

# **Motion och minskad skärmtid som redskap för att upprätthålla ungdomars psykiska hälsa**

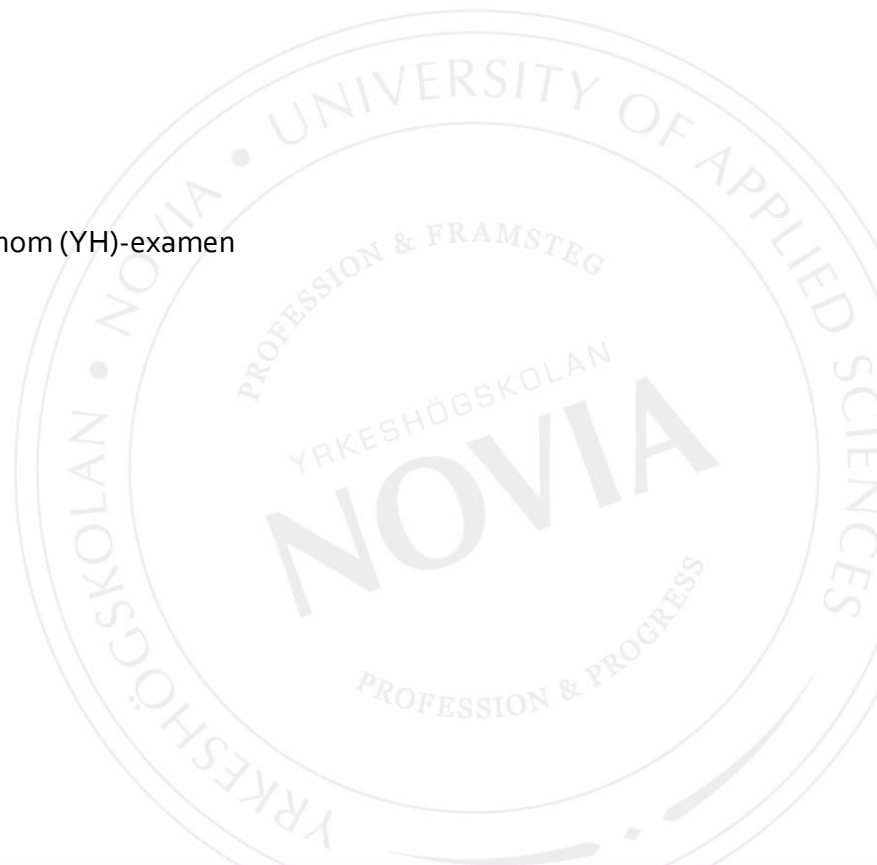
Ett informationsmaterial för ungdomar i samarbete med ungdomsportalen Decibel

Jannica Hauta-aho  
1701049

Examensarbete för Socionom (YH)-examen

Socionomutbildning

Vasa 2020



## EXAMENSARBETE

Författare: Jannica Hauta-aho

Utbildning och ort: Socionomutbildning Vasa

Inriktningsalternativ/Fördjupning: Ungdomsarbete och metodik

Handledare: Ralf Lillbacka & Pia Höglund-Ingo

Titel: Motion och minskad skärmtid som redskap för att upprätthålla ungdomars psykiska hälsa

---

Datum 30.4.2020

Sidantal 33

Bilagor 3

---

### Abstrakt

Syftet med detta examensarbete var att producera ett informationsmaterial som uppmuntrar ungdomar till att motionera mera och begränsa sin skärmtid. Detta eftersom motion och mindre skärmtid har visats korrelera med god psykisk hälsa. Informationsmaterialet producerades mot bakgrund av teori kring ungdomstiden, psykisk hälsa, skärmtid, motion och informationsteori.

Själva skapandet av informationsmaterialet utgick från principerna för social marknadsföring och som arbetsmetod användes fokusgruppstudie. I fokusgruppintervjun framkom det att ungdomar vill få tydlig, faktabaserad information där råd och påståenden har konkreta motiveringar.

I fokusgruppstudien observerades bristande intresse för ett informationsmaterial om motion. Ungdomsportlen Decibel, där informationsmaterialet om skärmtid kommer att publiceras, finns redan ett informationsmaterial om motion. Fokusgruppen ansåg att detta material är bra och hade inga ändringsförslag till det. På grund av detta resulterade examensarbetet bara i ett informationsmaterial om skärmtid.

---

Språk: Svenska

Nyckelord: Ungdomar, Skärmtid, Motion, Informationsmaterial, Psykisk hälsa

---

## OPINNÄYTETYÖ

Tekijä: Jannica Hauta-aho

Koulutus ja paikkakunta: Sosionomikoulutus Vaasa

Suuntautumisvaihtoehto/Syventävät opinnot: Nuorisotyö ja metodiikka

Ohjaaja(t): Ralf Lillbacka & Pia Höglund-Ingo

Nimike: Liikunta ja vähennetty ruutu-aika työkaluina nuorten mielenterveyden ylläpitämiseen

---

Päivämäärä 30.4.2020 Sivumäärä 33

Liitteet 3

---

### Tiivistelmä

Opinnäytetyön tarkoitus oli luoda tietoaaineisto joka kannustaa nuorisoa liikkumaan enemmän ja rajoittamaan ruutu-aikaansa. Tätä kannustetaan koska liikunnalla ja vähennetyllä ruutuajalla on korrelointia hyvän mielenterveyden kanssa. Tietoaaineisto luotiin käyttäen teorioita nuoruusiästä, mielenterveydestä, ruutuajasta, liikunnasta sekä informaatioteoriaa.

Tietoaaineiston pohjasta perustuu sosiaalisen markkinoinnin periaatteisiin ja työmenetelmänä käytettiin kohderyhmätutkintaa. Kohderyhmähaastattelussa selveni että nuoriso haluaa selkeää, faktaan perustuvaa tietoa, jossa neuvoilla ja väitteillä on käytännöllisiä perusteluja.

Kohderyhmätutkinnossa havaittiin puutteellista kiinnostusta kohti tietoaaineistoa koskien liikuntaa. Nuorisoportaalissa Decibel, jossa tietoaaineisto koskien ruutu-aikaa julkaistaan, on jo olemassa tietoaaineisto liikunnasta. Kohderyhmällä ei ollut muutosehdotuksia tälle aineistolle, ja se oli heidän mielestään hyvä. Opinnäytetyö johti tämän takia vain tietoaaineistoon ruutuajasta.

---

Kieli: Ruotsinkieli

Avainsanat: Nuoriso, Ruutu-aika, Liikunta, Tietoaaineisto, Mielenterveys

---

## **BACHELOR'S THESIS**

Author: Jannica Hauta-aho

Degree Programme: Bachelor of social services

Specialization: Youth work and methodology

Supervisor(s): Ralf Lillbacka & Pia Höglund-Ingo

Title: Exercise and decreased screen-time as tools for supporting mental health in adolescents

---

Date 30.4.2020    Number of pages 33

Appendices 3

---

### **Abstract**

The purpose of this thesis was to produce an information material that encourages adolescents to exercise more and to decrease their screen-time. The reasoning behind this being that exercise and decreased screen-time have been shown to have a connection to good mental health. The information material was based on theories pertaining to adolescence, mental health, screen-time, exercise and information theory.

The information material itself was based on the principles for social marketing. A focus group study was used as a method for creating the information material. The focus group study revealed that adolescents want clear, fact-based information where suggestions and claims have tangible arguments.

The focus group study revealed a lack of interest towards an information material about exercise. The information material regarding screen-time will be published on Decibel, where an information material about exercise already exists. The focus group found Decibel's information material about exercise satisfactory and did not suggest any changes. This thesis only resulted in an information material about screen-time because of this.

---

Language: Swedish

Key words: Adolescents, Screen-time, Exercise, Information material, Mental health

---

# Innehållsförteckning

1	Inledning.....	1
2	Teoretiska utgångspunkter .....	2
2.1	Ungdomar och psykisk hälsa .....	3
2.1.1	Självkänsla.....	4
2.1.2	Depression .....	6
2.2	Begränsad skärmtid i kombination med ökad motion .....	7
2.3	Psykisk hälsa och motion .....	8
2.4	Minskad skärmtid .....	9
2.4.1	Sociala medier .....	10
3	Informationsteori.....	10
3.1	Social marknadsföring.....	11
3.2	Ungdomar som målgrupp och Positive Youth Development.....	12
3.3	Meddelandehåll .....	13
3.3.1	Språk .....	13
3.4	Kredibilitet .....	14
3.5	Attityd.....	16
3.5.1	Ungdomars attityd gentemot motion.....	16
3.6	Sammanfattning.....	17
4	Metoder och tillvägagångssätt .....	17
4.1	Plattform för informationsmaterialet .....	18
4.2	Val av respondenter.....	18
4.3	Tid och plats .....	19
4.4	Intervjuguide.....	19
4.5	Produktionen av informationsmaterialet .....	21
4.6	Uppföljningsintervju.....	22
4.7	Sekretess och etiska överväganden .....	23
4.7.1	De etiska sidorna av beteendemodifiering.....	24
5	Resultat.....	25
6	Kritisk granskning och diskussion .....	28
7	Litteraturförteckning.....	31
8	Bilagor.....	1

## 1 Inledning

Ungdomar befinner sig som åldersgrupp mitt i övergångsperioden från barndom till vuxen ålder. Utvecklingen är intensiv såväl fysiskt, psykiskt och socialt. (Berg Kelly, 2014, s. 19–22). Ungdomstiden är ett kulturellt konstruerat koncept och har sett annorlunda ut i olika generationer och eror. Ungdomarnas interna kultur, attityder, värderingar och övertygelser ändras i takt med samhället runt dem. (Laughey, 2006, s. 5; Osgerby, 2004, s. 6)

Idag präglas ungdomstiden av flitigt användande av internet och olika digitala enheter. Digitala enheter används av ungdomar främst för underhållning, för att hålla kontakt med andra, för växelverkan och för att hänga med i samtiden (DNA, 2017, s. 12). Ungdomarna känner idag stor press för att de ska vara tillgängliga och ha en närvaro online, prestations- och utseendekrav blir för många stora när det är så enkelt att jämföra sig med ett obegränsat antal människor online (Håkans, 24 april, s. 10). Exakt vilka konsekvenser det flitiga användandet av digitala enheter för underhållning kommer att ha för dagens ungdomar är omöjligt att förutspå, men det spekuleras att flitig användning kan utgöra en riskfaktor för psykisk ohälsa (Hrafnkelsdottir, et.al. 2017, s. 9–11; Trinh, et.al. 2015, s. 23; Wu, et.al., 2015, s. 4–5). Vid användningen av digitala enheter är det typiskt att sitta, vilket under långa tidsperioder är dåligt för kroppen och den fysiska hälsan som helhet. Under de senaste tjugo åren har problem relaterat till stillasittande såsom övervikt och försvagad grundkondition stadigt ökat (Lundström, 2016). Överdriven skärmtid upptar dessutom tid som kunde läggas på andra intressen, vilket delvis förklarar varför mycket skärmtid kan utgöra en riskfaktor för psykisk ohälsa.

Om man jämför resultaten från enkäten Hälsa i skolan från åren 2017 och 2019 ser man att indikationerna för psykisk ohälsa bland ungdomar har ökat, i samma jämförelse kommer det också fram att tre av fyra indikationer för skadlig nätanvändning har ökat (Institutet för hälsa och välfärd, 2019). I dagens läge ökar användningen av digitala medier alltmer och vi behöver sätt att hantera detta. De digitala medierna är i sig en positiv sak och har många fördelar. Man kan därmed göra antagandet att de inte kommer att försvinna ur våra liv inom kort. Det problematiska är att alla inte har verktyg för att hantera dem.

Detta examensarbete ska utmynna i ett informationsmaterial som är riktat till ungdomar. Syftet med informationsmaterialet är ge ungdomar sätt att hantera de digitala medierna genom att uppmuntra dem till att röra på sig mera och begränsa sin skärmtid. Informationsmaterialet produceras mot bakgrund av teori kring ungdomstiden,

användningen av digitala medier, motion, ungas psykiska hälsa samt informationsteori. För produktionen av informationsmaterialet bör följande frågeställningar besvaras:

*På vilket sätt upprätthåller motion och minskad skärmtid psykisk hälsa?*

Denna frågeställning klargör exakt vad ungdomarna ska uppmuntras till, på vilket sätt och varför de ska röra på sig mera och begränsa sin skärmtid.

*Hur producerar jag ett lämpligt informationsmaterial åt ungdomar?*

Denna frågeställning klargör hur informationsmaterialet rent konkret ska se ut för att vara övertygande och för att ungdomar ska ta till sig informationen som presenteras i det.

Examensarbetet avgränsas till Österbotten och svenskspråkiga ungdomar av såväl tidsmässiga skäl som faktumet att arbetet bara är på kandidatnivå. Digitala medier innefattar en uppsjö av delområden, av tidsmässiga och utrymmestekniska skäl måste de olika delområdena behandlas som en helhet; att undersöka dem separat skulle säkert ge intressanta resultat, men det är inte rimligt i detta arbete. Liknande helhetsperspektiv måste också tillämpas på fysisk aktivitet, utrymmet tillåter inte indelning i olika idrottsgrenar och träningsformer utan allt faller under paraplybegreppet motion.

