

# **“Man gör sitt bästa för att sova bra“**

**En kvalitativ studie om tonåringars uppfattning om sina  
sömnvanor**

Andreas Bäcklund

Examensarbete för socionom (YH)-examen

Utbildningen för sociala området

Vasa 2025

## EXAMENSARBETE

Författare: Andreas Bäcklund

Utbildning och ort: Socionom, Vasa

Handledare: Pia Höglund-Ingo

Titel: "Man gör sitt bästa för att sova bra" - En kvalitativ studie om tonåringars uppfattning om sina sömnvanor

---

Datum: 31.3.2025 Sidantal: 36

Bilagor: 1

---

### Abstrakt

Sömn är något som alla människor och djur behöver för att kunna fungera. Tonåringar kan vara speciellt utsatta för sömnrelaterade problem, eftersom de är i en fas av livet som utgörs av många fysiska och emotionella förändringar, i vilka sömnens roll har en stor påverkan. Den livsstil och de förändringar som tonåren präglas av, förutsätter att tonåringarna aktivt tar hand om sin sömn.

Syftet med detta arbete är att undersöka hur tonåringar uppfattar sina egna sömnvanor och deras medvetenhet om sambandet mellan sömn och hälsa. I det moderna samhället finns flera faktorer som kan bidra till försämrad sömnkvalitet bland tonåringar, där en förändrad dygnsrytm och ökad digital närvaro kan utgöra potentiella risker.

Frågeställningarna i arbetet är: Hur uppfattar tonåringar sina egna sömnvanor? Hur ser tonåringar på sambandet mellan sin hälsa och sömn? Hur uppfattar tonåringar sina rutiner i relation till en god sömnkvalitet och vilken kunskap har de om sömnfrämjande faktorer?

I teoridelen redogörs för sömnens betydelse och faktorer som främjar respektive stör sömn. Vidare belyses vikten av god sömnkvalitet för ungdomar i tonåren och sömnens inverkan på deras hälsa och sociala funktioner.

Studien bygger på en kvalitativ forskningsansats och undersökningen genomfördes genom en fokusgruppintervju där tolv respondenter deltog. Studiens resultat indikerar att ungdomarna har en relativt god förståelse för sömnens betydelse för deras hälsa och att de i stor utsträckning uppvisar sunda sömnvanor, vilka verkar infalla sig naturligt. I jämförelse till detta resultat, kan påpekas att en stor andel unga i Finland rapporterar sömnproblem och mer forskning är nödvändig för att undersöka orsakerna bakom dessa problem.

---

Språk: svenska

Nyckelord: sömn, sömnkvalitet, tonåring

## OPINNÄYTETYÖ

Tekijä: Andreas Bäcklund

Koulutus ja paikkakunta: Sosionomi, Vaasa

Ohjaaja: Pia Höglund-Ingo

Nimike: "Teet parhaasi nukkuaksesi hyvin" - Laadullinen tutkimus teini-ikäisten käsityksistä omista nukkumistottumuksistaan

---

Päivämäärä: 31.3.2025 Sivumäärä: 36

Liitteet: 1

---

### Tiivistelmä

Uni on välttämätöntä kaikille ihmisille ja eläimille heidän toimintakykynsä ylläpitämiseksi. Teini-ikäiset voivat olla erityisen alttiita unihäiriöille, sillä heidän elämänsä vaiheeseen kuuluu merkittäviä fyysisiä ja emotionaalisia muutoksia, joissa unen rooli on keskeinen. Teini-iälle tyypillinen elämäntyyli ja yleiset muutokset edellyttävät, että nuoret huolehtivat aktiivisesti unestaan.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, kuinka teini-ikäiset hahmottavat omat nukkumistottumuksensa ja heidän tietoisuutensa unen ja terveyden välisestä yhteydestä. Nykyaikaisessa yhteiskunnassa on useita tekijöitä, jotka voivat heikentää nuorten unen laatua, joista muuttunut vuorokausirytmii ja lisääntynyt digitaalinen läsnäolo voivat muodostaa mahdollisia riskejä. Tutkimuskysymykset ovat: Miten teini-ikäiset kokevat omat nukkumistottumuksensa? Miten he näkevät unen ja terveyden välisen yhteyden? Miten nuoret kokevat omat rutiininsa hyvän unenlaadun kannalta, ja mitä tietoa heillä on unta edistävästä tekijöistä?

Teoriaosuudessa käsitellään unen merkitystä ja sen laatua edistäviä sekä heikentäviä tekijöitä. Lisäksi korostetaan hyvän unenlaadun tärkeyttä nuorille ja unen vaikutuksia heidän terveyteensä sekä sosiaaliseen toimintakykyynsä.

Tutkimus perustuu kvalitatiiviseen tutkimusmenetelmään, ja se toteutettiin fokusryhmähaastatteluna, johon osallistui kaksitoista vastaajaa. Tutkimuksen tulokset osoittavat, että nuoret ymmärtävät melko hyvin unen merkityksen terveydelleen ja että heillä on pääasiassa hyvät nukkumistottumukset, jotka näyttävät kehittyvän luonnollisesti. Näiden tulosten viitaten voidaan huomauttaa, että suuri osa Suomen nuorista raportoi uniongelmista, ja lisätutkimusta tarvitaan näiden ongelmien taustasyiden selvittämiseksi.

---

Kieli: ruotsi

Avainsanat: uni, unen laatu, teini-ikäinen

## **BACHELOR'S THESIS**

Author: Andreas Bäcklund

Degree Programme: Social welfare, Vaasa

Supervisor: Pia Höglund-Ingo

Title: "YOU DO YOUR BEST TO SLEEP WELL" - A QUALITATIVE STUDY ON TEENAGERS' PERCEPTIONS OF THEIR SLEEPING HABITS

---

Date: 31.3.2025    Number of pages: 36

Appendices: 1

---

### **Abstract**

Sleep is essential for all humans and animals to function. Teenagers may be particularly vulnerable to sleep-related issues, as they go through a phase of life characterized by significant physical and emotional changes, in which sleep plays a crucial role. The lifestyle and changes associated with adolescence require teenagers to actively manage their sleep.

The purpose of this study is to examine how teenagers perceive their own sleeping habits and their awareness of the relationship between sleep and health. In modern society, several factors can contribute to a decline in sleep quality among teenagers, where a disrupted circadian rhythm and increased digital engagement may pose potential risks. The research questions addressed in this study are: How do teenagers perceive their own sleeping habits? How do teenagers view the relationship between their health and sleep? How do teenagers perceive their routines in relation to good sleep quality, and what knowledge do they have about sleep-promoting factors?

The theoretical framework outlines the importance of sleep and identifies factors that either promote or disrupt sleep. Furthermore, it highlights the significance of good sleep quality for adolescents and the impact of sleep on their health and social functioning.

The study adopts a qualitative research approach and was conducted through a focus group interview with twelve participants. The findings indicate that teenagers have a relatively good understanding of the importance of sleep for their health and that they generally exhibit healthy sleep habits, which seem to develop naturally. In comparison to these results, it should be noted that a large proportion of young people in Finland report sleep problems, and further research is needed to investigate the underlying causes of these issues.

---

Language: swedish

Key words: sleep, sleep quality, adolescent

# Innehållsförteckning

1	Inledning.....	1
1.1	Syfte och frågeställningar.....	2
1.2	Avgränsningar.....	3
2	Sömn.....	4
2.1	Betydelsen av sömn.....	4
2.2	Aspekter som stödjer god sömn.....	6
2.2.1	Temperaturer och luftkvalitet.....	6
2.2.2	Fysisk aktivitet.....	7
2.2.3	Dagsljus.....	7
2.3	Aspekter som motverkar god sömn.....	8
2.3.1	Koffein.....	8
2.3.2	Skärmar och blått ljus.....	10
3	Ungdomar och sömn.....	12
3.1	Ungdomars dygnsrytm.....	12
3.2	Ungdomars sömnvanor.....	13
3.3	Sömnens samband med ungas hälsa.....	13
4	Sammanfattning av teoridelen.....	15
5	Metod.....	16
5.1	Datainsamling.....	17
5.2	Urval av respondenter.....	18
6	Etik och sekretess.....	19
7	Resultat.....	20
7.1	Sömnvanor.....	20
7.2	Sömnrutiner.....	22
7.3	Mående.....	24
7.4	Ungdomarnas kunskap om sömn.....	25
8	Sammanfattande diskussion.....	28
	Källförteckning.....	32
	Bilaga 1.....	1

# 1 Inledning

Idén till detta arbete uppkom utifrån mina egna erfarenheter av sömnproblem och hur de har påverkat min funktionsförmåga. Med det här arbetet vill jag undersöka hur tonåringars sömnvanor ser ut. Det är ingen överraskning och ingen ny upptäckt att sömnen är en av de viktigaste hörnstenarna för vår funktionsförmåga. Sömnbrist påverkar både vår fysiska och mentala hälsa.

Jag anser det vara av stor vikt att ta reda på hur ungdomar ser på sina sömnvanor och vad de vet om sömnens betydelse, samt hur aktiva de är med att förbättra sin sömn.

WHO:s internationella hälsorelaterade datainsamling från 2021/2022 (Health Behaviour in School-aged Children, HBSC), med datainsamling från över 220 000 barn i åldern 11, 13 och 15 år från 44 olika länder, visar att i medeltal 23 % av pojkar och 37 % av flickor har sömnsvårigheter minst en gång i veckan.

Resultatet från Finland visar på en något lägre procent (14 -33 %). Siffrorna ligger jämnt mellan ålder, men vad gäller könsfördelningen är det klart att i nästan samtliga länder och i samtliga åldrar är det flickorna som rapporterat mest sömnproblem. (WHO Regional Office for Europe, 2023).

Institutet för hälsa och välfärd i Finland visar också på liknande resultat i sin enkät Hälsa i skolan. Från enkäten år 2023 rapporteras 20,1 % av eleverna i grundläggande utbildning årskurs åtta och nio ha insomningsproblem dagligen (THL, 2023).

Att 20,1 % av eleverna lider av återkommande sömnproblem är alarmerande. Av de 186 123 elever som svarat på frågan om insomningsproblem, är det alltså över 37 000 elever som dagligen har problem med insomningen. I arbetet med unga borde vi möjligen sätta mera fokus på sömnens betydelse. En god sömn främjar psykiskt välmående, bättre fysisk och kognitiv funktionsförmåga, jämnare humör, bättre uthållighet, starkare självförtroende och självkänsla och därmed bättre allmän hälsa.