Tanken om vad examensarbetet skulle handla om härstammar från mitt personliga intresse för motion. Jag är väldigt intresserad av motion och fördelarna det kan ha. När jag undersökte fördelarna som motion har för den psykiska hälsan fann jag en artikel av Hrafnkelsdottir et.al. som beskriver hur motion i kombination med mindre skärmtid korrelerar med minskad risk för symptom av psykisk ohälsa. Jag blev väldigt inspirerad av denna artikel och ville spinna vidare på ämnet och kläckte därmed idén om att göra ett informationsmaterial som uppmuntrar ungdomar till att röra på sig mera och begränsa sin skärmtid.

## **2 Teoretiska utgångspunkter**

De teoretiska utgångspunkterna utgörs av teori kring ungdomstiden och ungdomars psykiska hälsa, skärmtid, motion samt informationsteori. Dessa utgör grunden för informationsmaterialet som examensarbetet ska utmynna i. De teoretiska utgångspunkterna är tudelade. Denna första halva behandlar ungdomars psykiska hälsa samt inverkan som motion och skärmtid har på den psykiska hälsan. I den senare halvan behandlas informationsteori som utgör grunden för informationsmaterialet som examensarbetet ska utmynna i.

## 2.1 Ungdomar och psykisk hälsa

Ungdomstiden är en distinkt utvecklingsperiod som kännetecknas av stora förändringar i hormonnivåer, känslor, kognition, beteende, interpersonella förhållanden samt fysisk utveckling. Den har definierats att börja vid puberteten och sluta vid uppnåendet av vuxna roller och ansvar. Om man definierar ungdomstiden i siffror blir det en bred och inkluderande skala från åldern 10–22. Denna skala är dock bara en guide, vissa når puberteten tidigare än andra och de olika delarna av utvecklingen som förknippas med ungdomsåldern sker i olika takt. Hormonförändringar sker tidigt, medan den kognitiva utvecklingen och en del exekutiva funktioner i hjärnan inte är färdigutvecklade förrän i den tidiga 20-års åldern. (Evans & Seligman, 2005, s. xxix). Dessa förändringar gör ungdomstiden till en period av sårbarhet och anpassning. Den sociala omgivningen förändras så att individen tillbringar mera tid med jämnåriga än med vuxna, det är typiskt att konflikter uppstår mellan ungdomen och hens föräldrar. Förändringarna i sociala interaktioner kan göra ungdomar mer emotionellt reaktiva, det vill säga mer benägna att reagera överdrivet känslomässigt. (Casey, et.al., 2008, s. 111)

Tankarna i den tidiga ungdomsåldern kännetecknas för det mesta av osårbarhet, optimism och framtidstro. I den senare delen av ungdomsåldern ger utvecklingen av tankeförmågan ungdomar möjligheten att föreställa sig sin framtid på ett mer realistiskt sätt än tidigare. Många ungdomar inser att tidiga drömmar de hade om framtiden är orealistiska och inte kommer att slå in. Detta gör den sena ungdomsåldern, eller senadolescensen, till en naturlig period av sorgsenhet för de ungdomar som ser sina drömmar som krossade. (Berg Kelly, 2014, s. 156–157). I den tidiga ungdomsåldern är det också typiskt att uppleva osäkerhet. De kroppsliga förändringarna leder till jämförelse och ifrågasättande av vad som är normalt kontra onormalt. I denna ålder blir det oerhört viktigt för ungdomar att känna sig accepterade och ha någon form av grupptillhörighet. Att avvika från normer i en grupp ungdomen känner tillhörighet till blir väldigt svårt. I denna ålder söker ungdomar intensivt efter en egen identitet och i sökandet är det viktigt för ungdomen att få känna sig helt unik. Att bli jämförd med andra kan kännas förolämpande mitt i identitetssökandet. (Olsson, 2013, s. 9–11)

Ur mentalhälsosynvinkel är ungdomstiden en viktig period eftersom många mentalhälsoproblem har en tendens att bryta ut i ungdomen. Efter att de brutit ut i ungdomen fortsätter många kroniska mentalhälsoproblem in i vuxen ålder, vilket kan leda till betydande hälsoproblem i vuxen ålder. Ungdomstidens påverkan begränsas inte bara till den mentala hälsan, utan även de vanor som uppstår i ungdomen påverkar beteendet och hälsovanorna i



vuxen ålder. Utvecklingen och beteendena i ungdomsåldern sätter med andra ord exemplet för vuxet beteende. (Evans & Seligman, 2005, s. xxv-xxvi). Det finns statistiska indikationer på att ungas psykiska ohälsa har ökat (Institutet för hälsa och välfärd, 2019) men statistiken kan även tolkas som att ungas medvetenhet kring psykisk ohälsa har ökat.

### 2.1.1 Självkänsla

Självkänsla definieras som individens subjektiva utvärdering av sitt värde som person. (Guindon, 2009, s. 11). Självkänslan är även kopplad till identitet, individen känner igen både positiva och negativa sidor av sig själv utan att må dåligt över dem (Eldred, et.al. 2005, s. 29). Självkänsla påverkar motivation, beteende och nöjdhet med livet, och har en signifikant inverkan på välmående livet igenom (Guindon, 2009, s. 3). Självkänsla är tätt förknippat med självförtroende, men det är inte samma sak. Självförtroende handlar om tilltro till ens förmåga att klara av olika situationer. Självförtroendet inkluderar en känsla av acceptans och att man är jämställd med andra i situationen. Självförtroendet handlar snarare om prestationer, inte om självbilden såsom självkänslan gör. (Eldred, et.al. 2005, s. 29)

Självkänslan har åldersrelaterade tendenser. Självkänslan är hög i den tidiga barndomen, sjunker i ungdomen, börjar stiga igen i tidig vuxenålder och når sin topp kring 50 till 60 år för att igen sjunka i ökande takt i ålderdomen. Självkänslan är en relativt stabil, men ingalunda oföränderlig, egenskap. (Zeigler-Hill, 2013, s. 3; Orth & Robins, 2014, s. 381). I ungdomen blir jämförelse allt vanligare, och detta påverkar självkänslan. Den sociala omgivningen växer och individen kan uppleva känslor av osäkerhet då hen söker sin plats i den större sociala kontexten. (Guindon, 2009, s. 107)

Det typiska för ungdomstiden är att självkänslan bygger allt mer på jämnårigas åsikter och reaktioner. Den kognitiva utvecklingen i ungdomsåren leder också till effektivare introspektion och självmedvetenhet, vilket kan göra ungdomar självkritiska i överkant. (ibid). Också självbilden blir mer realistisk (Trzesniewski, et.al., 2013, s. 64). Det är även typiskt att ungdomar fäster större uppmärksamhet vid negativ feedback än vid positiv (Wagner, et.al., 2013, s. 148). Denna förklaring föreslår att ungdomar inte nödvändigtvis har lägre självkänsla än barn, utan att de helt enkelt ändrar sättet som de formulerar sin självbild på och därför besvarar frågor som mäter självkänsla på ett negativare sätt. (Trzesniewski, et.al., 2013, s. 64)

Under ungdomstiden utvecklas individen kognitivt och sexuellt, men har relativt begränsade möjligheter att uttrycka sin mognad. Ungdomar har inte klart definierade roller i samhället.

Då ungdomarna blir vuxna försvinner detta glapp och ger rum för ökad självkänsla då individen kan välja miljö enligt sina individuella egenskaper och gradvis ta sig an meningsfulla roller. Denna process förbättrar psykiskt välmående och mognad, vilket i sin tur ökar självkänslan. Individerna blir mer emotionellt stabila, självsäkra och kapabla. Ökningen i självkänsla i övergången från ungdom till vuxenålder är förknippad med förändringar i makt, möjligheter och sociala roller. (Trzesniewski, et.al., 2013, s. 66–67).

Om självkänslan inte nödvändigtvis sjunker i ungdomen, utan bara uppfattas annorlunda och den för det mesta repar sig till vuxen ålder kan man fråga sig varför man överhuvudtaget bör satsa på att stöda ungdomars självkänsla. (Zeigler-Hill, 2013, s. 3; Orth & Robins, 2014, s. 381; Trzesniewski, et.al., 2013, s. 64). Låg självkänsla har många potentiella negativa följder, och förebyggandet av låg självkänsla är effektivare ju tidigare det görs; desto längre en ungdom går med låg självkänsla desto svårare blir den att förändra (Guindon, 2009, s. 111–112, 133). Därför har stödandet av självkänslan i ungdomsåren betydelse. Låg självkänsla är bara en del av psykisk ohälsa och de olika aspekterna av psykisk hälsa interagerar sinsemellan på samma sätt som den psykiska hälsan bara är en delfaktor i människors hela hälsotillstånd (Parrish, 2012, s. 30–31). Depression är vanligt och självmord är den näst vanligaste dödsorsaken bland ungdomar (Berg Kelly, 2014, s. 153–154). Faktumet att en del ungdomar inte överlever till vuxen ålder på grund av psykisk ohälsa borde vara orsak nog att stöda alla delar av den psykiska hälsan, självkänslan medräknad.

En person med hög självkänsla respekterar sig själv, ser sig själv som värdefull, men anser sig inte nödvändigtvis vara mer värd än andra, men hen anser sig definitivt inte att vara sämre än andra heller. En person med en sund självkänsla förstår att hen inte är perfekt och känner igen sina begränsningar utan att känna sig sämre på grund av dem. Individen ser begränsningarna som utvecklingsmöjligheter framom brister. Ett annat tecken på hög självkänsla är att individens värdering av sig själv inte påverkas av externa kriterier eller andra personer. (Trzesniewski, et.al., 2013, s. 60). En hög självkänsla fungerar som en energikälla för motivation, den driver beteende som får oss att ta oss an livets utmaningar så att vi känner oss respekterade av oss själva och andra (Mruk, 2006, s. 231).

Hög självkänsla är en resurs som skyddar individen från potentiella hot såsom avslag och misslyckande. Individer med hög självkänsla återhämtar sig snabbare från negativa upplevelser än personer med låg självkänsla, eftersom självkänslan fungerar som en sorts buffert. Hög självkänsla gör individen mer resilient, stresstålig samt bättre på att hantera motgångar, individer med hög självkänsla är vanligtvis också vara mer emotionellt stabila.

Hög självkänsla associeras med ett brett spektrum av positiva utfall såsom självrapporterad glädje och allmän nöjdhet med livet. Hög självkänsla har också visat sig ha en positiv inverkan på sociala förhållanden och hälsofrämjande beteenden. (Zeigler-Hill, 2013, s. 6–9)

Låg självkänsla antyder självförakt, att individen saknar respekt för det själv hen observerar, att individen stöter bort sig själv. Individen är missnöjd med sin självbild och ser inte sig själv som värdefull. (Rosenberg, 1965, s. 31; Trzesniewski, Brent, Donnellan & Robins, 2013, s. 60). Låg självkänsla utgör en psykologisk riskfaktor som gör individen känslig för såväl psykisk och fysisk ohälsa (Zeigler-Hill 2013, s. 8). Låg självkänsla har länkats till många negativa fenomen som ses som indikatorer för psykisk ohälsa. Fenomen såsom tonårsgravitet, problematisk alkohol- och droganvändning, våld, depression, social ångest samt självmord. Låg självkänsla inkluderas även som diagnostiskt kriterium för flera kategorier av psykiska störningar. (Guindon, 2009 s. 3). Låg självkänsla har också länkats till indikatorer för fysisk ohälsa, såsom högre kroppsmasseindex, kardiovaskulära problem och rökning. (Zeigler-Hill, 2013, s. 8)

### **2.1.2 Depression**

Som tidigare nämnt är det helt normalt att ungdomstiden kan präglas av en viss deppighet, dels för att ungdomarna har övergett omöjliga barndomsdrömmar, dels också på grund av normala humörsvängningar. 15–25% av ungdomar har upplevt klinisk depression eller självmordstankar. Detta är vanligast bland flickor och äldre ungdomar. En klinisk depression skiljer sig från vanlig nedstämdhet och humörsvängningar på så sätt att den är konstant pågående under en längre tid och är en tydlig orsak till lidande. Emellertid är det också viktigt att poängtera att depression i ungdomsåren kan vara överrepresenterat i enkätundersökningar eftersom ungdomstiden naturligt kan präglas av en viss nedstämdhet och humörsvängningar. (Berg Kelly, 2014, s. 156–157).