Om vi inom arbete med unga har en bättre uppfattning om hur deras sömnvanor ser ut, kan vi använda kunskapen som riktningsgivare på vad som behöver göras inom området för stödjande av psykiskt välmående. Sömnen är, som redan konstaterades, direkt kopplad till hälsa på många olika plan. Speciellt gäller detta tonåringar som är i en viktig och ofta sårbar fas av sin utveckling.

Under tonåren genomgår ungdomar biologiska förändringar som påverkar deras dygnsrytm. En förskjuten dygnsrytm med ökad närvaro av digitala medier och höga krav i skolan kan påverka sömnkvaliteten negativt. Därtill spelar sociala relationer en central roll i tonåringars liv och upplevda krav i detta sammanhang kan ytterligare bidra till stress och sömnproblem.

Genom att informera ungdomar om begrepp som sömnkvalitet, sömnhygien samt andra faktorer som bidrar till god vila, kan vi förhoppningsvis stärka ungdomars egna resurser vad gäller upprätthållande av god sömn, och därmed en bättre fysisk och psykisk hälsa.

Sömnen är en naturlig del av varje människas vardag, men kan samtidigt vara problemskapande på flera plan, om den inte får fylla sin roll tillräckligt.

## **1.1 Syfte och frågeställningar**

Syftet med detta arbete är att undersöka tonåringars uppfattning om sina sömnvanor och deras kunskap om sömnens betydelse för sitt välbefinnande.

Frågeställningarna i arbetet är följande:

- Hur uppfattar tonåringar sina egna sömnvanor?
- Hur ser tonåringar på sambandet mellan sin hälsa och sömn?
- Hur uppfattar tonåringar sina rutiner i relation till en god sömnkvalitet och vilken kunskap har de om sömnfrämjande faktorer?

I detta arbete hoppas jag få svar på till vilken grad unga människor reflekterar kring sina sömnvanor, hur de upplever sig sova och hur de upplever att sömnen påverkar deras livskvalitet och funktionsförmåga.

Ämnet är intressant utifrån ett bredare perspektiv på unga personers upplevelser av stress, krav på prestation och sociala svårigheter, vilka alla verkar ta mer och mer plats i medias rapportering av problem hos tonåringar. Kan det vara så att den något bortglömda sömnen har en viktigare roll än vad vi kanske tror i stabiliseringen av ungas sociala funktioner?

Jag hoppas också att detta arbete kan ge en antydning om vilka problem som är de största vad gäller ungas sömn. Det skulle möjligtvis kunna förbättra de ungas förutsättningar för en god sömn genom att informera om sömnhygien, men grunden till en god sömn ligger också i ungdomarnas mentala hälsa och välbefinnande.

## 1.2 Avgränsningar

Detta arbete fokuserar på ungdomars sömnvanor och sambandet med livskvalitet, med särskild inriktning på ungdomar i åldern 16 – 18 år. Valet av åldersgrupp motiveras av att de befinner sig i en övergångsfas mot vuxenlivet, där sömnvanor och deras effekter kan vara speciellt påtagliga. Studien koncentrerar sig på upplevd livskvalitet utifrån aspekterna humör, sociala funktioner och koncentrationsförmåga. Dessa faktorer har valts eftersom de oftast påverkas direkt av sömnproblem eller sömnbrist.

Dessutom undersöks också huruvida det finns ett behov av ökad information om sömnhygien inom skola och ungdomsverksamhet. Jag har valt att närma mig ämnet med hälsa och välmående som tyngdpunkt. Till detta bör tilläggas att studien vill utforska de unga personernas egen uppfattning om hur sömn påverkar dem och jag vill även ta reda på om de själva medvetet reflekterar kring detta.

I den teoretiska bakgrunden söker jag förståelse för mitt ämne genom teori gällande faktorer som främjar och stör sömn. Resonemangen kring sömn anpassas i förhållande till ungdomar som grupp. Det som i teoridelen behandlas som aspekter som stödjer god sömn och aspekter som motverkar god sömn kan benämnas *sömnhygien*.

Publicerade studier kan inte ge en universell definition på begreppet sömnhygien, men som bästa förklaring kan det sägas vara en blandning av miljö- och beteendefaktorer som påverkar sömnen. Dessa innefattar bland annat koffein, ljusexponering, fysisk aktivitet, sovrumsmiljö och nedvarvning före läggdags (De Pasquale m.fl., 2024).

## 2 Sömn

Ungefär en tredjedel av våra liv tillbringas sovande, omedvetna om vad som händer omkring oss. Sömn återfinns hos allt från insekter till fåglar och människor. Försöksdjur som hindrats från att sova, dör efter ett par veckor och hos personer med långvarig smärta är påverkan på sömnen en av de faktorer som gör det svårt att hantera de övriga symtomen (Garmy m.fl., 2023).

Under sömnen är medveten kontakt med omvärlden bruten, även om hjärnans ämnesomsättning och elektriska aktivitet är aktiv. Sömnen reparerar och rustar kroppen för nästa dag och upprätthåller hjärnans funktionsförmåga. Sömnen är uppbyggd i cykler eller faser. En god natts sömn följer ett schema av två olika faser som sömnen växlar mellan; REM-sömn och NREM-sömn. Av djupsömn (NREM) finns 3 olika variationer och det är under NREM som kroppen återhämtar sig. Under REM-sömn bearbetas hjärnans samlade intryck. Djupsömn är den viktigaste och inträffar under sömnens första cykler. Under natten växlar vi mellan dessa olika sömnstadier och varje sömncykel är cirka 90 - 120 minuter lång. Hos de personer som tenderar att ha mindre sömnbehov är dessa cykler aningen kortare (Garmy m.fl., 2023).

### 2.1 Betydelsen av sömn

Sömnens funktion är inte helt klarlagd, men den verkar bidra till att återställa hjärnans energidepåer och minska den totala energiförbrukningen, vilket möjliggör att resurser kan omfördelas till andra processer än de som dominerar under vakenhet. Av det som vi lär oss och upplever under dagen är en stor del intryck och erfarenheter inte tillräckligt värdefulla

att bevara som minnen. Allt lärande utgörs av att synapser mellan nervceller upprättas och stärks. Sömnen balanserar våra synapser, så att inte nervsystemets förmåga överbelastas (Garmy m.fl, 2023).

Man kan säga att sömnen rensar hjärnan för att förbereda oss för en ny dag.

Förutom rensning av hjärnan, så fungerar också sömnen som kroppens reparatör. Immunförsvaret är sammanlänkat med sömnen och fungerar tvåriktat. En inflammation eller skada tenderar att öka mängden NREM-sömn. Sämre sömn kan å sin sida påverka immunförsvaret negativt. Under sömnen förändras hormoninsöndring, andning och cirkulation. Detta är också orsaken till att vissa personer kan få en störd andning under sömn och att sömnbrist kan påverka hormoninsöndring och blodtryck (Garmy m.fl., 2023).

Av vuxna individer lider en tredjedel i perioder av sömnlöshetssymtom och 10 -15 % av befolkningen har sömnstörningar som påverkar vardagslivet och funktionsförmågan. Kvinnor lider oftare än män av sömnlöshet. Sömnlöshet kan bero på många olika faktorer, bland annat:

- genetiska faktorer
- att man är en morgon- eller kvällstyp
- att man sover lätt
- kvinnligt kön
- personlighetsdrag och personlighetsstörningar
- hälsotillstånd och förändringar i detta
- Användning av stimulerande medel såsom kaffe, te, cola- och energidrycker
- Livssituation
- Levnadsvanor och sovvanor
- Dåliga sömnförhållanden

(Kaypahoito, 2024).

## 2.2 Aspekter som stödjer god sömn

### 2.2.1 Temperaturer och luftkvalitet

Sovrummets temperatur har inverkan på sömnens kvalitet. Balansen mellan idealisk temperatur och upplevd behaglig temperatur i vakentillstånd ignoreras ofta när man designar termisk miljö i sovrummet.

I en översiktsartikel från Kina (Zinbo & Lian, 2024) utforskade man förhållandet mellan rumstemperatur, termisk komfort, kroppens temperaturreglering och sömnkvalitet. Syftet var att presentera en metod för att optimera temperaturen i sovrummet.

Artikeln författare påpekar att inte enbart rummets temperatur är en faktor, utan även sängklädernas temperatur och deras påverkan på kroppstemperaturen. Forskning visar att kroppstemperaturen sjunker under NREM-sömnen och ökar igen under REM-sömn. Dessutom ökar kroppens yttre temperatur vid insomningsfasen, medan kärntemperaturen sjunker. Kroppen reglerar sedan temperaturen under olika sömnstadier. Minst reglering sker under REM-sömnen, vilket kan betyda att personen vaknar om den termiska miljön är ogynnsam (Zinbo & Lian, 2024).

Kroppen har en tidsanpassad temperaturreglering. När vår kärntemperatur sjunker kraftigt har vi lättast att somna och om inte temperaturen sjunker kan vi uppleva problem med insomningen. Att ta ett varmt bad eller dusch någon timme före läggdags, kan minska insomningstiden och stärka djupsömnen. Detta antas bero på att kroppen automatiskt sänker kärntemperaturen efter ett varmt bad (Harding m.fl., 2019).

Enligt en studie (Ko & Lee, 2018) i Korea, sover man bättre med sockor på fötterna. Effekten av sockorna visade sig i snabbare insomningstid, mindre uppvaknanden och längre total sovtid. Varma fötter och därmed bättre blodcirkulation i huden, underlättar kroppens egen temperaturreglering under natten (Ko & Lee, 2018).

I Danmark gjordes ett experiment (Zukowska m.fl., 2015) med luftkvalitet i sovrummet. Resultaten visade på en klart förbättrad upplevd sömn när koldioxid-nivåerna minskades genom att tillföra frisk luft, via öppet fönster eller luftkonditionering. Deltagarna sov bättre, var mindre trötta nästa dag och hade också bättre koncentrationsförmåga (Zukowska m.fl., 2015).

### **2.2.2 Fysisk aktivitet**

Forskning om sambandet mellan fysisk aktivitet och sömn har gett blandade resultat. I en undersökning (Wang & Boros, 2021), valdes deltagare ut med kriteriet att de inte normalt höll på med någon typ av träning. Under testperioden skulle deltagarna dagligen promenera i raskt tempo och använda stegräknare. Resultaten på sömnen mättes mot en kontrollgrupp. Det som undersökningen visade var att raska promenader ger en bättre upplevd sömnkvalitet och resulterar i något mindre sömnproblem. Promenader utomhus kunde alltså vara ett effektivt sätt att åtgärda sömnproblem (Wang & Boros, 2021).

Flertalet studier har inte kunnat påvisa ett direkt samband mellan fysisk aktivitet och förbättrad sömnkvalitet, men det som kan framställas som ett argument för att röra på sig är att daglig motion stödjer kroppens inre klocka, med att vara aktiv på dagen och vila på natten. Utöver detta så ger en lämplig dos av motion starkare sömtryck mot kvällen, eftersom kroppen blivit utsatt för belastning under dagen (Sandahl m.fl., 2024).

### **2.2.3 Dagsljus**

Dagsljus är den direkta och indirekta elektromagnetiska strålningen från solen. Ljuset har en avgörande roll hos alla däggdjur och har länge ansetts motverka depression, förbättra kognitiva funktioner och prestationsförmåga. Ljusterapi används för att lindra bland annat årstidsbunden depression. Dagsljus har en mycket viktig funktion i sömn-vakenhets cykeln. Ljuset har inte enbart en uppiggande effekt vid exponeringen, utan styr också vår inre dygnsklocka. Att människan får en rejäl dos solljus varje dag, hjälper på ett flertal sätt vår hälsa. D-vitamnivåerna fylls på, dygnsrytmen upprätthålls och dessutom minskar risken för utvecklande av närsynthet (Wirz-Justice m.fl., 2021).

Barn och unga som spenderar mycket tid inomhus framför skärmar, riskerar att gå miste om det ljus som de behöver. Ljusets inverkan på människan är mångfacetterat och handlar

om signalsubstanser från ögon till hjärna och D-vitamin upptag genom huden. D-vitamin har en välkänd roll för vårt immunsystem, men ny forskning visar att vitaminet också har en uppgift i att hantera vår inre klocka med sömn och vakenhet (Wirz-Justice m.fl., 2021).

I *Current Neuropharmacology* granskar författarna (Sun & Chen, 2022) forskning kring CRSWD och behandlingen av detta. CRSWD (Circadian rhythm sleep-wake disorders) är en markant typ av sömnstörning, vars orsak är en störning i den inre dygnsrytmen. Denna sömnstörning kallas ofta för "tidigt uppvaknande" och av denna typ av sömnstörning finns fyra olika variationer. För samtliga variationer är ljus en av behandlingsmetoderna, med bevisat god effekt. Enligt flera studier ger det bäst effekt att få minst 30 minuter naturligt starkt solljus direkt på morgonen. Detta hjälper kroppen att förlänga utsöndringstiden av melatonin och sätta tiden mellan sömnstart och uppvakningstid till ett mer gynnsamt förhållande (Sun & Chen, 2022).

## **2.3 Aspekter som motverkar god sömn**

### **2.3.1 Koffein**

Koffein är ett ämne som förekommer naturligt i kaffeböner, kakaoböner, teblad och guaranabär. Ämnet används även som ingrediens och aromämne i bakverk, glass, godis och energidrycker. Koffein stimulerar det centrala nervsystemet och vid lagom intag ger koffeinet reducerad trötthet och förhöjd vakenhet som effekt. Den toxiska dosen är 20mg/kg, vilket motsvarar 1200mg koffein för en person som väger 60 kg. En kopp kaffe (1,25 dl) innehåller mellan 60 - 130 mg koffein (Livsmedelsverket, 2024).

För barn och unga finns inte tillräckligt med forskning gällande mängden intag av koffein, men en forskarpanel från europeiska myndigheten för livsmedelssäkerhet som har gjort studier av vuxnas risknivåer av koffein, rekommenderar att man utgår ifrån den säkra nivån för vuxna, vilket är 3 mg/kg per dag, som en riktgivande grund för enstaka doser av koffein hos unga. Hos en ung person på 45 kg, motsvarar det en dos på 135 mg koffein (EFSA panel on Dietetic products, Nutrition and Allergies, 2015).

Adenosin är ett ämne som har en sömnreglerande funktion. Adenosin utsöndras från våra celler och har en tröttande effekt. Professor Bertil Fredholm på Karolinska Institutet har gjort omfattande forskning på området sedan 1970-talet och menar att koffein blockerar receptorerna i hjärnan som är avsedda för adenosin, vilket leder till att vi inte känner trötthet (Karolinska Institutet, u.å.).

I Journal of sleep research (Reichert m.fl., 2022) jämför författarna olika studier som gjorts om koffein och adenosin. De kom fram till att adenosin ger en ökad NREM-sömn, men säger också att det inte finns tillräcklig forskning om huruvida adenosin reglerar sömn- och vakenhets cykeln, det vill säga dygnsrytmen. Koffein verkar dock ha effekten av att tillsammans med kvällsljus sakta ner den inre klockan som styr dygnsrytmen (Reichert m.fl., 2022).

Energidrycker som ofta marknadsförs för att öka fysisk och mental prestationsförmåga, har utvecklats till ett globalt fenomen bland unga. Energidryckerna innehåller ämnet koffein, i många fall så mycket som över 200mg koffein per burk eller 64mg/100ml.

Enligt svenska livsmedelsverkets arbetsdefinition är energidryck en produkt som marknadsförs som energidryck eller har ett högt koffeininnehåll (mer än 15mg/100 ml) oavsett källa, såvida inte produkten baseras på kaffe eller te (Livsmedelsverket, u.å.).

Ungas drickande av energidrycker kan kopplas till negativ inverkan på ungas hälsa. Vid universitetet i Jyväskylä gjorde man en studie baserad på resultat från HBSC-enkäter utförda 2014 och 2018. Man kunde påvisa att användningen av energidrycker ökar starkt och att faktorer som sämre familjeförhållanden, sämre skolprestationer och även att man är pojke, bidrar till ett högre intag av dryckerna (Puupponen m.fl., 2021).

I en studie (Kim m.fl., 2017) gjord med koreanska högskolestuderande 2017, framkom att drickande av energidrycker har ökat markant och att det finns ett samband mellan intag av energidryck och självmordsförsök. Studiens huvudsakliga syfte var att utforska sambandet mellan självmordsförsök och drickande av energidryck. Utöver detta samband, fanns en klar koppling mellan stress, dålig sömn, svaga skolprestationer och självmordsförsök. Sambandet mellan energidrycker och självmordsförsök, kan enligt studien, delvis kopplas till onormal sömn (Kim m.fl., 2017).

Som tidigare nämntes, så blockerar koffein de receptorer som är avsedda för adenosin. Detta höjer den intracellulära kalciumkoncentrationen, vilket i sin tur leder till frisläppning av noradrenalin och sensibilisering av dopaminreceptorer. Effekterna av koffein på sömnen är förkortning av sömntiden och en förlängning av vakenhetstiden. Speciellt stor påverkan har koffein på den viktiga djupsömnen, vars kvalitet försämras. Dessutom förändras strukturen på REM-sömnen och leder till en sämre kvalitet av REM-sömn (Kim m.fl., 2017).

### 2.3.2 Skärmar och blått ljus

Blått ljus är det ljus som strålar från en skärm, såsom mobiltelefon och surfplatta. Blått ljus påminner om solens ljus, men mycket svagare och i avsaknad av ultraviolett och infraröd strålning.

Blått ljus är en del av LED (Light emitting diode)-ljus och är enklast förklarad den kalla nyansen i ljuset som finns i alla skärmar. Blått ljus har kort våglängd, vilket vi oftast kallar en kall färgtemperatur (Nielsen, 2024).

Forskningen som har gjorts kring blått ljus och sömn har gett blandade resultat. Många studier har visat att skärmljuset minskar nivån av melatonin, vilket gör oss mindre trötta. För att testa detta påstående gjorde man en studie (Rångtall m.fl., 2016) på Uppsala universitet, där man använde sig av fjorton testpersoner, av vilka hälften skulle läsa en e-bok i två timmar på surfplatta strax innan sovdags och hälften en vanlig pappersbok vid samma tidpunkt. Testet upprepades med ombytta roller en vecka senare. Man kunde inte påvisa någon skillnad i sömnens kvalitet och inte heller i melatonin-nivåerna hos testpersonerna. Forskarna själva påpekar att testpersonerna utsattes också under dagtid för starkt ljus, vilket kunde ha underlättat melatoninets påslag på kvällen. De menar också att studien borde genomföras på en mycket större testgrupp för att vara helt tillförlitlig (Rångtall m.fl., 2016).

I den medicinska tidskriften *Frontiers Physiology* (2022) presenteras en jämförelse av studier som gjorts för att undersöka blått ljus inverkan på ungdomars sömn, hälsa och prestationsförmåga. Vad gäller sömnkvalitet, så var resultaten motsägelsefulla. I tre av fem studier märktes ingen skillnad i sömnkvalitet och i en av studierna reducerade blått ljus sömnkvaliteten, dock i den sista förbättrades i stället sömnkvaliteten (Silvani m.fl., 2022).

I Marocko gjordes 2019 en liknande studie som enbart fokuserade på skärmanvändningens inverkan på sömn hos universitets-studerande. Studien var en kvantitativ undersökning med 294 respondenter. Resultaten visade att 97,3 % använde skärm strax före läggdags, av vilka 35,3 % rapporterade en dåligt upplevd sömnkvalitet (Jniene m.fl., 2019).

65,7 % angav att elektroniska apparater hade stört nattsömnen och 60,6 % hade avbrutit nattsömnen för att kolla textmeddelanden och chattar. Resultatet som den här studien gav var, att även om det ännu behövs mera forskning om blått ljus och sömn, så kan man slå fast att förutom själva ljuspåverkan från skärmen, så ligger eventuellt den största sömnstörande faktorn i att unga människor är skärmaktiva även nattetid med att kolla meddelanden och uppdateringar. Det visar på en dålig sömnhygien med sömnstörande verkan hos unga människor (Jniene m.fl., 2019).

## **Sammanfattning**

Sömn är en livsviktig funktion för alla människor och optimal sömnkvalitet kan beskrivas som en fullständig genomgång av alla faser av sömn i rätt ordning. För att öka, eller alternativt minska chanserna till detta, finns det sömnfrämjande och sömnstörande faktorer. I detta kapitel har beskrivits en del av dessa faktorer. En av dem är skärmljus, vars inverkan på sömn inte är helt klarlagd. Det som kan sägas ha störst inverkan är hur apparaterna används och innehållet som underhåller skärmanvändarna. I den ena studien (Jniene m.fl., 2019) hade endast 33 % satt telefonen på tyst läge under natten och det framkom även att många dessutom sover med telefonen under kudden. Baserat på den forskning som finns så kan man anta att det finns ett samband mellan skärmanvändning och sämre sömn.