Diagnostiska kriterier för klinisk depression är att fem eller fler av följande symtom ska ha varit närvarande nästan varje dag över en tvåveckorsperiod; deprimerat eller irriterat humör majoriteten av dagen, markant förminskat intresse eller nöje i nästan alla dagliga aktiviteter, signifikant viktminskning/-ökning eller förändringar i aptiten, sömnstörningar, psykomotorisk uppspelthet eller retardation, trötthet eller avsaknad av energi, känslor av skam eller hopplöshet, obeslutsamhet eller minskad koncentrationsförmåga, samt återkommande tankar om döden, självmordstankar eller självmordsförsök. (Evans & Seligman, 2005, s. 5). Depression i tonåren tar sig uttryck i inåtvändhet,

koncentrationssvårigheter, irritation och otålighet. Det är vanligt att ungdomen upplever att livet känns meningslöst och att tankarna präglas av tvivel, skuld och känslor av isolering. Ungdomen blir orkeslös och beteendet förändras, ibland kan detta dock ske så gradvis att det är svårt att uppfatta. Ungdomen saknar energi att göra det hen tycker om fastän viljan skulle finnas. (Olsson, 2013, s. 14–16)

I ungdomsåren lägger en människa grunden för sitt vuxna liv och sin framtid, depression i ungdomen kan pågå länge om individen inte får hjälp. I minst hälften av fallen pågår depressionen längre än ett halvår. Om en individ länge lider av depression utan att ha fått hjälp är risken stor att individens långsiktiga utveckling påverkas negativt. Depression hämmar funktionsförmågan och leder till att månader och år som kunde ha gått till utveckling istället går förlorade, detta påverkar självbilden negativt och försämrar i värsta fall möjligheterna till utbildning, framgång i yrkeslivet och goda relationer. En negativ självbild hänger ofta ihop med en sämre självkänsla och självförtroende. Detta kan skapa osäkerhet i samspelet med andra, svårigheter med konfliktlösning och i att hantera komplicerade situationer. Återkommande depressioner verkar dessutom skada nervsystemet så att risken för att drabbas av nya depressioner ökar. (Olsson, 2013, s. 90, 116–118; Evans & Seligman, 2005, s. 4)

## 2.2 Begränsad skärmtid i kombination med ökad motion

Skärmtid definieras i Svenska Akademiens ordböcker (2015) som tid tillbringad framför enheter som datorer, telefoner eller tv. Det är med andra ord ett vidsträckt begrepp som kan innefatta allt från videosamtal, informationssökande, studier, videospel till serietittande. Den typ av skärmtid som associeras med symptom av psykisk ohälsa och som det föreslås att man begränsar är *stillasittande rekreationell skärmtid*. Med detta avses att sittande eller liggande använda digitala medier för underhållning, till exempel att ligga och se på serier, scrolla igenom sociala medier eller att spela videospel. (Hoare, 2016, s. 2–3). Skärmtid som går åt studier eller arbete räknas bort ur detta begrepp.

I en studie av ungdomars motionsvanor och vanor kring skärmtid föreslås ett synergistiskt förhållande mellan låg skärmtid och motion, det vill säga att låg skärmtid och motion har samverkande positiva effekter på den mentala hälsan. Denna studie utgick från gruppens median, 5,3h/dag, för att definiera hög och låg skärmtid. De ungdomar som uppskattade sin skärmtid till att vara under 5,3h/dag hade en lägre risk för att uppge symptom av depression, ångest, låg självkänsla samt missnöje med livet. Detsamma gällde ungdomar som

motionerade åtminstone fyra gånger i veckan. De ungdomar som både motionerade och hade låg skärmtid uppgav minst symtom av psykisk ohälsa. Fysisk aktivitet och begränsad skärmtid kan alltså användas som verktyg för att höja ungdomars självkänsla och upprätthålla deras allmänna psykiska hälsa. Och de ger bäst effekt då de kombineras med varandra. (Hrafnkelsdottir, et.al. 2017, s. 9, Trinh, et.al. 2015, s. 23). Fysisk aktivitet kan höja ungdomars fysiska självbild, vilket bidrar till en förhöjning i självkänslan (Lubans, et.al. 2016, s. 10). Som tidigare nämnt i detta arbete kan god självkänsla fungera som en skyddsfaktor mot psykisk ohälsa (Zeigler-Hill, 2013, s. 6–9). Begränsandet av skärmtid ger ungdomar mindre möjligheter att jämföra sig med andra, vilket är en möjlig orsak till varför självkänslan sjunker i ungdomen (Guindon, 2009, s. 128).

### **2.3 Psykisk hälsa och motion**

Enligt Hrafnkelsdottirs et.al. (2017, 9–10) studie associerades deltagande i ansträngande fysisk aktivitet åtminstone fyra gånger i veckan med minskad risk för att rapportera symptom av psykisk ohälsa. Tidigare resultat har varit blandade. Denna studie strävade också till att utforska effekterna av fysisk aktivitet objektivt med hjälp av accelerometrar, men där hittades inte ett samband annat än att det korrelerade med ungdomarnas egna rapporter om sina motionsvanor. Det är möjligt att den fysiska aktivitetens intensitet måste gå över en viss tröskel för att ge fördelar för den mentala hälsan.

Det som fysisk aktivitet verkar ha störst inverkan på är självkänslan. Fysisk aktivitet förbättrar den fysiska självbilden och upplevd kompetens, vilket i sin tur förbättrar självkänslan hos ungdomar. (Lubans et.al. 2016, 9–10). Motion har också visat sig vara effektivt i att behandla måttlig eller lindring depression (Hallgren, et.al., 2015, s. 231–232; Wu, et.al., 2015, s. 5). Det finns flera förklaringsmodeller till varför motion förbättrar symptom av depression. Det finns rent fysiska förklaringar såsom ändringar i kroppstemperaturen eller i nivåer av neurotransmittorer i hjärnan, men också psykologiska förklaringar såsom att distraktion, bemästring och förbättrad själveffektivitet inverkar positivt på måendet. (Hallgren, et.al., 2015, s. 227). Fysisk aktivitet har även positiv inverkan på ångest och på koncentrationsförmågan hos ungdomar (Aylett, et.al., 2018 s. 16; Vanhelst, et.al. 2016, s. 130, Wu, et.al., 2015, s. 5). Fysisk aktivitet förbättrar också sömnkvaliteten positivt, vilket är en viktig förutsättning för god psykisk hälsa. (Wu, et.al., 2015 s. 5)

## 2.4 Minskad skärmtid

En systematisk granskning som undersökte kopplingen mellan psykiskt välmående och stillasittande kom fram till att det finns starka belägg för att det finns kopplingar mellan depressiva symptom och stillasittande beteende. Det fanns måttliga bevis för associationer mellan lågt självförtroende och stillasittande beteende samt kopplingar mellan stillasittande beteende och psykiska svårigheter. Denna granskning definierade stillasittande beteende som aktiviteter som kräver lite energi - inklusive sittande eller liggande åtnjutande av television, spelandet av elektroniska spel, läsande, studerande, skrivande samt tid vid skrivbord/dator som inte är arbetsrelaterat. Detta inkluderade *stillasittande rekreativ skärmtid*. Granskningen pekade på starka bevis för kopplingar specifikt mellan depressiva symptom och hög rekreativ skärmtid, vilket också framkommer i andra studier (Wu, et.al. 2015, s. 4), däremot fanns det också vissa belägg för att en låg nivå av rekreativ skärmtid korrelerade med mindre depressiva symptom, det vill säga att rekreativ skärmtid i begränsade mängder hade fördelar för den psykiska hälsan. (Hoare, et.al. 2016, s. 2–3, 17–18). Hög skärmtid associeras också med ökad risk för ångest. (Wu, et.al., 2015, s. 4)

Hög skärmtid har konsekvent associerats med sämre psykisk hälsa, skolfrånvaro och sämre akademiska framsteg oberoende av nivån av fysisk aktivitet. Sammanhängande skärmtid på mer än två timmar dagligen har identifierats som en riskfaktor för beteendeproblem. De ungdomar som har mindre skärmtid är mer emotionellt stabila, känsliga, fantasifulla, utåtriktade, har bättre självkontroll, är intelligentare, mer moraliska och mindre sannolika att delta i riskabelt beteende. Orsakssambandet mellan psykisk ohälsa, den problematik som listas här och skärmtid är emellertid svårt att bestämma, det vill säga huruvida skärmtid förorsakar problematiken eller om ungdomar med psykisk ohälsa och liknande problematik i större utsträckning söker sig till digitala enheter för underhållning än ungdomar som mår bättre. (Trinh, et.al. 2015, s. 20–21)

Skärmtid, särskilt före insomning, har associerats med längre insomningstid och sämre sömnkvalitet. Det här beror dels på att det blåa ljuset skärmar avger blockerar produktionen av melatonin, dels på att aktiviteterna som utförs via skärmen kan vara stimulerande och får en upp i varv, vilket försvårar insomningen. Dock är det inte till 100% möjligt att fastställa orsak och verkan mellan användningen av digitala enheter och försämrad sömn. Det är möjligt att de som har sömnsvårigheter använder digitala enheter före läggdags just på grund av att de har problem med att somna och eventuellt är uttråkade. Tillräcklig sömn är en viktig förutsättning för den psykiska hälsan. Bristfällig sömnkvalitet försämrar akademisk

prestanda, associeras med depressivt humör samt är en etablerad riskfaktor för fysiska problem såsom fetma och hjärt- och kärlsjukdomar. (Christensen, et.al., 2016, s. 1, 10–11)

### **2.4.1 Sociala medier**

Användningen av sociala medier är en typ av stillasittande rekreativ skärmtid som blir allt populärare överallt i världen. Människor använder sociala medier för en hel del olika syften, exempelvis för att spela spel, socialisera, fördriva tid och kommunicera. Sociala medier ger även utökade möjligheter för att dela med sig av en själv och styra andras intryck av en än vad som är möjligt i direkt kommunikation [Med direkt kommunikation avses här att åtminstone två individer interagerar ansikte mot ansikte]. Sociala medier kan dock bli problematiska och bli en form av internetberoende. Användningen av sociala medier ses som problematisk då den blir okontrollerad, kompulsiv och påverkar andra aspekter av livet. Självkänsla har kopplats till problematisk användning av sociala medier. (Kircaburun, et.al. 2018, s. 1497–1499)

Individer med låg självkänsla löper större risk för problematisk användning av sociala medier, de dras till sociala medier och använder dem bland annat för att överkomma problem, uttrycka sig själva bättre eller för att få mer socialt kapital. (ibid). Dessvärre pekar studier på att strävan till att stärka självbilden med hjälp av sociala medier ofta riskerar att få omvänd effekt så att såväl självkänslan som nöjdheten med livet överlag sjunker (Nazir, et.al. 2017, s. 582–583). Studier pekar också på att individer med hög självkänsla bryr sig mindre om popularitet och känner mindre press till att vara aktiva på sociala medier jämfört med individer med låg självkänsla (Kircaburun, et.al. 2018, s. 1499). Sociala medier är alltså en möjlig arena för stärkandet av ungdomars självbild, men det måste användas rätt för att vara effektivt.

## **3 Informationsteori**

Eftersom detta examensarbete ska utmynna i ett informationsmaterial med syfte att uppmuntra ungdomar till att röra på sig mera och självant begränsa sin skärmtid, behöver de teoretiska utgångspunkterna även innehålla ett avsnitt om påverkan och informationsteori. Informationsmaterialet kommer att vara tillgängligt online i skriftlig form så det utgör de praktiska ramarna för materialet.

### 3.1 Social marknadsföring

Social marknadsföring fokuserar på beteendeförändring. Enbart information är inte tillräckligt för att få till stånd förändringar i beteendet. När man skapar något enligt den sociala marknadsföringens principer bör man vara tydlig med vilken typ av beteende man vill att målgruppen ska anta. Att förändra medvetenhet, attityder och övertygelser är viktiga steg mot beteendeförändring. Att anpassa sig till sin målgrupp a och o. Första steget är att definiera sin produkt och att vara mycket tydlig med vilket beteende man önskar uppmuntra, det borde vara något som går att konkret observera. Man kan ställa sig frågan om hur det skulle se ut då någon fullständigt har anammat det önskade beteendet (Weinreich, 2011, s. 7–8)

Enligt den sociala marknadsföringens principer finns det en del frågeställningar att utgå ifrån då man utvecklar en produkt eller ett material. Först och främst måste man ta ställning till vilket problem man adresserar med sin produkt eller sitt material. Därefter gäller det att avgränsa inom vilket kontext problemet finns. När problemet är fastställt går man vidare till målgruppen och fastställer den, samt tar reda på hur målgruppen tänker och betar sig gentemot problemet. Det bör även finnas något som ens produkt eller material kan bidra med som tilltalar målgruppen. Efter detta klarläggs de huvudsakliga barriärerna som kan hindra målgruppen ifrån att agera. Sist tar man reda på hur man bäst når målgruppen, vilka meddelanden och material som fungerar bäst samt vad som är den optimala sociala marknadsföringsmixen. Med social marknadsföringsmix avses aspekter som pris, plats, marknadsföring, offentlighet, partnerskap och policy. (ibid, s. 29–30)

När man tillverkat en produkt eller ett material ska det också framföras och presenteras åt målgruppen. Vid framförandet finns det enligt den sociala marknadsföringens principer en del aspekter att ta hänsyn till för att få fram sitt budskap så tydligt som möjligt. Meddelandet som framförs måste vara designat specifikt för den målgrupp som ska nås, vilket betyder att det är ytterst viktigt att känna till målgruppen väl. Syftet med meddelandet och produkten/materialet bör också vara tydligt definierat. Målgruppen gör inte det man önskar om de inte vet vad som förväntas av dem. Man bör också ta hänsyn till olika barriärer som kan hindra målgruppen från att agera; dessa kan vara konkreta såsom höga kostnader, psykiska eller emotionella såsom ogillande av produkten/materialet, sociala eller kulturella såsom krockar med målgruppens normer och värderingar. Man måste få fram att fördelarna överväger nackdelarna eller barriärerna för att meddelandet ska gå hem hos målgruppen. För att framhäva fördelarna med produkten/materialet bör man ha ett nyckellöfte som tydligt



beskriver vad målgruppen får ut av att genomföra det man önskar, nyckellöftet ska också få det man skapat att stå ut från mängden. Vid sidan av nyckellöftet bör det också finnas några stöduttalanden som ger nyckellöftet förtroende. (ibid, s. 135–138)

Efter detta finns det ännu aspekter relaterat till detaljerna kring hur meddelandet framförs. Stilen, alltså med vilken ton meddelandet framförs, är något man kan anpassa för att väcka specifika känslor hos målgruppen. Det viktigaste gällande stilen är dock att den är konsekvent meddelandet igenom. Meddelandet måste också anpassas till det medium man framför det genom, en visuell plansch skiljer sig markant från en reklam på radio eller ett formellt informationsbrev. I och med att man slår fast ett medium för sitt meddelande bör man också tänka på öppningarna för det. Budskapet upptas sannolikt bättre när målgruppen redan tänker på ämnet, så för att höja chanserna för att nå fram till målgruppen bör målgruppen få meddelandet vid den tidpunkt som de är som mest öppna för det. Den sista aspekten att ta hänsyn till är olika kreativa avvägningar. Detta kan handla om ord- och bildval men också om kulturella detaljer, meddelandet behöver till exempel kanske framföras på flera språk. (ibid, s. 138–139)

### **3.2 Ungdomar som målgrupp och Positive Youth Development**

Ungdomar befinner sig i en övergångsperiod i livet där deras beteende skiljer sig från såväl barn som vuxna. Ungdomars hjärna och följaktligen beteende fungerar annorlunda, vilket leder till att arbetet med ungdomar också fungerar annorlunda. Då man jobbar med ungdomar räcker information och förbud inte nödvändigtvis till. Det föreslås att man inkluderar Positive Youth Development i arbetet. (Berg Kelly, 2014, s. 19, 190). Ungdomar är en bred målgrupp att jobba med och de individuella skillnaderna är stora. Ungdomar som grupp varierar också beroende på sociala och kulturella aspekter, det finns skillnader i värderingar, attityder och övertygelser mellan olika generationer. (Laughey, 2006, s. 5; Osgerby, 2004, s. 6)

Vården har traditionellt adresserat ungdomar i riskzon i termer av vad som behöver fixas. Hjälpprogram och finansiering har varit kategoriskt indelat och har fokuserat på förebyggande eller vårdande av specifika problemkategorier bland ungdomar. Fixeringen problem har bidragit till en genomgripande negativitet mot ungdomar som grupp. Positive Youth Development är en approach som försöker komma bort från detta. Inom Positive Youth Development ses det som viktigt att värdesätta ungdomar oberoende av de

omständigheter de befinner sig i samt att betona ungdomars styrkor och möjligheter. Ungdomar får absolut inte likställas med problem. (Nixon, 1997, s. 571–572)

Det bästa sättet att, enligt Positive Youth Development, hjälpa ungdomar som anses vara i riskzon är att ge dem samma stöd och tjänster som alla ungdomar behöver. Positive Youth Development står alltså för att jobba allmänt förebyggande och behandla ungdomar jämlikt oberoende av deras livssituation, samt att fokusera på ungdomarnas styrkor istället för svagheter. (ibid). Rent konkret brukar Positive Youth Development förverkligas genom att ungdomar har meningsfulla fritidssysselsättningar, bra förhållande till någon vuxen, fungerande skol- eller arbetsvardag samt känslor av att lyckas. (Berg Kelly, 2014, s. 194)

### **3.3 Meddelandeinnehåll**

Övertygande meddelanden har i regel något budskap, en ståndpunkt eller en rekommendation som kommunikátören önskar att målgruppen tar till sig. Enligt undersökningar tas budskapet emot bättre om det uttrycks direkt. Det finns viss spekulation kring att indirekta budskap skulle fungera bättre om målgruppen har förkunskaper om ämnet, men detta saknar empiriska belägg. Ett konstaterat faktum om meddelandeinnehåll är att praktiska exempel påverkar mera än statistiska exempel. Övertygande meddelanden innehåller argument som för det mesta varierar i styrka. Undersökningar om var man bör placera de starkaste argumenten för maximal övertygelse har inte hittat några betydande skillnader mellan olika placeringar. Att invälja att inleda eller avsluta starkt blir alltså en fråga om personlig preferens. (O’Keefe, 1990, s. 159–160, 168)

De allra flesta ämnen har flera sidor och kommunikátören torde vara medveten om möjliga argument som strider mot dennes synpunkt eller budskapet som hen för fram. Hur hen hanterar möjliga motargument är avgörande för hur övertygande målgruppen upplever budskapet som framförs vara. Ensidiga framföranden som bara för fram stödjande argument och ignorerar eventuella motargument är mindre effektiva än framföranden där kommunikátören också för fram några motargument. Såväl argument för och emot ens budskap bör granskas kritiskt i framförandet. (ibid, s. 161)

#### **3.3.1 Språk**

Enligt principerna för social marknadsföring ska det önskvärda beteendet vara klart och tydligt definierat (Weinreich, 2011, s. 7–8). Enligt O’Keefe har budskap som uttrycker sin

avsikt direkt bättre möjlighet att påverka målgruppen (1990, s. 159–160). Språket bör alltså vara klart och tydligt om det ska övertyga.

Några generella språkrelaterade principer att ta hänsyn till då man vill göra ett övertygande meddelande är att göra det personligt, samt att ge mottagarna en känsla av omedelbarhet. Detta innebär i praktiken att meddelandet direkt ska adressera mottagaren samt att det ska vara skrivet i nutid. Man bör vara försiktig med att kommunicera risker och använda skrämstaktik, det rekommenderas att man hellre fokuserar på fördelar och möjligheter än risker och faror. Skriftliga material rekommenderas vara korta och fokuserade, enbart ett eller några få områden bör inkluderas. Detta gäller särskilt om utrymmet är begränsat. (Weinreich, 2011, s. 141–142)

Ordval och stil är viktiga för övertygelse. De ord och uttryck man väljer kan påverka läsare i den riktning man önskar, välavvägda ord kan till en viss grad fungera som argument. Enligt läran om *elocutio*, alltså förmågan att uttrycka sig korrekt, har språket fyra dygder som bör uppfyllas. Språket ska vara korrekt, klart, konstfullt samt uppfylla *aptum* som betyder lämplig stil. Korrekt språk handlar om att uttrycka sig felfritt rent språkligt. Klart språk handlar om att uttrycka sig så tydligt och pedagogiskt som möjligt, att hitta en balans mellan ord som mottagarna förstår och ord som förmedlar ens tankar så tydligt som möjligt. Att ha ett konstfullt språk innebär att göra tilltalande texter, att vid sidan av vackra texter också använda ord och uttryck som påverkar mottagarna på önskvärt sätt. Med det här avses att använda ord som väcker specifika känslor, roar eller som förenklar invecklade fenomen. Med *aptum* avses att välja en lämplig stil för språket samt att följa sociala koder och förväntningar. I praktiken betyder det att välja en lämplig grad av formalitet och svårighetsgrad på språket. Med andra ord handlar läran om *elocutio* om att använda och anpassa språket till bestämda mål, syften och målgruppen. Rent praktiskt genomförs detta via varierad satsbyggnad, meningslängd samt variation av andra språkliga aspekter tills önskad effekt är nådd. (Lindqvist Grinde, 2008, s. 235–238)

### 3.4 Kredibilitet

Med kommunikatörens kredibilitet avses hur målgruppen bedömer trovärdigheten på personen som ger dem information eller som försöker övertyga dem om något. Det generella antagandet är att det finns flera dimensioner av kommunikatörens kredibilitet som påverkar hur trovärdig målgruppen upplever denne samt hur mycket de påverkas av budskapet denne framför. Kompetens och trovärdighet är grundpelare i kredibilitet. Kompetens är en

dimension som också kallas expertis, kvalifikation eller expertkunnande. Den har att göra med en bedömning av huruvida kommunikatören är i en position att veta sanningen, att veta vad som är rätt eller korrekt. Dimensionen av trovärdighet kan också kallas karaktär, säkerhet eller personlig integritet. Den är en bedömning av huruvida kommunikatören ärligt berättar sanningen enligt sitt synsätt eller inte. Fastän kompetens och trovärdighet utgör viktiga grundpelare av kredibiliteten kan även andra dimensioner i vissa situationer spela större roll för övertygelse. (O'Keefe, 1990, s. 130–133)

Faktorer som i sin tur påverkar hur målgruppen bedömer kommunikatörens kompetens och kredibilitet är personens utbildning, yrke och erfarenhet. Hur informationen framförs rent konkret inverkar också; alltså om informationen framförs självsäkert, osäkert, snabbt, hackigt eller med ett stort antal pauser. Citeringen av källor för sina påståenden ökar trovärdigheten, men bara lite. Kommunikatörens ställning i saken som hen försöker påverka inverkar också hur målgruppen bedömer kommunikatörens kompetens och trovärdighet. Kommunikatören ses som mer trovärdig om hens ställningstagande passar in i målgruppens förutfattade meningar och förväntningar om kommunikatörens ställning. Användningen av humor och tycke för kommunikatören går hand i hand, och spelar roll för målgruppens upplevelse av kommunikatörens kredibilitet. Om målgruppen fattar tycke för kommunikatören ses denne som mer trovärdig, men upplevelsen av kompetens påverkas inte. Humor har blandad effekt på hur kommunikatören uppfattas. Humorn kan antingen höja eller sänka målgruppens tycke för kommunikatören och därmed höja eller sänka målgruppens upplevelse av kommunikatörens trovärdighet. (ibid, s. 134–140)

Målgruppens nivå av engagemang i ämnet påverkar i vilken utsträckning kommunikatörens kredibilitet spelar roll för påverkan. Desto mer personligt engagerad målgruppen är i ämnet, desto mindre roll spelar kommunikatörens kredibilitet för påverkan. En annan sak som påverkar hur stor roll kredibiliteten spelar är i vilket skede kommunikatören identifieras. Oftast är kommunikatörens identitet känd före meddelandet tas emot, men ibland kan identifikationen skjutas upp. Betydelsen av kredibilitet minskar då identiteten framkommer efter att informationen har tagits emot. Likhet och fysisk attraktivitet är viktiga faktorer, utöver kredibilitet, som inverkar hur meddelandet tas emot. (ibid, s.141–142, 148, 152). Eftersom informationsmaterialet som detta arbete ska utmynna i är skriftligt kan inte faktorer som likhet och fysisk attraktivitet inte beaktas fullt ut. Likheten till målgruppen kan till en viss grad beaktas genom att använda en lämplig nivå på språket, hänvisa till gemensamma värderingar och på andra sätt antyda likhet till målgruppen. En likhetsfaktor som vore viktig att inkludera är att skribenten till informationsmaterialet är en studerande.

### 3.5 Attityd

Att bara fokusera på att ändra attityder har inte alltid önskad effekt. Det man enligt O'Keefe (1990, s. 192–193) borde fokusera på istället för attityder i sig är att föra mottagarens uppmärksamhet till att attityder spelar roll för beteendet. Ofta finns redan den önskade attityden hos mottagaren och påverkarens jobb blir att få mottagaren att göra kopplingen mellan attityd och beteende. Det är exempelvis inte tillräckligt att övertyga människor om att ha positiva attityder gentemot hälsobeteende, utan det som krävs är att övertyga dem om att positiva attityder är relevanta för beteendemässiga val. Om mottagaren gör kopplingen mellan dem blir hans attityder och beteenden sannolikt mer konsekventa.

För att bättre illustrera på vilket sätt mottagaren själv måste göra kopplingen mellan attityd och beteende finns principerna om tillgänglighet och relevans. Enligt tillgänglighetsprincipen måste en attityd vara tillgänglig för individen före attityden kan användas som en guide till handling. En individ kan ha en viss bestämd attityd, men om den är omedveten eller otydlig är den inte alltid tillgänglig för att fungera som en guide till beteendemässiga val. Press från situationer kan göra att individen inte har tid att noggrant tänka igenom sina attityder och bete sig i harmoni med dem. Enligt relevansprincipen överensstämmer attityd och beteende enbart då attityden uppfattas som relevant för det aktuella beteendet. Ibland ses en viss attityd inte som en relevant och lämplig guide till ett beteende och då är beteendet sannolikt inte konsekvent med attityden. (O'Keefe, 1990, s. 196–197)

Med andra ord är förhållandet mellan attityd och handling komplicerat. Man kan inte försvarbart anta att attityd och handling alltid är konsekventa eller att attityder är det enda som signifikant påverkar beteende. Under rätt förhållanden påverkar absolut attityder beteendet, men det finns också mycket annat som inverkar på det. Det är relevant att inkludera attitydförändring som en del av övertygelse, men det finns också andra faktorer att ta hänsyn till. (O'Keefe, 1990, s. 197–198)

#### 3.5.1 Ungdomars attityd gentemot motion

En longitudinell studie kring ungdomars attityder till motion visade att ungdomar som hade positiv attityd till motion, sport eller 'fitness' deltog 30–40% oftare i måttlig till ansträngande fysisk aktivitet än ungdomar med negativare attityd gentemot dessa ämnen. Studien gjorde uppföljningar fem och tio år efter den första undersökningen för att klarlägga hur attityder och beteenden samverkade över tid. I studien föreslås det att man vid

uppmuntrandet av fysisk aktivitet samtidigt bör fokusera på såväl attityder som beteende för att en förändring ska ske. Föräldrars attityder och beteenden kring fysisk aktivitet spelade en betydande roll för ungdomarnas attityder. (Graham, et.al. 2011, s. 130–132)

### **3.6 Sammanfattning**

När de olika informationsteorierna kombineras, framkommer det att det allra viktigaste i producerandet av ett informationsmaterial är att ha ett klart och tydligt språk som hålls konsekvent materialet igenom. Kredibilitetens roll för övertygelse varierar beroende på hur personligt ämnet som materialet behandlar är för mottagarna. För övertygelse och kredibilitet ska informationsmaterialet anpassas till mottagarna. För kredibilitetens skull är det även fördelaktigt att antyda likhet till målgruppen och ge mottagarna möjlighet att identifiera sig med den som framför informationen.