För att kunna undersöka hur väl tonåringar tar hand om sin sömn, är det viktigt att veta vilka eventuella riskfaktorer som ungdomar i denna ålder utsätts för och som kan ha en direkt inverkan på deras sömn. Kapitlet är avgränsat till ett antal faktorer som kan anses vara vanliga och utgör några av de vanligaste råden, vad gäller sömnhygien.

## 3 Ungdomar och sömn

### 3.1 Ungdomars dygnsrytm

Dygnsrytmen är det enskilt mest avgörande faktorn för en långsiktig god sömn. När människan kommer in i tonåren och puberteten, tenderar dygnsrytmen att förskjutas så att man blir piggare på kvällen, vilket betyder att personen gärna går och lägger sig senare och därmed också naturligt skulle vakna senare. Dessvärre passar inte det ihop med skolgången, som innebär tidigt uppvaknande på morgonen, vilket då resulterar i en minskning av antalet sömntimmar. Det finns ett samband mellan förhöjd vakennivå på kvällen, otillräcklig sömn och mental hälsa (Gasperetti m.fl., 2021).

Som tidigare framkom i kapitlet om dagsljus, är exponering för ljus en av faktorerna som påverkar kvällsorienterad vakenhet. Ljusexponering har en stark inverkan på människans dygnsrytm och hjälper till att styra utsöndringen av melatonin.

En lägre nivå av ljusexponering under dagen och speciellt morgonen kan kopplas till sämre sömn, med fördröjning på insomning och mindre antal sömntimmar (Gasperetti m.fl., 2021).

Otillräcklig sömn är mycket vanlig i adolescensen, gällande både sömnkvalitet och antalet sömntimmar. Som nämndes tidigare, så förskjuts även dygnsrytmen. Forskning (Telzer m.fl., 2015) har också visat att sömnen har en speciellt stor roll under adolescensen, vad gäller utvecklingen av hjärnan.

Otillräcklig sömn kan ha en negativ inverkan på minne, inlärningsförmåga och psykiskt välbefinnande. I en studie gjord i USA framkom att hjärnans utveckling under adolescensen påverkas mer negativt av variationer i sömnlängd, än av kroniskt litet antal sömntimmar. Att upprätthålla regelbundna sovtider och sömnlängd är alltså mycket viktigt för unga personer (Telzer m.fl., 2015).

## 3.2 Ungdomars sömnvanor

Det finns ett antal faktorer som påverkar ungdomars sömnvanor. En av de mest vanliga förändringar som sker i övergången mellan barn och adolescens är som tidigare nämndes en senareläggning av dygnsrytmen. Orsaken till detta är dels biologiska men omfattar även en tendens till att vilja vara vaken längre på kvällen.

Som barn har föräldrar en större påverkan på upprätthållandet av dygnsrytmen. Unga som lägger sig tidigare, vaknar också tidigare och rapporterar mindre trötthet under dagen även om totala sömntiden är den samma för de som lägger sig senare (Carskadon, 1990).

Kombinationen av en biologisk faktor för senare insomning med livsstilen som dagens unga har, utgör tillsammans grunden i tonåringars sömnproblem. I vår moderna tid är digitala apparater en naturlig del av ungas vardag. Enligt undersökningar i USA har över 60 % av tonåringarna en TV i sitt sovrum och 90 % har sin mobiltelefon i sovrummet. Användningen av elektroniska apparater har kopplats till mindre sömntid och större trötthet följande dag (Au m.fl., 2014).

En mobiltelefon kan hålla en ung person vaken längre än vad som är hälsosamt och i princip ersätta den välbehövda sömnen. Skärmar med snabbt videomaterial och interaktion med vänner via sociala medier, stimulerar hjärnan och emotionella funktioner, vilket resulterar i sämre sömn (Au m.fl., 2014).

## 3.3 Sömnens samband med ungas hälsa

Att sova tillräckligt är en hörnsten till god hälsa, men över hela världen rapporteras unga personer i tonåren sova för lite.

Problemen ligger i att komma till ro och somna, men också i att upprätthålla sömnen natten igenom. Resultaten av detta blir sämre ork och sämre koncentrationsförmåga med en trötthet som ligger på under dagen. För lite sömn har även visats orsaka större risk för olyckor. God sömn stödjer emotionella funktioner, inlärningsförmåga och kroppens återhämtning (Davis m.fl., 2022).

Omställningen för skolungdomar mellan vardagar och helg ett problem, eftersom helgerna innebär chans att sova in de förlorade timmarna. Detta är i och för sig bra, men som nämndes tidigare är en oregelbunden sov- och vakenhetscykel skadlig för både psykisk och fysisk hälsa (Davis m.fl., 2022).

I en studie (Reynolds & Alfano, 2024) testade man huruvida en förlängning av sovtiden hos unga i adolescensen kunde ha en positiv inverkan på sociala interaktioner. Sambandet mellan sömnbrist och emotionella nedsättningar är speciellt oroväckande under adolescensen, i vilken hjärnans emotionella utveckling fortfarande pågår.

Eftersom emotionella problem är en välkänd konsekvens av sömnbrist och lämpligt emotionellt beteende är en viktig del av sociala funktioner, kan sömnbrist direkt leda till att underminera sociala relationer i en ålder då de är som viktigast.

Studien visade att en förlängning av sovtiden med endast 30 minuter, gav klart mer positiva sociala interaktioner och även en mer positiv inställning, samt mer verbala uttryck i en konversation (Reynolds & Alfano, 2024).

I en artikel på Hem och Skolas hemsida diskuterar Juha Markkula, specialistläkare i psykiatri, tonåringars sömnbehov. Han betonar att barn och ungdomar behöver mer sömn än vuxna, men att det också delvis är individuellt hur många timmar som behövs. Under sömnen bildas tillväxthormon, vilket är en stor anledning till varför unga personer behöver sova mera än vuxna.

Personer som lider av sömnproblem i tonåren har enligt Markkula dubbelt så stor risk att drabbas av depression senare i livet. Markkula säger också att sömnproblem är något som i sig borde behandlas parallellt med andra vårdinsatser för psykisk hälsa (Friström, 2020).

## **Sammanfattning**

Dygnsrytmen är en central faktor för god sömn. Under tonåren förskjuts dygnsrytmen både av den naturliga utvecklingen men också av en förändrad livsstil. Brist på sömn under adolescensen har visat sig påverka mental hälsa, minne och inlärningsförmåga negativt. Ungas användning av mobiltelefoner och energidrycker förvärrar deras möjligheter till god sömn. Oregelbundna sömncykler kan påverka både fysisk och psykisk hälsa och öka risken

för stress och ångest, vilket igen kan verka skadligt på sömnen. För lite sömn påverkar även de ungas emotionella funktioner och sociala interaktioner.

Sömnen spelar en avgörande roll för ungas utveckling och det är viktigt att ta hänsyn till sömnbehovet parallellt med andra åtgärder som stödjer ungas psykiska och fysiska hälsa. Ungas användning av både digitala medier och energidrycker med koffein, kan påverka sömnen i dålig riktning och om vi med redan nämnda faktorer, lägger till att dagens unga kan uppleva ångest och symtom på stress, så finns många riskfaktorer närvarande i en tonårings liv.

## **4 Sammanfattning av teoridelen**

Sömn är av största vikt för alla människor och speciellt för unga personers emotionella, fysiska och psykiska utveckling. Sömnproblem påverkar vårt känsloliv, inlärningsförmåga och minnesfunktioner. Det kan konstateras att en stor del av dagens unga över hela världen får sämre sömn än vad de behöver.

Både antalet sömntimmar och kvaliteten på sömnen hos många unga är bristfälliga och en ungefär en tredjedel av unga personer i tonåren upplever trötthet och sömnproblem. Orsakerna till detta kan vara av olika art, men det som kan fastslås är att användningen av elektroniska apparater, såsom datorer och mobiltelefoner har en negativ inverkan på ungas sömnvanor.

Den naturliga förskjutningen av dygnsrytmen i adolescensen kombinerat med mindre bra vanor, såsom användning av mobiltelefoner i sovrummet och drickande av energidryck, samt mycket sittande både i skolan och hemma kan utgöra en riskfaktor för ungdomars sömn och därmed vara en källa till oro ur ett folkhälsoperspektiv. Sömnproblem kan knytas direkt till sociala problem, kronisk trötthet, dålig koncentrationsförmåga och i vissa fall leda till depression senare i livet.

Det som i samtliga undersökningar har visat sig vara nyckeln till god sömn är en regelbunden sov- och vakenhetscykel. Den inre klockan som styr dygnsrytmen är känslig för yttre påverkan såsom koffein, för lite ljus i tidigt vakentillstånd och stimulerande skärmanvändning före läggdags. Dygnsrytm som begrepp består inte bara av den tid då vi vanligen lägger oss och sover, respektive vaknar. Dygnsrytm är även kroppens inre klocka som automatiskt reglerar vår sov- och vakenhetscykel. Denna kan lätt förskjutas av yttre stimuli på kvällen eller brist på stimuli under morgon och dagtid.

Den livsstil som unga personer har idag, innebär en ständig användning av elektronik med interaktion över nätet sent på kvällarna. Ungdomar med sömnproblem har möjligtvis en svag uppfattning om vad som egentligen orsakar deras brist på sömn och därtill följande trötthet med sämre funktionsförmåga.

## 5 Metod

I detta avsnitt redogörs för valet av forskningsmetod, metoddiskussion samt tillvägagångssätt för datainsamling och urval av respondenter.

För denna studie har en kvalitativ forskningsmetod valts, då syftet är att få en djupare förståelse för respondenternas livssituation och deras subjektiva upplevelser.

Kvalitativ forskning syftar till att få insikt i fenomen som rör personer och situationer i dessa personers sociala verklighet och att forma en förståelse för hur människan anpassar sig till sin livssituation. Det som kan sägas belysa detta, är begreppet livsvärld, i vilket fokus sätts på själva upplevelsedimensionen och inte bara på de faktiska förhållanden under vilka personen lever (Dalen, 2015, s.15).

Kvalitativa metoder kännetecknas av sin flexibilitet och anpassningsförmåga och är ofta grundade i observationer och betraktelser. Inom kvalitativ forskning är man intresserad av förståelse (Frostling-Henningsson, 2017, s.18). "Den kvalitativa forskningsintervjun söker förstå världen från undersökningspersonernas synvinkel, och utveckla mening ur deras erfarenheter". (Kvale & Brinkmann, 2017, s.17).

En kvalitativ metod är mest lämplig för att uppnå arbetets syfte och besvara de ställda forskningsfrågorna, eftersom den möjliggör en djupare förståelse för respondenternas livssituationer och livsvärld. Eftersom syftet med undersökningen är att undersöka en subjektiv upplevelse, är kvalitativ metod ett ändamålsenligt val av metod för denna undersökning.

## 5.1 Datainsamling

Inom kvalitativ forskningsmetod finns olika tillvägagångssätt att använda sig av vid insamling av data: intervjuer, enkäter, dokument och observationer. Den insamlingsmetod som ansågs vara mest lämplig för min undersökning är semistrukturerad gruppintervju, vilket innebär att intervjuguiden följs enligt listade frågor som ska belysas under intervjun, men nya teman och frågor kan ändå behandlas och diskuteras, enligt hur intervjun utvecklas. Respondenternas svar och uppfattningar ges stort utrymme. Intervjuer lämpar sig väl för att ta del av en persons erfarenheter, tankar och känslor (Jacobsson & Skansholm, 2019, s.87 - 88).

Intervjuarens förförståelse, förväntningar om resultat och värderingar av olika resultat kan till viss del riskera att kvaliteten på intervjun försämras och det är önskvärt att intervjuaren har kunskap och färdighet i samtalsmetodik och inte har en professionell roll som kan begränsa och påverka deltagarens svar (Klingberg & Hallberg, 2021, s.85).

För att själva intervjun ska ha så hög validitet som möjligt, är det viktigt att glömma sitt ego och undertrycka personliga åsikter genom att vara så neutral som möjligt. På så sätt kan också stereotypa föreställningar om intervjupersonen undvikas (Ryen, 2004, s.91).

Jag har valt att intervjua personer i tonåren, eftersom de är i en ålder när sömnen lätt kan störas av flera faktorer, samtidigt som dessa personer är extra känsliga på grund av den utvecklingsfas som de befinner sig i. Undersökningen genomfördes genom en fokusgruppintervju. En fokusgrupp består i allmänhet av sex till tio intervjupersoner ledda av en moderator. Via en fokusgrupp kan man få fram en stor samling synpunkter på det tema som behandlas. Tanken är inte att fokusgruppen ska nå samförstånd, utan målet är att de ska föra fram olika uppfattningar i en fråga. Om det gäller känsliga ämnen kan gruppinteraktionen göra det lättare för respondenterna att dela med sig av sina synpunkter

och uppfattningar. En fokusgruppintervju kan generera mer spontana och emotionella uppfattningar än den individuella intervjun som ofta blir mer kognitiv (Kvale & Brinkmann, 2014, s.166).

Respondenterna är utvalda enligt ålder 16–18, med sömnvanor som central utgångspunkt och meningen är att detta arbete ska ge en fingervisning om unga personers sömnvanor och undersöka deras förståelse för sömnens inverkan på deras vardagsliv och deras välmående, samt vad de har gjort eller gör för att förbättra sin sömn.

Intervjufrågorna strukturerades i en sådan ordning att flödet i intervjun skulle kännas naturligt och leda vidare från respondenternas egna sömnvanor till deras uppfattningar om sin hälsa i relation till sömnen och vidare till deras kunskap inom området sömn. Intervjun utgjordes av öppna och slutna frågor.

## **5.2 Urval av respondenter**

Kvalitativ forskning använder sig ofta av målstyrda urval, som innebär att man väljer ut individer eller dokument som kan belysa den problemställning som tagits fram. I ett tvåstegsurval, väljer man först en organisation och sen de individer som ska intervjuas (Jacobsson & Skansholm, 2019, s.103).

Studien riktar sig till personer i tonåren, eller adolescensen. Respondenterna var elever av båda könen i åldern 16 – 18 år. Jag ville ha en heterogen grupp att diskutera med och även försöka få klarhet i om det könen sinsemellan finns tydliga skillnader i beteendet som kunde visa på orsakerna till varför flickor oftare än pojkar upplever sömnproblem.

## Undersökningens genomförande

Efter att ha varit i kontakt med rektorn vid en gymnasieskola via mail och senare via telefonsamtal, fick jag klartecken att genomföra undersökningen på skolan. Rektorn visade mig vidare till lektor i psykologi, som jag därefter förde diskussionen vidare med.

Lektorn föreslog att jag under en lektion med tvärvetenskaplig inriktning skulle kunna låna eleverna och genomföra intervjun, eftersom temat sömn låg i linje med det ämne som diskuterades under dessa lektioner (den välmående hjärnan). Eleverna informerades någon vecka på förhand om intervjun.

Tillsammans kom vi överens om datum och utrymme, då jag kunde utföra intervjun. Respondenterna i fokusgruppen var 12 elever från en gymnasieskola. Gruppen bestod av sex flickor och sex pojkar som deltog enligt eget samtycke.

## 6 Etik och sekretess

I samtliga stadier av en kvalitativ undersökning är etik en viktig medspelare. Etiska problem förekommer under hela intervjuundersökningen och potentiella etiska frågor bör beaktas redan från början av undersökningen (Kvale & Brinkmann, 2014).

Före intervjun informerades respondenterna om undersökningens konfidentialitet och de fick avgöra om de deltog eller inte. Intervjun gjordes med muntligt samtycke från elevernas sida. Jag poängterade att deras identitet, hemkommun och skola inte framkommer i undersökningen. Jag bad också om lov att spela in intervjun, vilket godkändes av alla respondenter.

Ett av de etiska problem jag stötte på, var att lärare i deras skola i något skede kunde ha tillgång till undersökningens resultat och därmed skulle kunna få en uppfattning om specifika respondenters svar.

För att kringgå detta problem, utformades frågorna för att inte kunna bidra med känslig information som skulle kunna riskera respondenternas anonymitet eller integritet. Dessutom hanterades insamlade data konfidentiellt och användes i syfte att analysera övergripande mönster snarare än enskilda individers svar.

## 7 Resultat

Genom frågorna i intervjun belystes respondenternas upplevelser och reflektioner kring sina sömnmönster och faktorer som påverkar deras förmåga att sova, samt hur de upplever sömnens inverkan på deras fysiska och psykiska hälsa. Fokusgruppen som diskussionen fördes med bestod av tolv personer och intervjun gjordes i ett avskilt och tyst rum utan störande element. Resultatredovisningen är en sammanskrivning av svaren i enlighet med intervjuens huvudfrågor.

### 7.1 Sömnvanor

**Denna del omfattar sömnvanor och sömnkvalitet och baseras på de frågor som belyste temat.**

Samtliga respondenter upplever att de sover tämligen bra. De vaknar oftast med känslan av att vara utvilade, men ofta är de trötta just efter uppvaknandet. Hälften av eleverna uppskattar att de sover ungefär åtta timmar per natt och hälften uppgav att de sover mellan sex och sju timmar. Antalet respondenter som sover sex timmar var mycket lågt och dessa personer kände sig också tillräckligt utvilade för att kunna fungera normalt.

Det som nästan alla respondenter var överens om är att de sover längre på helgerna. De flesta håller sina tider för läggdags, men sover längre på veckosluten.

Helgernas kvällstider verkar hållas inom ramarna för den normala tiden för sömn, men veckosluten innebär automatiskt längre sovtid på morgonen.

En respondent svarade att hen ofta är uppe sent både på vardag och helg, men tar igen det på veckoslutens morgnar. På vardagar blir då sömnen runt sex timmar per natt.

Under diskussionens gång gav respondenterna sken av att vara väldigt trygga i sina sömnvanor och ingen uttryckte några långvariga problem med sömnen.

En respondent svarade att antalet sömntimmar inte är något som man medvetet tänker på utan man går och lägger sig när tröttheten infaller. Denna åsikt fick medhåll från andra respondenter som påpekade att det oftast blir runt samma tid varje kväll, vilket tyder på att deras sömnvanor är relativt regelbundna även om de inte planeras i detalj.

En annan respondent betonade dock att sömnen är viktig och att hen medvetet lägger sig i tid varje kväll för att orka följande dag.

*“Jag får inga särskilda känslor om det blir sent någon kväll, det oroar inte mig egentligen. En natt kan man lätt klara med mindre sömn och på helgerna sover man alltid någon timme mer på morgonen”*

På frågan om vilka känslor som uppstår om det blir extra sent någon kväll, svarade majoriteten av respondenterna att det inte påverkar dem. Det framkom också att en del av respondenterna kan uppleva stress i såna situationer, men utan att detta i någon större utsträckning påverkar insomningen.

Elevernas stundtals upplevda sömnsvårigheter kan härledas till loven vilka innebär en ändring i dygnsrytmen. Man är uppe längre på kvällarna och sover längre på morgonen och när skolan åter igen börjar, kan det vara svårt att hitta sömnrytmen.

En respondent upplever att sena kvällsaktiviteter kan försvåra insomningen när man är uppe i varv. En annan respondent svarade däremot att träning på kvällen hjälper hen att somna bra eftersom man blir utmattad av träningen.

På frågan om de ofta brukar uppleva sömnsvårigheter så kom det fram att respondenterna ibland nog kan påverkas av olika omständigheter, så som sent kvällsprogram eller att medvetet ha stannat upp länge, men att detta inte nämnvärt påverkar sömnen negativt.

Flera respondenter påpekade att en tupplur på eftermiddagen kan försvåra insomningen på kvällen. Även om en kort sömn på eftermiddagen kan störa insomningen på kvällen, så är denna metod ändå något som verkar tillämpas ganska frekvent bland några av respondenterna.

*“Om man har sovit för lite någon natt så märker man det oftast när man kommer hem från skolan. Man är extra trött och då brukar jag sova en stund på eftermiddagen”*

Några svarade att det ibland kan vara att man har många tankar som far runt och då kan det ta mycket länge innan man somnar. Vad dessa tankar är, går inte respondenterna in på, men det framkommer att det kan vara både oro och iver inför den kommande dagen.

Nästan ingen av respondenterna brukar vakna på natten och om de gör det, så kan de oftast somna om snabbt. De som ibland vaknar, gör det mycket sällan. Att de skulle ha några nattliga aktiviteter framkommer inte i deras reflektioner. Ingen av respondenterna upplever att de nattetid skulle behöva på wc eller vara uppe för att äta eller ens titta vad klockan är.

En av respondenterna nämner att psykiskt mående och stress är saker som skulle kunna påverka sömnen starkt. Hen påpekade att om man mår bra sover man också bättre.

Respondenternas svar om sömnvanor återspeglar genom hela temat att de för det mesta upplever en vilsam sömn som inte snabbt påverkas av utmaningar de möter under dagen.

Det framkommer att deras sömnkvalitet generellt är stabil och att de inte upplever att dagliga stressfaktorer skulle ha en direkt inverkan på att somna eller sova djupt.