Attityder har betydelse för övertygelse och beteende, men många andra faktorer inverkar också på beteendet. Attityder och beteenden kopplade till motion bland ungdomar är enligt Graham et.al. (2011, s. 130–132) starkt kopplade till föräldrarnas attityder och motionsvanor. När det kommer till levnadsvanor och hälsorelaterade beteenden har föräldrarna den största inverkan på attityder och beteenden, så tyngdpunkten i ett informationsmaterial bör kanske inte ligga på att påverka attityderna i sig utan på att tydliggöra kopplingen mellan attityd och beteende.

## **4 Metoder och tillvägagångssätt**

För att producera ett material som uppmuntrar ungdomar till att röra på sig mera och begränsa sin skärmtid, behöver materialet vara övertygande. Det är svårt att undersöka effekten av övertygelse, eftersom det är svårt att göra pålitliga generaliseringar om effekten av olika typer av meddelanden. Det är också svårt att definiera enskilda variabler i studier av metoder för övertygelse. (O'Keefe, 1990, s. 121).

Eftersom övertygelse är ett ämne där enskilda variabler är svåra att definiera riktade jag in mig på en kvalitativ arbetsmetod. Jag valde att använda mig av fokusgruppstudie som arbetsmetod. Det innebär att samla en liten grupp av individer som motsvarar ens målgrupp och föra en fokuserad gruppdiskussion om ämnet man undersöker. Fokusgruppstudier är effektiva för att få insikt i attityder kring ett bestämt ämne. Fokusgruppen kan samlas flera gånger i olika skeden av studien där insikter behövs. (Weinreich, 2011, s. 54, 56–57).

Planen för fokusgruppstudien var att träffa fokusgruppen en första gång innan något informationsmaterial producerats och då producera en första version av informationsmaterialet baserat på teori om skärmtid och motion samt denna gruppdiskussion. Efter detta skulle fokusgruppen samlas en gång till och få reagera på den första versionen av informationsmaterialet och få ge mig feedback om materialet. Informationsmaterialet skulle då redigeras ännu en gång baserat på ungdomarnas reaktioner och feedback. Den andra träffen med fokusgruppen blev dock inte av som planerat på grund av oförutsebara förhinder som gjorde att gruppen inte kunde samlas, den andra träffen genomfördes därför istället elektroniskt via email. Den andra träffen med fokusgruppen och de oförutsebara hindren beskrivs närmare under rubriken 'Uppföljningsintervju'.

#### **4.1 Plattform för informationsmaterialet**

Före jag tog mig an fokusgruppintervjuerna behövde jag bestämma ungefärliga ramar för mitt material och hitta en plattform för det. Ungdomsportalen Decibel är en tvåspråkig portal för ungdomar i åldern 13–25. Decibel har informationssidor med informationsmaterial samt svarar på anonyma frågor som ungdomar ställer dem. (Decibel.fi, 2020a). Jag tog kontakt med Decibel och de var intresserade av det informationsmaterial detta examensarbete ska utmynna i, materialet skulle vara lämpligt som vidare läsning på de informationsmaterial som finns på deras sidor från förut. På Decibels sidor finns det redan ett informationsmaterial om motion (Decibel.fi, 2018b), men de är öppna för ändringsförslag på det materialet. På Decibels sidor finns det en sida med titeln 'Mediakunskap och nätikett', på sidan finns informationsmaterial om säkerhet på nätet, källkritik, nätmobbning, pengar samt en snabbguide till nätikett (Decibel.fi, 2018c). Mitt informationsmaterial om skärmtid skulle passa bra på den sidan eftersom de inte har något material som uttryckligen behandlar skärmtid. Detta examensarbete ska alltså utmynna i två skilda informationsmaterial som publiceras på ungdomsportalen Decibels informationssidor.

#### **4.2 Val av respondenter**

Eftersom ungdomsportalen Decibel (2020a) vänder sig till ungdomar i åldern 13–25 utgör det också min målgrupp för informationsmaterialet. Eftersom det är ett brett åldersspann skulle det optimala ha varit att ha flera fokusgrupper i varierande åldrar och från olika orter i Svenskfinland, men detta skulle vara för tidskrävande för bara en person att utföra. Jag valde istället gymnasielever som i regel är ganska i mitten av detta åldersspann. Jag tog kontakt med Vasa övningsskolas gymnasium för att ordna fokusgruppen. Jag valde Vasa

Övningsskolas gymnasium av de enkla skälen att skolan är lättillgänglig för mig och att de var positivt inställda till fokusgruppintervjuerna.

Den lärare jag var i kontakt med valde ut fyra flickor och två pojkar för fokusgruppen. Alla ungdomar var första årets gymnasiestuderande. Undersökningsgruppen är alltså långt från representativt för målgruppen. Undersökningsgruppen behöver inte vara representativ eftersom informationsmaterialet kommer att vara väldigt allmänt och helhetsmässigt. Att göra ett informationsmaterial som samtidigt anpassas till såväl 13- som 25-åringar kräver helhetstänk och kommer antagligen inte att passa perfekt för de allra yngsta eller äldsta i åldersspannet, fokuset bör därför ligga på att tilltala mitten av detta spann där majoriteten av målgruppen finns.

### **4.3 Tid och plats**

Första intervjun genomfördes onsdag eftermiddag 4.3.2020. Jag valde att genomföra intervjun i Vasa övningsskolas utrymmen eftersom det är en bekant plats för ungdomarna. Klassrummet som jag fick till mitt förfogande var ljust och rymligt med ett fyrkantigt bord som intervjun utfördes runt. Jag tror det var bra att samlas runt bordet med ungdomarna eftersom det minskade känslan av formalitet och bidrog till en avslappnad stämning. Planen var att den andra fokusgruppintervjun skulle hållas i skolans utrymmen fredagen 3.4.2020, men den genomfördes digitalt istället.

### **4.4 Intervjuguide**

För produktionen av informationsmaterialet, samt för att säkerställa att jag gör det mot en vetenskaplig grund, utgick jag från principerna från social marknadsföring som jag har beskrivit i teoridelen av detta arbete. Jag radade upp frågeställningarna och tog ställning till vilka frågeställningar jag har besvarat i teoridelen och vilka frågeställningar som jag behöver få svar på från ungdomarna i fokusgruppen.

De första frågeställningarna att ta ställning till var vilket problem jag vill adressera med mitt material samt syftet med materialet. Problemet jag vill adressera är att ungdomar rör på sig för lite och har för mycket skärmtid, vilket i sin tur utgör riskfaktorer för psykisk ohälsa. Syftet med materialet är att uppmuntra ungdomar till att röra på sig mera och begränsa skärmtiden. Teoridelen innehåller teori om skärmtid och motion samt kopplingen till psykisk hälsa, så dessa frågeställningar besvaras av den.



Följande frågeställning är inom vilket kontext problemet finns. Bristen på motion och flitig användning av skärmtid finns främst på ungdomarnas fritid, men delvis också i skolvärlden i och med att den domineras av stillasittande. Denna frågeställning kommer att utforskas vidare i fokusgruppdiskussionen eftersom den är en del av andra, bredare frågeställningar. Nästa frågeställning gäller målgruppen. Min målgrupp är ungdomar i åldern 13–25 och den information jag behöver om dem finns i teoridelen av detta arbete så medvetet fokus behöver inte läggas på det i fokusgruppintervjun, dock kommer säkerligen kunskap om ungdomar som målgrupp att komma fram genom andra frågeställningar.

När målgruppen är fastställd behöver jag ta reda på hur målgruppen beter sig gentemot problemet. I min teoridel finns ett kort avsnitt om ungdomars attityder gentemot motion, men jag hittade inget om ungdomars attityd gentemot att dra ner på skärmtid. Detta är alltså något som jag måste ta reda på i fokusgruppintervjun. Nästa frågeställning enligt social marknadsföring är vad ens produkt eller material kan bidra med som tilltalar målgruppen, i denna frågeställning kan man också baka in nyckellöftet samt stöduttalanden som stöder nyckellöftet. Rent teoretiskt har jag rätt ut att motion och begränsad skärmtid bidrar till att upprätthålla den psykiska hälsan, men jag kan också fråga närmare om detta i fokusgruppintervjun för att få fler argument för det. Min förhoppning är att fokusgruppen ser fördelar som är särskilt relevanta för ungdomar som jag inte själv har tänkt på.

Efter detta kommer de huvudsakliga barriärerna, det vill säga allt som potentiellt kan hindra målgruppen från att motionera och begränsa sin skärmtid. Denna frågeställning besvaras inte i teoridelen i detta arbete, så jag måste få svar på den via fokusgruppintervjun. Frågeställningen om hur jag bäst kan nå målgruppen samt vilka material och meddelanden som fungerar bäst kan jag endast delvis inkludera i fokusgruppintervjun. Detta eftersom formatet och ramarna för informationsmaterialet är förutbestämda i och med att materialet kommer att publiceras på ungdomsportalen Decibels sidor. Vilka meddelanden som fungerar bäst samt språket och tonen på materialet är något som jag får testa genom fokusgruppen då de reagerar på den första versionen av informationsmaterialet. Sist kommer frågeställningen om vilken som är den bästa sociala marknadsföringsmixen, denna är irrelevant för mitt arbete eftersom det är frågan om ett gratis informationsmaterial som jag inte planerar att marknadsföra.

De frågeställningar som jag behöver få svar på via fokusgruppintervjun är alltså som följer: hur målgruppen tänker och beter sig gentemot problemet, vad motion och begränsad skärmtid kan bidra med som tilltalar målgruppen, vilka de huvudsakliga barriärerna är samt

vilka meddelanden och material som fungerar bäst. De exakta frågorna jag använde mig av i intervjun finns som en bilaga till detta arbete med namnet *bilaga 1*.

#### **4.5 Produktionen av informationsmaterialet**

Efter att ha tolkat ungdomarnas svar på den första fokusgruppintervjun gjorde jag en första version av materialet som ungdomarna skulle få reagera på. Jag konstaterade på basen av den första fokusgruppintervjun att ungdomarna främst var intresserade av ett material om skärmtid och att de ansåg att de redan får tillräckligt med information om motion genom undervisningen. På grund av detta valde jag att inte göra ändringar i Decibels material om motion, utan istället låta ungdomarna reagera på det som det är. Jag såg det som onödigt att bearbeta materialet en extra gång eftersom ungdomarna inte var särskilt intresserade av det.

Den första versionen av informationsmaterialet producerades mot bakgrund av teoridelen i detta arbete samt den första fokusgruppintervjun. Från teoridelen plockade jag teori om varför begränsad skärmtid är bra för den psykiska hälsan och på vilket vis stillasittande och för mycket skärmtid kan vara skadligt. Jag utgick ständigt från frågeställningarna för social marknadsföring, som jag har beskrivit tidigare i detta arbete, vid producerandet av materialet. Första versionen av informationsmaterialet finns som bilaga till detta arbete med namnet *bilaga 2*.

Utgående från teorierna om meddelandeeinnehåll och språk såg jag till att ha ett klart och tydligt språk som inte skulle vara för högtflygande för målgruppen. På detta sätt kan jag också antyda likhet till målgruppen eftersom jag inte talar ned till dem utan håller mig på samma nivå. Jag försökte öka känslan av kredibilitet genom att räkna upp såväl för- och nackdelar med skärmtiden och genom att ha med källor. Jag vet också att identiteten på de som skrivit informationsmaterial på Decibels sidor kommer i slutet av texten, vilket är fördelaktigt för min kredibilitet. Att ge mig själv benämningen studerande kan också fungera för att antyda likhet med målgruppen. Om materialet ska kunna ändra ungdomars attityder och följaktligen beteende gentemot skärmtid, bör jag också antyda att attityder spelar stor roll för beteende. Sist men inte minst måste jag se till att mitt material inte problematiserar ungdomar som målgrupp utan att det istället fokuserar på de styrkor och möjligheter som finns. Tankesättet om Positive Youth Development bör genomsyra informationsmaterialet.