## **7.2 Sömnrutiner**

**Denna del omfattar respondenternas rutiner vad gäller förberedande av god sömn.**

Intervjun gick in på temat sömnrutiner och respondenterna fick reflektera kring sina sista aktiviteter för dagen och om de har några ritualer för att varva ned.

De flesta respondenter hade inga speciella rutiner före läggdags utan svarade att de går och lägger sig när det är dags, oavsett vad de håller på med. En respondent svarade att man gör olika saker från dag till dag, men när man blir trött så vet man att det är dags att gå och sova.

Det som i stort sett alla hade gemensamt, var att de tittade på telefon strax före insomning. Endast någon enskild respondent svarade att de lämnar telefonen utanför sovrummet.

De flesta respondenter sover med telefonen relativt nära sig, och att kolla sociala medier, Youtube eller chattar är det sista de gör före insomningen. Trots detta uttrycker de inga större problem med sömnen.

*“Telefon är nog alltid med i sovrummet och vanligtvis är den det sista jag kollar innan jag somnar. Men jag sover nog bra i alla fall”*

Några av respondenterna svarade att de brukar göra analoga aktiviteter som att rita eller läsa för att varva ned. Några lyssnar också på podcast före läggdags, men det är inte något som händer ofta.

På frågan om de använde några hjälpmedel för att somna, så svarade några av respondenterna att de ibland lyssnar på ljudböcker eller lugn musik, men det händer inte heller så ofta.

För ett fåtal respondenter var stretching en aktivitet, som de brukar göra före sömnen.

Respondenterna gav lite trevande svar på frågorna om sömnrutiner. Deras ritualer före läggdags verkar vara en sak som de inte medvetet tänker så mycket på, utan de gör dessa helt naturligt. Respondenterna tänker under diskussionen noga efter, men kan inte komma på något speciellt som skulle vara en självvald metod i specifikt syfte att varva ned inför sömnen.

På frågan om hur respondenternas morgnar ser ut, uppgav de flesta respondenterna att de stiger upp snabbt ur sängen.

*“Jag stiger nog bara upp och klär på mig. Känner mig lite trött i början, men sen blir det bra”*

En av respondenterna berättar att hen brukar ligga och vakna till i tio minuter och sen känns det okej att stiga upp.

En annan säger att man "snoozar" i fem minuter och om det är någonting extra viktigt så sätter man flera alarm för att säkert inte försova sig.

Ingen av respondenterna utför någon speciell aktivitet, som att ta en morgonpromenad, eller träna. De gör sig klara för dagen genom att stiga upp och äta frukost, för att sen ta sig till skolan. Morgonrutinerna är relativt enkla och fokuserar på de mest grundläggande förberedelserna inför dagen.

Diskussionen inom temat sömnrutiner indikerar att respondenterna inte upplever ett behov av specifika metoder för att underlätta insomning. Istället förefaller de ha en intuitiv rutin för naturlig nedvarvning, vilken de följer konsekvent utan att reflektera närmare över dess struktur eller funktion.

### 7.3 Mående

**I denna del framkommer respondenternas reflektioner på hur de upplever att sömnen kan påverka dem, i positiv och negativ bemärkelse.**

På frågan om hur de känner sig på morgonen så svarade de flesta att de är på bra eller neutralt humör. Några respondenter svarade att det är skönt i sängen och att man helst vill somna om.

Flera respondenter uppgav att den kommande dagens program i hög grad påverkar deras känslomässiga tillstånd. Det råder enighet bland respondenterna om att sömnen har en betydande inverkan på skolarbetet. Otillräcklig sömn gör att man inte kan koncentrera sig så bra och det har en negativ påverkan på uthålligheten.

*"Jag tror absolut att sömnen påverkar skolarbetet. Om man har sovit lite så orkar man inte lära sig och om man har prov så orkar man inte koncentrera sig. Om man har sovit lite kan man också vara hängig och lite mer reserverad och kanske inte orkar var med kompisar lika bra"*

Gruppen reflekterade kring hur sömnbrist kan påverka en på personligt plan och i skolarbetet och alla delade samma åsikter om att både minnet och koncentrationsförmågan försämras.

*“Jag tycker inte att humöret påverkas så mycket, men man har kanske kortare stubin”*

När det gäller de sociala relationerna, var gruppen lite mer splittrad. Vissa menade att trötthet kan leda till att man är mer reserverad, samt en ökad benägenhet att bli irriterad. Andra upplevde däremot att deras humör inte påverkas nämnvärt och att de kan interagera med sina vänner som vanligt.

Alla respondenter upplever dock sömnen som viktig för att fysiskt orka engagera sig och även för att delta i sociala aktiviteter och umgås med vänner.

Ingen av respondenterna uttrycker någon större oro kring sin sömn, det är en naturlig process, enligt de flesta. Några ur gruppen påpekar att en viktig händelse kommande dag kan störa insomningen, när tankar på behovet av god sömn infinner sig. Trots detta upplever de inte att det skulle vara en källa till någon stor oro, utan sömnen kommer i regel ganska naturligt ändå.

## **7.4 Ungdomarnas kunskap om sömn**

**Denna del behandlar respondenternas kunskap om faktorer som påverkar sömnen och deras åsikter kring informationstillgång om sömn.**

För att fånga upp hur mycket information respondenterna besitter om sömnhygien gick intervjun in på temat kunskap. Gruppen fick diskutera kring vilka faktorer de anser påverkar sömnen.

En respondent upplever att var och en är 100 % ansvarig för sin sömn och att rutiner är det mest grundläggande för att man ska sova bra.

Respondenterna visar i det här skedet en ökad entusiasm i sina svar jämfört med tidigare i intervjun. De delar engagerat med sig av sina tankar kring aspekter som gynnar en god sömn. I tur och ordning lyfter de fram faktorer som antingen främjar eller försvårar insomning och sömnkvalitet.

*“Jag tror att man borde sätta bort telefon i god tid före läggdags och inte äta strax före man går och lägger sig”*

*“Jag tror att det är bra att ha glada tankar före man somnar”*

*“Jag tror att det är viktigt att motionera på dagen”*

Under diskussionen nämndes koffein och deltagarna påpekar att koffein är uppiggande och att det inte är en bra idé att dricka energidryck. Respondenterna visar en medvetenhet om koffeinets inverkan på sömnen.

På frågan om de brukar dricka energidryck, svarar samtliga att de inte brukar dricka det, åtminstone inte på kvällen. En av deltagarna säger att hen inte märkt att koffein skulle påverka kroppen på något sätt. Detta tyder på att upplevelsen av koffein kan vara individuell och att konsumtion på dagen inte behöver påverka insomningen på kvällen.

Flera respondenter nämner också ljusets inverkan och att det är viktigt att ha det mörkt på kvällen. En ur gruppen påpekar att det är viktigt att få riktigt solljus på dagen.

En annan respondent tillägger, att förutom solljus borde man röra på sig ordentligt under dagen och ha det lugnt på kvällen samtidigt som man dämpar ljuset hemma.

Flera respondenter påpekade att man borde äta några timmar innan läggdags och inte ha högt blodsocker när man går och lägger sig.

I slutskedet av intervjun frågades respondenterna om huruvida sömnproblem är ett känsligt ämne att fråga hjälp om. De var eniga om att det skulle kännas tryggt och relativt enkelt att be om hjälp när man behöver det, men samtidigt framhöll de att det inte är något

som man gör i första hand, vilket kan antyda att sömnproblem ofta uppfattas som en hanterlig del av vardagen.

De flesta respondenter har inte aktivt sökt efter information om sömn på nätet eller från andra källor, men ibland kan sömntips dyka upp i flödet på digitala medier.

En respondent berättar att hen av en slump sett en metod på Youtube, som används av den amerikanska armén för att kunna somna trots hög stressnivå och starka bakgrundsljud. Några andra respondenter berättar att de tagit del av andningsövningar som har en lugnande inverkan.

Någon enskild respondent har sökt efter tips, men påpekar att man oftast agerar enligt egna instinkter när man vill åtgärda eventuella sömnproblem.

*“Jag tror det är jätteviktigt att man förstår hur viktigt det är med sömn och jag tycker också att vi får mycket bra information här i skolan om det”*

Respondenterna anser att skolan ger bra information om sömn och de faktorer som är viktiga att tänka på. Några respondenter påpekar dock att deras erfarenheter är begränsade till just deras egen skola och det är mycket möjligt att sömn och mental hälsa inte alls diskuteras på samma sätt i andra skolor.

## 8 Sammanfattande diskussion

Syftet med detta arbete var att undersöka tonåringars uppfattning om sina sömnvanor och deras kunskap om sömnens betydelse för sitt välbefinnande. Frågeställningarna i undersökningen var: Hur upplever tonåringar sina egna sömnvanor? Hur ser tonåringar på sambandet mellan sin hälsa och sömn? Hur uppfattar tonåringar sina rutiner i relation till en god sömnkvalitet och vilken kunskap har de om sömnfrämjande faktorer?

Jag genomförde intervjun med frågor som i största möjliga mån inte skulle vara ledande eller kunde påverka intervjupersonens svar. Jag lade också stor vikt vid att låta gruppen fundera och berätta i egen takt, utan att kommentera. Utmaningen med en fokusgrupp är att kunna känna av när det är dags att gå vidare i diskussionen eller när man behöver ge ordet vidare till en ny respondent. Jag upplevde att de flesta kände sig bekväma i situationen, men det fanns en tendens att pojkarna pratade mer än flickorna.

Diskussionen som fördes med tolv respondenter, visar att de har en välgrundad daglig rutin som i största grad underlättar för en god sömn. Den information som de gav visar att sömn är för dem, en naturlig del av livet och eventuella sömnproblem är endast tillfälliga och i sådan mån att de inte kan sägas påverka livskvaliteten på något sätt.

De har kunskap om faktorer som främjar god sömnkvalitet och följer delvis såna rutiner som kan sägas förebygga sömnproblem, men utan större medvetenhet om detta. Undersökningen visar att respondenternas sömnvanor är balanserade och baserar sig på fasta rutiner, en hälsosam livsstil och medvetenhet om sin fysiska och mentala hälsa. Respondenterna har en god uppfattning om sina sömnvanor och kan i relativt hög utsträckning relatera dessa till sin mentala och fysiska hälsa.

Med återspeglning till forskningen i kapitel 3 som visar på en förändrad dygnsrytm hos tonåringar, så ser respondenterna ut att delvis avvika från detta. De håller i stort sett sina sömntider på kvällen, men veckoslutens morgnar ägnas dock till att sova längre än under vardagar. Detta verkar inte att störa deras sömncykel när de återvänder till skolan.

Forskningen i kapitel 3.1 framhåller också att det bör läggas vikt vid att hålla sin dygnsrytm intakt för en optimal hälsa, och en oregelbunden cykel mellan vakenhet och sömn kan vara skadlig. Med hänvisning till denna forskning finns en riskfaktor hos respondenterna eftersom de flesta uppvisar en delvis oregelbunden sömncykel mellan vardag och helg. Skillnaden kan dock möjligen anses vara naturlig och för liten för att utgöra en riskfaktor.

Det som mest effektivt kunde rubba respondenternas dygnsrytm och sömnvanor var en förändring i de dagliga rutinerna under loven, vilka enligt respondenterna medför längre vakentid på kvällen och längre sovtid på morgonen. Respondenterna kunde uppleva sömnproblem vid återgång till skolan. Andra faktorer som påverkade sömnen kunde vara oro eller iver inför kommande dag, men inte i den mån att det skulle vara ohanterligt.

Respondenterna uppvisar en tydlig kunskap om sömnens samband med hälsa på flera plan och kan dra slutsatser av sina handlingars inverkan på sömnkvaliteten. De besitter också kunskap om sömnhygien, även om de i några aspekter bryter mot de allmänna råden om sömnhygien. Det tydligaste exemplet på detta är skärmanvändning på kvällen.

Enligt forskning som framkommer i kapitel 2, är det inte klart i vilken utsträckning skärmanvändning före läggdags påverkar sömnen. Resultaten från forskningen kan inte fastställa att skärmar skulle ha en negativ inverkan på sömnen.

Största delen av respondenterna sover med telefonen nära sig, och använder den som sista aktivitet före insomning. Respondenterna upplever dock inte att skärmanvändning skulle påverka deras sömnkvalitet, vilket även i denna undersökning bekräftar att skärmanvändning inte nödvändigtvis är en riskfaktor för sömnproblem.

I kapitel 2 presenteras koffeinets uppiggande verkan och påverkan på den inre klockan. Undersökningens deltagare uppfattar sitt koffeinintag som väldigt litet och de få som ibland använder energidryck gör det tidigt under dagen. Detta går dock emot rapporterna om att ungdomar ofta har ett högt intag av koffein och skulle också kunna vara en av förklaringarna till att respondenterna i denna undersökning upplever sig sova bra.

Respondenterna uttryckte en starkare trötthet på den mörkare delen av året, vilket kan kopplas till ljusets inverkan. Som presenteras i kapitel 2.2 så är ljus och främst dagsljus en viktig indikator för sömn- och vakenhetscykeln. Solljus på morgonen upprätthåller den biologiska klockan och sätter sömn och vakenhet i jämn relation. Flertalet respondenter

visar också kunskap under intervjun kring solljusets viktiga funktion för en hälsosam sömncykel.

Respondenterna upplever att de mörka vintermånaderna gör det svårare att stiga upp och de är tröttare på morgonen, men de uppfattar inte sin insomning på kvällen som problematisk. Ljusets frånvaro på morgontimmarna har enbart negativ inverkan på respondenternas känsla av att vakna utvilade.

Fysisk aktivitet är enligt en del forskning (se kapitel 2.2.2), en tvetydig sömnfrämjande faktor, men resultat från flera studier visar att träning och motion stödjer den biologiska klockan och ger ökat sömntryck på kvällen. Detta ligger väl i linje med att en respondent som uppger att hen tränar kvällstid flera gånger i veckan, också är en av dem som inte överhuvudtaget rapporterar några sömnproblem.

Respondenterna är medvetna om vilka faktorer som stödjer eller stör sömn och de verkar följa etablerade rutiner, även om denna följsamhet inte alltid är fullt medveten.

Intervjuns huvudteman var *sömnvanor*, *sömnrutiner*, *mående* och *kunskap*, och gav respondenterna möjlighet att i helhet reflektera kring sina beteenden och upplevelser om sömn.

Respondenterna uttryckte god förståelse för sitt eget ansvar om relationen mellan hälsa och sömn och samtliga deltagare påvisade hälsosamma sömnvanor.

Som nämndes i början av mitt arbete så visar enkäten *Hälsa i skolan* (THL, 2023) som utförts i Finland inom grundläggande utbildning, att 20,1 % av eleverna dagligen problem att somna.

I denna undersökning upplever ungdomarna själva, att de inte har problem med sömnen. Studien påvisar att eleverna har en god förståelse av sömnens betydelse för hälsan, att de upprätthåller goda sömnvanor och strävar efter att få tillräckligt med sömn.

Undersökningen kan heller inte ge en förklaring till varför flickor oftare än pojkar rapporterar sömnproblem såsom framgår i studiens inledning.

Vad skillnaden beror på mellan de olika resultaten, kan potentiellt ha att göra med regionala skillnader mellan olika delar av landet samt socioekonomiska faktorer. Intervjun genomfördes i ett gymnasium bland elever som till synes lever under trygga sociala

förhållanden och i en kommun, där ungas välbefinnande gynnas av väletablerad ungdomsverksamhet, trygga boendeförhållanden och skolor med goda förutsättningar att agera proaktivt för att stödja ungas välmående.

Det är svårt att fastställa orsakerna till att så många unga har sömnproblem. Min undersökning visar att tonåringar generellt har goda sömnvanor och är välinformerade om vikten av sömn. Respondenterna betonade att stress och mental ohälsa kunde vara orsaker till sämre sömn och mycket väl kan det vara att faktorer såsom stress, livssituation och otrygghet spelar en stor roll i sömnproblematiken hos unga.

Det talas mycket om betydelsen av motion, utomhusvistelse och kost, men kanske inte tillräckligt om dessa och andra faktorer koppling till sömn. Man kunde eventuellt ge tonåringar en bättre utgångspunkt för välmående, genom att ge ännu mera utrymme för åtgärder som stödjer god sömn i hälsorekommendationerna.

Jag tänker att framtida forskning kring ämnet, med fördel kunde använda sig av en kvantitativ forskningsmetod med större spridning på antalet informanter från olika skolor och områden i Finland. I en sådan undersökning skulle det finnas bättre möjlighet att peja in de bakomliggande orsakerna och kartlägga olika aspekter som korrelerar med sömnproblematik.

## Källförteckning

Au, R., Carskadon, M., Millman, R., Wolfson, A., Braverman, P. K., Adelman, W. P., Breuner, C. C., Levine, D. A., Marcell, A. V., Murray, P. J., O'Brien, R. F., Devore, C. D., Allison, M., Ancona, R., Barnett, S. E., Gunther, R., Holmes, B., Lamont, J. H., Minier, M., Okamoto, J. K., Wheeler, L. S. M., & Young, T. (2014). School start times for adolescents. *Pediatrics*, *134*(3), 642–649. <https://doi.org/10.1542/peds.2014-1697>

Carskadon, M. A. (1990). Patterns of sleep and sleepiness in adolescents. *Pediatrician*, *17*(1), 5–12.

Cosma, A., Abdrakhmanova, S., Taut, D., Schrijvers, K., Catunda, C., & Schnohr, C. (2023). *A focus on adolescent mental health and wellbeing in Europe, Central Asia and Canada. Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey. Volume 1.* WHO Regional Office for Europe. [ISBN 978-92-890-6035-6](https://doi.org/10.1039/c3sh00000a)

Dalen, M. (2015). *Intervju som metod* (2:a uppl.). Gleerups Utbildning AB.

Davis, J., Blunden, S., BoydPratt, J., Corkum, P., Gebert, K., Trenorden, K., & Rigney, G. (2022). Healthy sleep for healthy schools: A pilot study of a sleep education resource to improve adolescent sleep. *Health Promotion Journal of Australia*, *33*(S1), 379–389. <https://doi.org/10.1002/hpja.594>

De Pasquale, C., El Kazzi, M., Sutherland, K., Shriane, A. E., Vincent, G. E., Cistulli, P. A., Bin, Y. S. (2024). Sleep hygiene – What do we mean? A bibliographic review. *Sleep Medicine Reviews*. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2024.101930>

EFSA NDA Panel (EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies). (2015). Scientific Opinion on the safety of caffeine. *EFSA Journal* 2015; *13*(5):4102. doi:[10.2903/j.efsa.2015.4102](https://doi.org/10.2903/j.efsa.2015.4102)

Friström, P. (2020). *Hur sover din tonåring?*. *Tidningen Hem och Skola*, 2/2020. <https://www.hemochskola.fi/2020/04/21/hur-sover-din-tonaring/>

Frostling-Henningsson, M. (2017). *Kvalitativa metoder: Introspektion, poesi, netnografi, collage och skuggning*. Studentlitteratur.

Garmy, P., Gellerstedt, L., Hellström, A., Norell Clarke, A., & Sandlund, C. (2023). *Sömn vid hälsa och ohälsa* (1:a uppl.). Studentlitteratur.

Gasperetti, C. E., Dolsen, E. A., Harvey, A. G. (2021). The influence of intensity and timing of daily light exposure on subjective and objective sleep in adolescents with an evening circadian preference. *Sleep Medicine*, 79, 166–174.

<https://doi.org/10.1016/j.sleep.2020.11.014>

Harding, E. C., Franks, N. P., Wisden W. (2019). Sec. Sleep and Circadian Rhythms. *Frontiers Neurosci.*, 13. <https://doi.org/10.3389/fnins.2019.00336>

Institutet för hälsa och välfärd. (2023). Statistik om ungas hälsa och välbefinnande. THL.

[https://sampo.thl.fi/pivot/prod/sv/ktk2/nuoret/fact\\_ktk2\\_nuoret?row=952513L&row=measure-987133&column=alue-886778.&column=vuosi-952479.&column=ka-987857.&column=taustatekija-888288&column=sp-888243&fo=1](https://sampo.thl.fi/pivot/prod/sv/ktk2/nuoret/fact_ktk2_nuoret?row=952513L&row=measure-987133&column=alue-886778.&column=vuosi-952479.&column=ka-987857.&column=taustatekija-888288&column=sp-888243&fo=1)

Jacobsson, K., & Skansholm, A. (2019). *Handbok i uppsatsskrivande: För utbildningsvetenskap*. Studentlitteratur.

Jniene, A., Errguig, L., El Hangouche, A. J., Rkain, H., Aboudrar, S., El Ftouh, M., Dakka, T. (2019). Perception of Sleep Disturbances due to Bedtime Use of Blue Light-Emitting Devices and Its Impact on Habits and Sleep Quality among Young Medical Students. *BioMed Research International*. Artikel 7012350.