De specifika önskemålen på informationsmaterialet, som framkom i den första fokusgruppintervjun, var att ungdomarna ville ha tydlighet samt gott om argument och motiveringar bakom påståenden. De ville också ha en blandning av såväl fakta som praktiska

exempel, personliga synvinklar kunde möjligtvis också inkluderas. Ungdomarna önskade att de praktiska exemplen skulle vara vägvisande, de ville ha förslag och tips istället för absoluta regler och förbud. En sista viktig poäng som ungdomarna lyfte fram var att informationsmaterialet inte får vara dömande. Ungdomarna upplevde att mycket de hört om skärmtid dumförklarar personer med mycket skärmtid och idealiserar de som har lite.

#### **4.6 Uppföljningsintervju**

Tanken var att åter träffa ungdomarna från fokusgruppen och låta dem reagera på första versionen av informationsmaterialet i person och få igång en gruppdiskussion om materialet. Detta examensarbete gjordes våren 2020 då undantagsläge rådde i Finland på grund av Covid19. Skolor och arbetsplatser stängde och flyttade över sin verksamhet på nätet samt rörligheten begränsades. I detta läge var det orimligt att samla ihop fokusgruppen till en andra uppföljningsintervju så den sköttes istället digitalt via email. Första versionen av materialet, samt en länk till Decibels material om motion, skickades ut åt ungdomarna i fokusgruppen samma fredag som intervjun skulle ha varit, alltså fredagen 3.4.2020.

Jag ville ha så fria och ärliga reaktioner som möjligt av ungdomarna så jag betonade det i instruktionerna jag skickade ut tillsammans med materialet. Jag gav ungdomarna några frågeställningar att ta ställning till, men betonade att de inte behövde vara styrande. Frågeställningarna var: Om ungdomarna tror att informationsmaterialen uppmuntrar ungdomar till att motionera och att begränsa sin skärmtid samt motiveringar bakom det; om ungdomarna tycker att språket är lämpligt, eller om det är för enkelt eller för svårt; att nämna positiva saker med texterna; att nämna negativa saker med texterna; att ge ändringsförslag samt övriga kommentarer.

Jag gav ungdomarna fredagen 9.4.2020 som deadline för att skicka in sina svar. Dessvärre svarade bara en ungdom inom ramarna för deadlinen så jag fick be läraren jag hade varit i kontakt med att skicka en påminnelse åt ungdomarna, resten av svaren anlände samma dag som påminnelsen. Detta oroar mig en aning eftersom det kan innebära att ungdomarna inte tog sig tid till att läsa igenom informationsmaterialen ordentligt.

Alla ungdomar svarade enbart på informationsmaterialet om skärmtid fastän informationsmaterialet om motion fanns länkat i samma dokument och tydligt hade nämnts i instruktionerna. Jag skickade samma svarsmejl åt allt ungdomar där jag tackade ungdomarna för svaren och påminde om att jag också ville ha reaktioner på informationsmaterialet om motion samt bad om ursäkt ifall jag hade varit otydlig. Efter detta

mejl gav bara två av sex ungdomar reaktioner på informationsmaterialet om motion, vilka var väldigt kortfattade. Feedbacken på informationsmaterialet om motion var att texten är bra som den är, det enda förslaget var att det också skulle kunna innehålla tips på hur man kan motionera samt tips på hur man får motivation till att motionera. Fokusgruppstudien ledde alltså inte till några ändringsförslag för informationsmaterialet om motion, utan bara till ett förslag om vad texten ytterligare kunde innehålla.

Feedbacken på informationsmaterialet om skärmtid var också ganska kortfattat. Ungdomarna var överlag nöjda med informationsmaterialet och ansåg språknivån vara lämplig. Två av sex ungdomar var osäkra på om informationsmaterialet skulle uppmuntra ungdomar till att begränsa sin skärmtid, de ansåg att jag kunde föra fram fler nackdelar med skärmtiden och få det att låta allvarligare; dessa ungdomar spekulerade också att texten skulle vara mer övertygande om språket skulle vara svårare. En annan ungdom tyckte tvärt emot att det var bra att texten framhävde att skärmtid inte behöver vara en dålig sak om den hanteras på rätt sätt. En ungdom tyckte att texten var bra just för att den var informativ utan vara packad med fakta samt att hen tror att den kommer ge många ungdomar bekräftelse på påståenden ungdomar hör men som de inte är säkra på att stämmer. De övriga ungdomarna tog inte direkt ställning till om de tror att informationsmaterialet kommer att uppmuntra ungdomar till att begränsa skärmtiden, utan skrev bara att de tyckte texten var bra. En ungdom önskade ännu att det skulle finnas flera tips på verktyg eller metoder man kan testa för att begränsa skärmtiden.

#### **4.7 Sekretess och etiska överväganden**

I detta fall behövde jag inte ansöka om forskningstillstånd, Vasa övningsskolas rektors tillstånd vid sidan av de intervjuade ungdomarnas egna tillstånd räckte. Av rektorns rekommendation och för att vara på den säkra sidan, bad jag ungdomarna underteckna varsin blankett där jag beskrivit syftet med fokusgruppintervjun, hur informationen samlas in och används samt hur deras anonymitet och sekretess beaktas. Blanketten finns som bilaga till detta arbete med namnet *bilaga 3*.

Den första fokusgruppintervjun, som utfördes onsdag eftermiddag 4.3.2020, bandades in på min telefon. Inspelningen raderades dagen efter, torsdag 5.3.2020, då inspelningen transkriberats utan deltagarnas namn eller annat som skulle kunna användas för att identifiera dem. Ungdomarna var införstådda med detta och gav sitt samtycke. Uppföljningsintervjun sköttes via epost på grund av de speciella omständigheterna.

Ungdomarnas sekretess togs i beaktande på så sätt att jag skickade ett mejl med materialet ungdomarna skulle reagera på, samt instruktioner, åt den lärare från Vasa övningsskolas gymnasium som jag hade varit i kontakt med. Läraren vidarebefordrade i sin tur detta åt ungdomarna i fokusgruppen. I instruktionerna åt ungdomarna hade jag angivit en e-postadress dit de fick skicka svar samt ett löfte om att deras svar och e-postadresser raderas genast då jag har tagit del av deras svar.

I praktiken innebär detta att jag klistrade in deras svar i ett Word-dokument och utelämnade deras namn före jag raderade deras svar, jag var dock tvungen att skicka ett överflödigt svarsmejl åt alla ungdomar eftersom de bara reagerat på hälften av materialet, deras e-postadresser raderades dock genast ur min adressbok då påminnelsemejlet blivit skickat. Ungdomarna går inte att känna igen eller spåra på basen av det informationsmaterial jag har producerat. Jag bedömer också att intervjufrågorna och gruppdiskussionerna inte borde ha varit traumatiserande på något sätt. Jag betonade i början av gruppdiskussionen att var och en själv väljer vad de berättar och hur personliga de vill vara samt uppmanade till att det som diskuteras inte ska spridas vidare.

#### **4.7.1 De etiska sidorna av beteendemodifiering**

Informationsmaterialet som examensarbetet utmynnar i syftar till att påverka ungdomars beteende, vilket på ett sätt kan ses som problematiskt även om beteendena som uppmuntras, enligt mig, är hälsosamma. Detta kan problematiseras eftersom hälsa på ett sätt är svårt att definiera. Världshälsoorganisationen har visserligen en klar och tydlig definition av hälsa samt av vad som anses vara nyttigt, men den egentliga upplevelsen av detta är ytterst subjektiv. Två personer med exakt samma symptom eller data på papper kan ha vilt skilda uppfattningar av hur de upplever sitt hälsotillstånd och sitt mående. Att försöka påverka beteendet hos ungdomar kan också ses som problematiskt om man tänker sig att ungdomar kan vara lättare att påverka än vuxna människor och ser detta som en typ av utnyttjande.

Dessa argument är emellertid långsökta och torde inte utgöra ett etiskt dilemma i just detta informationsmaterial. Informationen om skärmtid presenteras tydligt och uppmuntran till att begränsa skärmtiden är också tydlig, ungdomarna som läser texten kommer inte att omedvetet påverkas eller manipuleras av texten. All påverkan kommer att ske på ett medvetet plan.

## 5 Resultat

Det slutliga informationsmaterialet om skärmtid har rubriken *Skärmtid* och publiceras under Decibels rubrik *Mediakunskap och nätikett*. Informationsmaterialet kommer att ha samma bild som sidhuvud som resten av materialet under samma rubrik. Styckesindelningen förblir densamma som ses här.

”Skärmtid är ett brett begrepp som det talas mycket om. Skärmtid och dagens användning av skärmar för underhållning är ett ganska nytt fenomen som oroar många. Forskningen pekar på samband mellan psykisk ohälsa och mycket skärmtid, men orsak och verkan går dessvärre inte att bestämma i nuläget – det vill säga huruvida mycket skärmtid förorsakar psykisk ohälsa eller om de som mår dåligt dras till att använda digitala medier mycket.

Mycket ryms in i begreppet *skärmtid*; allt från att spela, se på serier och att använda sociala medier till att chatta eller ha videosamtal med någon. Också läsning och att studera via skärm kan ses som skärmtid. Den skärmtid som förknippas med psykisk ohälsa med och som det föreslås att man begränsar är *stillasittande rekreationell skärmtid*. Det betyder att sittande eller liggande använda digitala medier för underhållning, t.ex. att ligga och se på serier, scrolla igenom sociala medier eller att spela. Användningen av digitala medier för jobb eller studier räknas alltså inte hit.

De flesta har säkert hört rekommendationen att två timmar ska vara maxgräns för skärmtiden. Rekommendationen kommer från att kanadensiska myndigheter utvecklade riktlinjer för stillasittande bland barn och ungdomar. Två-timmars gränsen är egentligen tänkt som ett sätt att begränsa stillasittande i allmänhet. Hur mycket skärmtid som egentligen blir för mycket är väldigt individuellt, vi är alla olika känsliga. Två timmar är dock en bra utgångspunkt att ta ställning till.

Det finns en del nackdelar med att ha mycket skärmtid, den största nackdelen är att det tar bort tid från annat. Tröskeln till att plocka upp telefonen eller klicka igång en serie är för de allra flesta betydligt mindre än till att ta tag i något av ens andra intressen. Andra nackdelar är att man sitter stilla länge, vilket inte är optimalt för kroppen; samt att det blåa ljuset från skärmar för många, men inte alla, påverkar sömnen negativt.

Det är också viktigt att nämna att skärmtid och användningen av digitala medier i grunden inte alls är något negativt. Med hjälp av digital teknik kan man öva upp

kunskaper och lära sig saker på sätt som inte fanns förr. Det gör många delar av livet bekvämare, exempelvis sociala medier gör det lätt att hålla kontakten och ger fler möjligheter att uttrycka sig själv på.

Hur man använder digitala medier och skärmtiden tål att tänkas på, och man vet själv bäst var ens egna gränser går. Man kan tänka på hur olika typer av skärmtid påverkar en – vad mår man bra av, vad blir man stressad av? Det man inte vill se går lätt at plocka bort, man har kontroll över sitt eget flöde.

### **Några verktyg du kan testa för att begränsa din skärmtid:**

- Timer på telefonen: många modeller har detta inbyggt i det som kallas *digitalt välmående*. Det finns också flera gratis appar ifall ens telefon inte har det här verktyget. Via *digitalt välmående* kan man se hur mycket tid man lagt på vilka appar och ta ställning till om man är nöjd med det eller vill ändra något. Här kan man ställa in gränser för hur mycket tid man vill lägga på olika appar om man så önskar.
- Välj ut specifika tidpunkter för olika typer av skärmtid. T.ex. att kolla sociala medier bara på morgonen, vid lunch eller genast du kommer hem från skolan/jobb.
- Stäng av telefonen helt när du gör något riktigt viktigt och inte vill bli distraherad.
- För de som vill gå 'all out': Testa att använda en gammal telefon utan internet eller avinstallera appar från din smarttelefon så att den blir mindre smart i t.ex. en vecka och se hur du reagerar.
- Kom ihåg att vanor är svåra att ändra och att det är helt normalt att göra misstag. Tänk balans istället för att fastna i skuld känslor. Faktumet att du försöker ändra ett beteende visar att din attityd har ändrats och då är halva jobbet redan gjort! :)

Jag rekommenderar varmt att läsa Skärnhjärnan av Anders Hansen om man är intresserad av hur skärmtid påverkar en. Boken är dock så kallad 'populärvetenskap' så ta påståendena i boken med en nypa salt – särskilt om du tycker något låter orimligt! ”

Efter detta följer ännu en grå ruta där källorna räknas upp samt står att texten är gjord av socionomstuderanden Jannica Hauta-aho. Den slutgiltiga versionen av informationsmaterialet är ganska likt det första utkastet eftersom fokusgruppen var nöjd och

hade väldigt få ändringsförslag [se *bilaga 2* för det första utkastet]. Jag tillade ännu att det blåa ljuset som skärmar avger inte påverkar alla negativt och ytterligare ett tips för ungdomar som vill dra ner på skärmtiden. Jag lade främst till detta sista tips för att ända tonen i texten och få med att attityder är viktiga för beteendeförändring. Resten av ändringarna är bara små omformuleringar av begrepp och meningar som var onödigt invecklade.