<https://doi.org/10.1155/2019/7012350>

Karolinska Institutet. (2024). Tema: Mat och hälsa. *Nyfiken på kaffe*. Hämtat 27.4.2024. <https://ki.se/forskning/popularvetenskap-och-dialog/popularvetenskapliga-teman/tema-mat-och-halsa/nyfiken-pa-kaffe>

Kaypahoito. (2024). *Sömnstörningar hos vuxna*. Hämtad 21.4.2024, från <https://www.kaypahoito.fi/sv/gvr00021#s8>

Kim, S.Y., Sim, S., Choi, H.G. (2017). High stress, lack of sleep, low school performance, and suicide attempts are associated with high energy drink intake in adolescents. *PLOS ONE* 12(11). Artikel e0187759.

<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0187759>

Klingberg, M., & Hallberg, M. (2021). *Kvalitativa metoder helt enkelt*. Studentlitteratur.

Ko, Y., Lee, JY. (2018). Effects of feet warming using bed socks on sleep quality and thermoregulatory responses in a cool environment. *J Physiol Anthropol* 37, 13.

<https://doi.org/10.1186/s40101-018-0172-z>

Kvale, S., & Brinkmann, S. (2014). *Den kvalitativa forskningsintervjun* (3:e uppl.). Studentlitteratur.

Livsmedelsverket. (2018). *Riskhanteringsåtgärder för att hålla nere intaget av energidrycker/koffein bland barn och unga*. Regeringsuppdrag. Hämtat 21.4.2024.

<https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/om-oss/regeringsuppdrag/rapport-med-bilaga-riskhanteringsatgarder-for-att-halla-nere-intaget-av-energidrycker-koffein-bland-barn-och-unga.pdf>

Livsmedelsverket. (u.å.). *Varningar och bruksanvisningar på livsmedel som innehåller koffein*. Ruokavirasto.

<https://www.ruokavirasto.fi/sv/livsmedel3/livsmedelsbranschen/information-som-skall-ges-om-livsmedel/paskrifter-pa-forpackningar-till-livsmedel/bruksanvisning-och-varningsmarkning/varningar-och-bruksanvisningar-pa-livsmedel-som-innehaller-koffein/>. Hämtat 29.4.2024.

Nielsen, M.S. (2024). *Vad är blått ljus?*. Chromaviso.

<https://chromaviso.com/sv/kunskap-om-ljus/vad-ar-blatt-ljus>

Puupponen, M., Tynjälä, J., Tolvanen, A., Välimaa, R., Paakkari, L. (2021). Energy Drink Consumption Among Finnish Adolescents: Prevalence, Associated Background Factors, Individual Resources, and Family Factors. *International Journal of public health*, 66. <https://doi.org/10.3389/ijph.2021.620268>

Reichert, F.R., Deboer, T., Landolt, H.P. (2022). Adenosine, caffeine, and sleep–wake regulation: state of the science and perspectives. *Journal of sleep research*, 31(4). Artikel e13597. <https://doi.org/10.1111/jsr.13597>

Reynolds, K. C., & Alfano, C. A. (2024). Sleep extension among adolescents promotes positive, goal-directed emotional responses during social interactions: A pilot study. *European Journal of Developmental Psychology*, 21(3), 388–408. <https://doi.org/10.1080/17405629.2024.2325684>

Ryen, A. (2004). *Kvalitative intervjuer*. Liber.

Rångtjell, F. H., Ekstrand, E., Rapp, L., Lagermalm, A., Liethof, L., Broman, J. E., Schiöth, H.B., Benedict, C. (2016). Two hours of evening reading on a self-luminous tablet vs. reading a physical book does not alter sleep after daytime bright light exposure. *Sleep Medicine*, 23, 111–118. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2016.06.016>

Sandahl, H., Korshøj, M., Mortensen, O.S., Carlsson, J. Increase in physical activity is associated with an increase in sleep efficiency, but not with improvement in symptoms of PTSD: analysis of longitudinal data in trauma-affected refugees. *JASSB* 3, 7 (2024). <https://doi.org/10.1186/s44167-024-00046-8>

Silvani, M. I., Werder, R., & Perret, C. (2022). The influence of blue light on sleep, performance and wellbeing in young adults: A systematic review. *Frontiers in Physiology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fphys.2022.943108>

Strøm-Tejse, P., Zukowska, D., Wargocki, P. and Wyon, D.P. (2016). The effects of bedroom air quality on sleep and next-day performance. *Indoor Air*, 26, 679-686. <https://doi.org/10.1111/ina.12254>

Sun, S.Y., Chen, G.H. (2022). Treatment of Circadian Rhythm Sleep–Wake Disorders. *Current Neuropharmacology*, 20(6), 1022 - 1034. <https://doi.org/10.2174/1570159X19666210907122933>

Telzer, E. H., Goldenberg, D., Fuligni, A. J., Lieberman, M. D., Gálvan, A. (2015). Sleep variability in adolescence is associated with altered brain development.

*Developmental Cognitive Neuroscience*, 14, 16–22.

<https://doi.org/10.1016/j.dcn.2015.05.007>

Wang, F., Boros, S. (2021). The effect of daily walking exercise on sleep quality in healthy young adults. *Sport Sci Health* 17, 393–401. <https://doi->

[org.ezproxy.novia.fi/10.1007/s11332-020-00702-x](https://doi-)

Wirz-Justice, A., Skene, D.J., Münch, M. (2021). The relevance of daylight for humans.

*Biochemical Pharmacology*, 191, Artikel 114304.

<https://doi.org/10.1016/j.bcp.2020.114304>

Zinbo, X., Lian, Z. (2024). Optimizing bedroom thermal environment: A review of human body temperature, sleeping thermal comfort and sleep quality. *Energy and*

*built environment*, 5 (6), 829-839. <https://doi.org/10.1016/j.enbenv.2023.06.010>

## Bilaga 1

Andreas Bäcklund

# Intervjuguide

Denna intervjuundersökning handlar om unga personers uppfattning om sina sömnvanor och riktar sig till skolelever i åldern 16 - 18 år.

Intervjun utförs på plats i ett gymnasium, i lämpligt rum som får användas för tillfället. Intervjun beräknas ta ca. 20-30 min och är en semistrukturerad fokusgruppintervju, med huvudfrågor (öppna och slutna frågor) och tillhörande följdfrågor. Samtalet följer en strukturerad utformning, men har möjlighet att utvecklas under intervjuens gång.

## Syfte med intervjun

Syftet med intervjun är att utforska tonåringars uppfattning om sina egna sömnvanor och vilken medvetenhet de har om sambandet mellan sin sömn och välmående/hälsa, samt hur detta sammanstrålar med deras egna dagliga rutiner och beteendemönster.

Det finns inga rätta och fel svar. Inför intervjun har deltagarna gett samtycke och informerats om intervjurens resultatets konfidentiella hantering. Intervjun är indelad i 4 delområden och huvudfrågorna är markerade med fet text.

# Intervjun

## 1. Sömntimmar/sömnkvalitet

### Hur sover ni allmänt?

- Kan ni beskriva hur era nätter ser ut?
- Hur många timmar sömn rör ni er kring?
- Känner ni att ni får tillräckligt med sömn?
- Hur noga är ni med att få era sömntimmar?
- Ligger ni er vid en viss tid eller hur fungerar det vid läggdags?
- Vilka känslor får ni om ni är uppe sent eller det blir sent före ni somnar?
- Hur upplever ni att dessa känslor påverkar sömnen?

### Om eller när ni har sömnsvårigheter, kan ni beskriva på vilket sätt?

- Svårt att somna? Vad gör ni då? Vilka tankar får ni? Hur ofta inträffar det?
- Hur är det med att vakna på natten? Varför tror ni att ni vaknar? Hur ofta händer det? Vad brukar ni göra om ni vaknar? (wc, telefon, mat?)

### Sover ni jämnt från natt till natt/ vecka till vecka eller går det i perioder?

- Under vilka omständigheter sover ni sämre eller bättre?
- Upplever ni att det finns något som påverkar er sömn extra mycket?  
(mat, telefon, avslappning, bra humör, stress, konflikter, sena sociala träffar?m.m.)

## 2. Sömnrutiner

### Vad brukar ni göra före ni lägger er?

- Har ni någon rutin som hör till sänggåendet förutom det vanliga såsom tandborstning?
- Har ni några metoder för att komma till ro?

### Hur tänker ni kring era egna insatser att upprätthålla eller prioritera er sömn?

### Hur ofta använder ni mobilen eller andra skärmar innan ni ska sova och

**upplever ni att det påverkar er sömn på något sätt?**

Har ni testat att undvika skärmar före läggdags och blev det nån skillnad?

**Använder du några hjälpmedel för att somna, t.ex. appar, ljudböcker eller annat?**

- Hur har ni hittat er "grej"? Har ni provat flera saker?

**Märker ni skillnad på årstiderna med sömnen?**

- Hur upplever ni skillnaden mellan sommar och vinter?
- Hur är det med temperaturen i sovrummet? Försöker ni reglera den?

**Har ni några fasta morgonrutiner, förutom frukost och tandborstning?**

- Vilka tankar om sömnen kan ni ha när ni vaknar?
- Vad är det första ni gör ni när ni vaknar?

**3. Mående****Hur brukar ni känna er på morgonen?**

- Hur märks sömnkvaliteten i er koncentrationsförmåga?
- Hur är det med humöret då?
- Positiva och negativa känslor?

**Kan ni beskriva hur sömnen påverkar ert allmänna välmående?**

- Prestationer i skolan?
- Med kompisar? Socialt?
- Hemma?

**Kan ni reflektera kring sömnens inverkan på era känslor och humöret?****Är sömn något som ni ibland oroar er för? På vilket vis och varför?**

#### **4. Kunskap**

**Vilka faktorer har du identifierat som kan påverka din sömn?**

- Både positiva och negativa
- Känner ni att ni kan påverka det här?
- Gör ni medvetna val eller handlingar för att påverka sömnen?
- Vad anser ni vara det sämsta man kan göra för att rubba sin sömn?

**Hur tror ni att ni skulle kunna förbättra er sömn?**

**Har ni några metoder som ni brukar hjälpa er själva med efter en sämre natt?**

**Är det lätt att få hjälp och är det ett känsligt ämne att fråga hjälp om?**

**Har ni någon gång sökt efter information om sömn eller sömntips?**

**Vad har ni hittat? Hur har informationen påverkat er?**

- Finns det några tips som ni hört om, men inte testat? Vad hindrar dig från att pröva dem?
- Har ni fått sömnrelaterad information via skolan och har ni kunnat använda den här informationen?
- Vilka tankar har ni kring teorin att information om sömnens betydelse också kan orsaka höga krav och stress kring sömnen?