Antydning till likhet med målgruppen har inte ändrats nämnvärt mellan denna slutgiltiga version och det första utkastet av informationsmaterialet. Jag har förenklat språket och gjort det lite smidigare vilket kan tilltala den yngre halvan av målgruppen, som var ungdomar i åldern 13–25 år, och i värsta fall alienera den äldre halvan av målgruppen. Jag ser emellertid detta som motiverat. Jag tror själv att den äldre delen av målgruppen sannolikt söker information på annat håll än ungdomsportalen Decibel, detta bekräftades delvis också av fokusgruppstudien där det nämndes att Decibel främst kanske tilltalar ungdomar i högstadieåldern.

Kredibiliteten stärks genom en källförteckning, argument både för och emot att begränsa skärmtid och med att jag identifieras som skribent först i slutet av texten. Jag har tagit med tankesättet om Positive Youth Development i texten genom att uttrycka för- och nackdelar på ett så neutralt sätt som möjligt och inte fästa direkta värderingar vid varken hög eller låg skärmtid. Jag betonar även att individen själv kontrollerar längden på och innehållet i sin skärmtid, detta är mitt sätt att lägga fokus på möjligheter och undvika negationer i texten.

Jag har strävat till att hitta en lämplig balans i textens språk, språket behövde vara klart och tydligt, men ändå inte så simplificerat att jag skriver målgruppen på näsan. Språket och tonen i informationsmaterialet är neutral och faktamässig precis som fokusgruppen önskade. Fokusgruppens feedback har också varit att språknivån är lämplig. Enda stället i informationsmaterialet där jag bryter mot det neutrala språket är i slutet där jag antyder att attityder är viktiga för beteendeförändring samt ger tips på vidare läsning. Jag valde att skriva i en mer avslappnad stil i slutet av texten för att avsluta starkt, min förhoppning är även att användningen av en leende symbol bidrar till att slutet av texten lämnar målgruppen med en positiv känsla.

Med stilen på mitt material har jag försökt efterlikna de övriga informationsmaterialen på Decibel. Å ena sidan skulle ett informationsmaterial som sticker ut från mängden kanske få mera uppmärksamhet och på så sätt vara effektivare, å andra sidan anser jag det vara övermodigt att påstå att just mitt informationsmaterial borde få mer uppmärksamhet än de andra. Webbplatsen ser även bättre ut som helhet då den är konsekvent.



På grund av bristande intresse från fokusgruppen och tidsbrist bestämde jag mig för att inte ändra Decibels informationsmaterial om motion. Materialet är helhetsmässigt, bra sammanfattat och ungdomarna upplever dessutom att de får tillräckligt med information om motion i undervisningen. Vidare information om motion, olika träningsformer och träningsmotivation hittas enkelt på internet och ungdomarna upplever att de hittar detta själv. På ett sätt kan detta examensarbete uppfattas som halvfärdigt, jag gjorde bara klart hälften av det som jag från början hade planerat att göra. Men faktumet att majoriteten av ungdomarna från fokusgruppen inte kunde bemöda sig till att svara på informationsmaterialet om motion är också ett resultat i sig. Jag tolkar det antingen som att ungdomarna inte är intresserade av information om motion eller som att de inte vill höra mera, att de upplever en typ av kognitiv mättnad kring ämnet.

## **6 Kritisk granskning och diskussion**

Eftersom syftet med mitt examensarbete var att producera ett material som uppmuntrar ungdomar till att röra på sig mera och begränsa sin skärmtid; var mina specifika frågeställningar att ta reda på vilket sätt motion och begränsad skärmtid upprätthåller psykisk hälsa, samt att ta reda på hur jag ska producera ett lämpligt informationsmaterial åt ungdomar. Syftet uppnåddes, men inte som planerat. Jag producerade ett informationsmaterial som ska uppmuntra ungdomar till att begränsa sin skärmtid, men inte ett material som uppmuntrar ungdomar till att röra på sig mera. Jag och de få ungdomar som svarade bedömde att Decibels egna informationsmaterial om motion är tillräckligt bra som det är och att det inte behöver ändras. Examensarbetet resulterade inte då i ett egenproducerat informationsmaterial om motion, men det resulterade i en granskning av ett redan existerande informationsmaterial om motion.

Jag är inte särskilt nöjd över detta val, men att komma med ändringsförslag till Decibels informationsmaterial om motion utan fokusgruppens understöd skulle inte ha varit försvarbart. Fokusgruppens önskemål på informationsmaterialet om skärmtid var oväntade för mig och därför ser materialet inte ut så som jag personligen hade tänkt mig. Informationsmaterialet ger en helhetsmässig och ganska yttlig förståelse av skärmtid, vilket låter mottagaren själv tolka och fylla i tomrum. Jag tror att detta kan vara såväl bra som dåligt beroende på mottagarens egen nivå av engagemang.

I teoridelen om motion och skärmtid konstaterade jag att motion och begränsad skärmtid ger bäst effekt då de kombineras med varandra. Motionen höjer den fysiska självbilden och

upplevd kompetens, vilket i sin tur höjer självkänslan. Motionen påverkar också symptom av depression och ångest positivt samt stärker koncentrationsförmågan. Orsakssambandet mellan psykisk ohälsa och hög skärmtid går inte att fastställa till 100%, men hög skärmtid anses ändå utgöra en riskfaktor för psykisk ohälsa. Användningen av skärmar förknippas också med försvagad sömnkvalitet, vilket bidrar till risken för psykisk ohälsa. De teoretiska utgångspunkterna för informationsmaterialet utgår långt från social marknadsföring och teori om kredibilitet. Att följa en och samma teori bidrar till att göra arbetet enhetligt, men det är samtidigt också en svaghet att inte inkludera fler teorier.

Jag upplever ändå teoridelen som en bra sammanfattning som innehåller det viktigaste. Jag är nöjd med de teoretiska utgångspunkterna för ungdomstiden, skärmtid, motion och psykisk hälsa. Jag är mindre nöjd med de teoretiska utgångspunkterna för informationsmaterialet, de är absolut relevanta för metoderna och tillvägagångssätten i mitt arbete men jag är ute på djupt vatten i skrivandet av dem. Mina förkunskaper om psykisk hälsa, ungdomar, motion och skärmtid är ganska bra tack vare socionomutbildningen samt mina egna intresseområden. Förkunskaperna om informationsteori och språklära var bristfälliga till den grad att det har varit svårt att bilda sig en helhetsmässig förståelse för ämnet.

Teoridelen skulle ännu ha kunnat innehålla sektioner om könsskillnader och detta skulle ha varit intressant att beakta också i producerandet av informationsmaterialet. Teoridelen skulle också ha kunnat innehålla fler aspekter av psykisk hälsa, men risken finns att det skulle ha blivit för maffigt. En bredare förståelse av psykisk hälsa skulle ha kunnat inkluderas i arbetet om jag skulle ha haft en medskribent, men att hantera en mer omfattande beskrivning av psykisk hälsa som ensam skribent blev för mycket. Jag skulle gärna också ha skrivit mer om sociala medier, men då riskerat att tappa helhetsperspektivet som jag strävat till att hålla i teoridelen av detta arbete.

Examensarbetets teoretiska utgångspunkter har långt baserar sig på synsättet att motion, begränsad skärmtid och god självkänsla är skyddsfaktorer mot psykisk ohälsa. Det är viktigt att poängtera att skyddande faktorer bara skyddar mot psykisk ohälsa till en viss grad samt att denna grad varierar enormt från person till person. Statistiska indikationer ger kanske bilden av att individer med god självkänsla och sunda levnadsvanor inte drabbas av psykisk ohälsa, men i praktiken finns det otaligt många andra variabler som inverkar och omständigheter som inte går att representera i statistiken.

De praktiska aspekterna av examensarbetet blev inte som planerat på grund av covid19 och undantagsläget. Det löste sig ändå genom att jag kunde sköta den andra fokusgruppintervjun

digitalt. Däremot misstänker jag att svaren skulle ha varit mer omfattande och givande om den uppföljande fokusgruppintervjun hade kunnat utföras i person. Undantagsläget har säkerligen också påverkat respondenterna och möjligen minskat deras engagemang, svaren på uppföljningsintervjun var kortfattade och majoriteten tog överhuvudtaget inte ställning till informationsmaterialet om motion. Det är svårt att bedöma om bristen på intresse till informationsmaterialet om motion berodde på utmattning eller att en kognitiv mättnad gentemot ämnet.

Informationssökningen och avhämtandet av böcker har fungerat trots att biblioteken varit stängda. Också handledning från skolans sida har fungerat trots undantagsläget. Jag är oerhört tacksam över att såväl skolan som bibliotek anpassat sig och stött de studerande som var mitt i examensarbetesskrivandet vid denna tidpunkt.

Det som skulle ha kunnat gjorts annorlunda i examensarbetet är prioriteringen och valet av ämnen. Att fokusera på både motion och skärmtid blev omfattande och arbetet blev kompromissat på grund av detta, jag bet så att säga av mer än jag kunde tugga. Jag borde antingen ha satsat på skärmtid eller motion, eller ha delat arbetet med en medskribent. Jag tror det bästa för detta examensarbete och dess syfte skulle ha varit att vara två skribenter. Tidpunkten för fokusgruppintervjuerna var heller inte optimal, jag vill av egen erfarenhet påstå att studerande tenderar vara mer utmattade på vårterminen än höstterminen - så att pressa dem ytterligare med deltagande i studier just då gav kanske inte de bästa resultaten.

Sammanfattningsvis är ungdomstiden en period i livet då mycket händer såväl fysiskt, psykiskt och socialt. På grund av den intensiva utvecklingen möter ungdomen många nya utmaningar och möjligheter; de nya utmaningarna, tankesätten och rollerna kan utgöra en svacka i ungdomens psykiska hälsa som är mer eller mindre tillfällig. Det är därför viktigt att satsa på ungdomars psykiska välmående och ge dem sätt att hantera de utmaningar de möter. Stillasittandet och användningen av digitala medier i rekreationssyfte har ökat markant på senare år och har visat sig utgöra riskfaktorer för den psykiska hälsan. Digitala medier och skärmtid är i sig varken är dåliga eller skadliga samt ser inte ut att vara på väg att försvinna ur våra liv inom överskådlig framtid. Fokuset borde därför ligga på möjligheterna framom riskerna samt på att hitta sätt att göra den digitala världen hanterbar.

## 7 Litteraturförteckning

Aylett, E., Small, N. & Bower, P. (2018). Exercise in the treatment of clinical anxiety in general practice – a systematic review and meta-analysis. *BMC Health Services Research*, 18(1)

Berg Kelly, K. (2014). *Ungdomars hälsa*. Lund: Studentlitteratur

Casey, B., J., Jones, R., M. & Hare, T., A. (2008). The Adolescent Brain. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1124(1), s. 111-126

Christensen, M., A., Bettencourt, L., Kaye, L., Moturu, S., T., Nguyen, K., T., Olgin, J., E., Pletcher, M., J. & Marcus, G., M. (2016). Direct Measurements of Smartphone Screen-Time: Relationships with Demographics and Sleep. *PLoS ONE* 11(11)

Decibel.fi. (2018c). *Mediakunskap och nätikett*. Hämtad 2020-04-24 från: <https://www.decibel.fi/information/mediakunskap-och-natikett/>

Decibel.fi. (2018b). *Motion*. Hämtad 2020-04-24 från: <https://www.decibel.fi/information/kropp/insida-och-halsa/motion>

Decibel.fi. (2020a). *Om oss*. Hämtad 2020-04-24 från: <https://www.decibel.fi/om-oss/>

DNA. (2017). *Digitaalisen elämäntavan tutkimus*. Hämtad 2020-04-24 från: <https://www.sttinfo.fi/tiedote/dnan-somebarometri-kaksi-kolmesta-nuoresta-snappaa?publisherId=1881&releaseId=61695758>

Eldred, J., Dutton, N., Snowdon, K. & Ward, J. (2005). Catching confidence. *Adults learning*, 16(8), s. 29–31

Evans, D., L., Foa, E., B., Gur, E., R., Hendin, H., O'Brien, C., P., Seligman, M., E., P. & Walsh, T. (Eds.). (2005). *Treating and Preventing Adolescent Mental Health Disorders*. Oxford: University Press

Graham, D., J., Sirard, J., R. & Neumark-Sztainer, D. Adolescents' attitudes toward sports, exercise, and fitness predict physical activity 5 and 10 years later. *Preventive Medicine* 52(1), s. 130–132

Guindon, M., H. (2009). *Self-Esteem Across the Lifespan: Issues and Interventions*. London/New York: Taylor & Francis group

Hallgren, M., Kraepelien, M., Öjehagen, A., Lindefors, N., Zeebari, Z., Kaldo, V & Forsell, Y. (2015). Physical exercise and internet-based cognitive-behavioral therapy in the treatment of depression: randomised controlled trial. *The British Journal of Psychiatry*, 207(3), s. 227-234

Hoare, E., Milton, K., Foster, C. & Allender, S. (2016). The associations between sedentary behavior and mental health among adolescents: a systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 13(108).

Hrafnkelsdottir, S. M., Brychta, R. J., Rognvaldsdottir, V., Gestsdottir, S., Chen, K. Y., Johannsson, E., Guðmundsdottir, S. L. & Arngrimsson, S. A. (2018). Less screen time and more frequent vigorous physical activity is associated with lower risk of reporting negative mental health symptoms among Icelandic adolescents. *PLoS ONE* 13(4).

Håkans, E. (2020-04-24). Tiktok-kändis: Sociala medier stärkte mitt självförtroende. *Vasabladet*, s. 10

Institutet för hälsa och välfärd. (2019). *Enkäten Hälsa i skolan 2017 och 2019*. Hämtad 2020-04-18 från:

[https://sampro.thl.fi/pivot/prod/sv/ktk/ktk1/summary\\_perustulokset?alue\\_0=87869&mittarit\\_0=187209&mittarit\\_1=199281&mittarit\\_2=200554&vuosi\\_0=v2017&kouluaste\\_0=161293#](https://sampro.thl.fi/pivot/prod/sv/ktk/ktk1/summary_perustulokset?alue_0=87869&mittarit_0=187209&mittarit_1=199281&mittarit_2=200554&vuosi_0=v2017&kouluaste_0=161293#)

Kircaburun, K., Demetrovics, Z. & Tosuntaş, Ş., B. (2018). Analyzing the Links Between Problematic Social Media Use, Dark Triad Traits, and Self-esteem. *Int J Ment Health Addiction* 17(1), s. 1496–1507

Laughey, D. (2006). *Music and Youth Culture*. Edinburgh University Press

Lindqvist Grinde, J. (2008). *Klassisk retorik för vår tid*. Studentlitteratur

Lubans, D., Richards, J., Hillman, C., Faulkner, G., Beauchamp, M., Nilsson, M., Kelly, P., Smith, J., Raine, L. & Biddle, S. (2016). Physical Activity for Cognitive and Mental Health in Youth: A Systematic Review of Mechanisms. *Pediatrics*, 138(3).

Lundström, C. (2016). Förbundspennan: Den fysiska aktiviteten hos barn och unga i Finland. *Svenska Yle*. Hämtad 2020-04-24 från:

<https://svenska.yle.fi/artikel/2016/11/29/forbundspennan-den-fysiska-aktiviteten-hos-barn-och-unga-i-finland>

- Nazir, S., H. & Samaha, M. (2017). The Relations Among Social Media Addiction, Self-Esteem, and Life Satisfaction in University Students. *Social Science Computer Review*, 35(5), s. 576-586
- Nixon, R. (1997). What is Positive Youth Development?. *Child Welfare*, 76(5), s. 571–575
- Olsson, G. *Depressioner i tonåren - ung, trött och ledsen*. Stockholm: Gothia Fortbildning
- Orth, U. & Robins, R., W. (2014). The Development of Self-Esteem. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), s. 381-387
- Osgerby, B. (2004). *Youth Media*. Taylor & Francis group
- O’Keefe, D., J. (1990). *Persuasion Theory and Research*. SAGE publications
- Parrish, M. (2012). *Mänskligt beteende: perspektiv inom socialt arbete*. Malmö: Liber
- Svenska Akademiens ordböcker. (2015). *Sök i tre ordböcker på en gång*. Hämtad 2020-04-21 från: <https://svenska.se/tre/?sok=sk%C3%A4rmtid&pz=1>
- Trinh, L., Wong, B., W. & Faulkner G., E. (2015). The Independent and Interactive Associations of Screen Time and Physical Activity on Mental Health, School Connectedness and Academic Achievement among a Population-Based Sample of Youth. *J Can Acad Child Adoles Psychiatry*. 24(1), s. 17-24
- Vanhelst, J., Béghin, L., Duhamel, A., Manios, Y., Molnar, D., De Henauw, S., Moreno, L., A., Ortega, F., B., Sjöström, M., Widhalm, K. & Gottrand, F. (2016). Physical Activity is Associated with Attention Capacity in Adolescents. *The Journal of Pediatrics volume 168*, January 2016, s. 126-131
- Wagner, J., Lüdtke, O., Jonkmann, K. & Trautwein, U. (2013). Cherish Yourself: Longitudinal Patterns and Conditions of Self-Esteem Change in the Transition to Young Adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*. 104(1), s. 148-163
- Weinreich, N., K. (2011). *Hands-on Social Marketing – A Step-by-Step Guide to Designing Change for Good*. SAGE publications
- Wu, X., Tao, S., Zhang, Y., Zhang, S. & Tao, F. (2015). Low Physical Activity and High Screen Time Can Increase the Risks of Mental Health Problems and Poor Sleep Quality among Chinese College Students. *PLoS ONE* 10(3)
- Zeigler-Hill, V. (Ed.). (2013). *Self-Esteem*. London/New York: Taylor & Francis group

## 8 Bilagor

*Bilaga 1 - Intervjufrågorna:*

### Fokusgruppintervju 1 frågor

1. **Hur tänker och beter sig målgruppen gentemot problemet?** [detta är temat på frågorna som följer nedan]
  - a. Motionerar ni?
  - b. Vad tycker ni om motion? *Roligt, tråkigt, ett måste?*
  - c. Har ni mycket skärmtid, vad tycker ni om att själv begränsa den?
  - d. Hur lite skärmtid tycker ni att ni skulle klara er med?
  - e. Tycker ni att ni har för mycket skärmtid? Är det svårt att begränsa?
2. **Vad kan din produkt bidra med som tilltalar målgruppen? + nyckellöfte** [detta är temat på frågorna som följer nedan]
  - a. Vad tycker ni att man får ut av att motionera, vad kan motion ge er för fördelar?
  - b. Vad tycker ni att man får ut av att begränsa sin skärmtid, vilka fördelar tycker ni att ni kan få av att begränsa skärmtiden?
3. **Huvudsakliga barriärer, vad hindrar målgruppen ifrån att göra det du önskar?** [detta är temat på frågorna som följer nedan]
  - a. Vad hindrar er/ungdomar överlag från att motionera mera?
  - b. Vad hindrar er/ungdomar överlag från att begränsa er skärmtid?
4. **Hur kan du bäst nå din målgrupp? + vilka meddelanden och material fungerar bäst?** [detta är temat på frågorna som följer nedan]

- a. Hurdan information skulle in vilja få om motion och skärmtid och om hur det påverkar en? *Faktamässig info, berättelser, praktiska exempel. Kort och tydlig text, berättelser, något roligt osv.*
- b. Varifrån får ni information om vad motion har för nytta och vad det är för nytta med att begränsa skärmtid? Varifrån får ni information och tips på hur man ska göra det?
- c. Vad vet ni om Decibel? *Visste ni bara att man kan ställa frågor där eller har ni också märkt att det finns informationsmaterial där? Kan ni tänka er att söka information från Decibels faktabas?*

*Bilaga 2 – Första versionen av informationsmaterialet som fokusgruppen reagerade på:*

## **Skärmtid**

Skärmtid är ett vidsträckt begrepp som det talas mycket om. Skärmtid och dagens användning av skärmar för underhållning är ett relativt nytt fenomen som oroar många. Den forskning som finns i dagsläget pekar på samband mellan mental ohälsa och hög skärmtid, men orsak och verkan går dessvärre inte att bestämma i nuläget – det vill säga huruvida hög skärmtid förorsakar mental ohälsa eller om de som mår dåligt dras till att använda digitala medier i hög utsträckning.

Mycket ryms in i begreppet *skärmtid*; allt från att spela, se på serier och att använda sociala medier till att chatta eller ha videosamtal med någon. Också läsning och att studera via skärm kan ses som skärmtid. Den skärmtid som förknippas med mental ohälsa med och som det föreslås att man begränsar är *stillasittande rekreationell skärmtid*. Med det avses att sitta eller liggande använda digitala medier för underhållning, t.ex. att ligga och se på serier, scrolla igenom sociala medier eller att spela. Användningen av digitala medier för jobb eller studier räknas alltså inte hit.

De flesta har säkert hört rekommendationen att två timmar ska vara maxgräns för skärmtiden. Detta är en nationell rekommendation som har sitt ursprung i att Canada utvecklade riktlinjer för stillasittande bland barn och ungdomar. Två-timmars gränsen är egentligen tänkt som ett sätt att begränsa stillasittande i allmänhet. Hur mycket skärmtid



som egentligen blir för mycket är väldigt individuellt, vi är alla olika känsliga. Två timmar är dock en bra utgångspunkt att ta ställning till.

Det finns en del nackdelar med att ha mycket skärmtid, den främsta nackdelen är att det tar bort tid från annat. Tröskeln till att plocka upp telefonen eller klicka igång en serie är för de allra flesta betydligt lägre än till att ta tag i något av ens andra intressen. Andra nackdelar är att man sitter stilla länge, vilket inte är optimalt för kroppen, samt att det blåa ljuset från skärmar för många påverkar sömnen negativt.

Det är också viktigt att nämna att skärmtid och användningen av digitala medier i grunden inte alls är något negativt. Med hjälp av digital teknik kan man öva upp kunskaper och lära sig saker på sätt som inte fanns förut. Det gör många aspekter av livet bekvämare, exempelvis sociala medier gör det lätt att hålla kontakten och ger fler möjligheter att uttrycka sig själv på.

Hur man använder digitala medier och skärmtiden tål att tänkas på, och man vet själv bäst var ens egna gränser går. Man kan tänka på hur olika typer av skärmtid påverkar en – vad mår man bra av, vad blir man stressad av? Det man inte vill se går lätt att plocka bort, man har kontroll över sitt eget flöde.

Några verktyg du kan testa för att begränsa din skärmtid:

- Timer på telefonen: många modeller har detta inbyggt i det som kallas *digitalt välmående*. Det finns också flera gratis appar ifall ens telefon inte har det här verktyget. Via *digitalt välmående* kan man se hur mycket tid man lagt på vilka appar och ta ställning till om man är nöjd med det eller vill ändra något. Här kan man ställa in gränser för hur mycket tid man vill lägga på olika appar om man så önskar.
- Välj ut specifika tidpunkter för olika typer av skärmtid. T.ex. att kolla sociala medier enbart på morgonen, vid lunch eller genast man kommit hem från skola/jobb.
- Stäng av telefonen när du gör något riktigt viktigt och inte vill bli distraherad.
- För de som vill gå all out: Testa att använda en gammal telefon utan internet eller avinstallera appar från din smarttelefon så att den blir mindre smart i t.ex. en vecka och se hur du reagerar.

Jag rekommenderar varmt att läsa Skärmhjärnan av Anders Hansen om man är intresserad av hur skärmtid påverkar en. Boken är dock så kallad 'populärvetenskap' så ta påståendena i boken med en nypa salt – särskilt om du tycker något låter orimligt!

## **Källor:**

Fokusgruppintervjuer

Hansen, A. (2019). *Skärmhjärnan*. Bonnier Fakta

Hoare, E., Milton, K., Foster, C. & Allender, S. (2016). The associations between sedentary behavior and mental health among adolescents: a systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 13(108). Doi: 10.1186/s12966-016-0432-4

Hrafnkelsdottir, S. M., Brychta, R. J., Rognvaldsdottir, V., Gestsdottir, S., Chen, K. Y., Johannsson, E., Guðmundsdottir, S. L. & Arngrimsson, S. A. (2018). Less screen time and more frequent vigorous physical activity is associated with lower risk of reporting negative mental health symptoms among Icelandic adolescents. *PLoS ONE* 13(4). Doi: 10.1371/journal.pone.0196286

Tremblay, M., S., LeBlanc, A. G., Janssen, I., Kho, M., E., Hicks, A., Murumets, K., Colley, R., C. & Duggan, M. (2011). Canadian Sedentary Behaviour Guidelines for Children and Youth. *Applied Physiological Nutritional Metabolism* 36, s. 59–64

## **Motion**

<https://www.decibel.fi/information/kropp/insida-och-halsa/motion>

*Bilaga 3 – Blankett för samtycke till deltagande i fokusgrupp*

## **Samtycke till deltagande i fokusgrupp**

Avsikten med fokusgruppen är att få inspiration och synpunkter till att tillverka ett material som uppmuntrar ungdomar till att motionera mera och att begränsa sin skärmtid. Det färdiga materialet kommer att publiceras på ungdomsportalen Decibel.

Deltagandet är anonymt, gruppdiskussionen kommer att bandas in (enbart ljud) för att undvika att tid läggs på skrivande. Inspelningen raderas genast när den är renskriven, inga namn skrivs ut i något skede.

Då du är med i fokusgruppen godkänner du att dina synpunkter kan användas i tillverkandet av materialet. Du godkänner också att alla synpunkter och idéer inte nödvändigtvis går att förverkliga och att det färdiga materialet kan vara annorlunda än du har tänkt dig.

Vid första träffen deltar du i diskussioner kring temat motion och skärmtid. Ett material tillverkas utgående ifrån dessa diskussioner. Vid den andra träffen får du reagera på materialet. Efter detta görs ännu justeringar på materialet baserat på reaktionerna det väckt.

**Plats och datum**

Vasa 4.3.2020

**Underskrift**

---