

Ungas psykiska hälsa

En kvantitativ studie om hur skärmanvändning, sömn och fysisk aktivitet påverkar den psykiska hälsan

Lina Thylin

Examensarbete för (YH)-examen inom social och hälsovård

Hälsovård

Vasa 2023



EXAMENSARBETE

Författare: Lina Thylin
Utbildning och ort: Hälsovård, Vasa
Handledare: Marie Hjortell

Titel: Ungas psykiska hälsa- en kvantitativ studie om hur skärmanvändning, sömn och fysisk aktivitet påverkar den psykiska hälsan

Datum: 30.5.2023 Sidantal: 43 Bilagor: 1

Abstrakt

Den psykiska hälsan hos unga har försämrats enligt många rapporter som utges idag. Ungdomarna mår sämre, och vi vet att det finns flera faktorer som påverkar hälsan både fysiskt och psykiskt. Respondenten ville med sittt examensarbete kartlägga nionde klassisters psykiska hälsa och att undersöka sambandet mellan psykisk hälsa och fysisk aktivitet, sömn och skärmanvändning.

Som metod användes kvantitativ metod och som insamlingsmetod enkätundersökning. Enkäten skickades ut elektroniskt till alla niondeklassister i en högstadieskola, det vill säga till 105 elever. 93 elever svarade på enkäten.

Enligt resultatet av studien framgår det att sömnen betydelse för den psykiska hälsan är avgörande för vårt välbefinnande. Studien visar att det är det antalet sömntimmar som ger flest samband med elevernas mående. Den psykiska hälsan, koncentrationsförmågan och känsla av lycka påverkades positivt med fler timmar sömn per natt. Av sambandet mellan skärmtid och psykisk hälsa kan man se att flest elever som svarat att de spenderar mellan 3–5 timmar på skärm upplevde sig som lyckliga. Koncentrationsförmågan påverkades negativt om antalet skärmtimmar översteg 6 timmar per dag. Däremot upplevdes inte koncentrationsförmågan som bättre trots att skärmtiden bara låg kring 1–2 timmar per dag. Av sambandet mellan fysisk aktivitet och psykisk hälsa kan bland annat ses att träning inte hade samband med hur eleverna upplevde sin lycka, inte heller samband mellan träning och koncentrationsförmågan kunde ses. Enligt studien ger en träningsmängd på 1–2 gånger i veckan upplevelse av god psykisk hälsa bland flest elever.

Språk: svenska

Nyckelord: psykisk hälsa, unga, fysisk aktivitet, sömn, skärmanvändning

OPINNÄYTETYÖ

Tekijä: Lina Thylin
Koulutus ja paikkakunta: Terveystieteiden tutkimuskeskus, Vaasa
Ohjaaja(t): Marie Hjortell

Nimike: Nuorten psyykinen vointi- kvantitatiivinen tutkimus miten näyttöaika, uni ja fyysinen aktiivisuus vaikuttaa mielenterveyteen

Päivämäärä 30.5.2023 Sivumäärä 43 Liitteet 1

Tiivistelmä

Monien tutkimusten mukaan nuorten psyykinen vointi on tänään huonontunut. Nuorten mielenterveys on heikentynyt ja tiedämme että on erilaiset tekijät jotka vaikuttavat hyvinvointiin sekä fyysisesti että psyykkisesti. Halusin opinnäytetyöni avulla kartoittaa yhdeksäluokkalaisten psyykkistä vointia ja tutkia fyysisen aktiviteetin, unen ja ruutuajan yhteyttä psyykkiseen vointiin.

Aineisto on kerätty kvantitatiivisella menetelmällä kyselylomaketta käyttäen. Kyselylomake oli lähetetty elektronisesti kaikille yhteen yläasteen yhdeksäluokkalaistille, eli 105 opillaalle. 93 oppilasta vastasivat kyselyyn.

Tulos näyttää että unen merkitys on ratkaiseva meidän psyykkisen voimien ja hyvinvoinnin kannalta. Tutkimuksen mukaan riittävä uni vaikuttaa eniten oppilaiden hyvinvointiin. Mielenterveyteen, keskittymiskykyyn ja onnellisuuden tunteeseen vaikutti positiivisesti enemmän tunteja yössä. Näyttöajan ja mielenterveyden välisestä yhteydestä voidaan nähdä, että useimmat opiskelijat jotka vastasivat viettävänsä näytöllä 3-5 tuntia, tunsivat olonsa onnelliseksi. Keskittymiskykyyn vaikutti negatiivisesti jos näyttötuntien määrä ylitti 6 tuntia päivässä. Toisaalta keskittymiskykyä ei koettu paremmaksi, vaikka näyttöaika oli vain noin 1–2 tuntia päivässä. Fyysisen aktiivisuuden ja mielenterveyden yhteydestä näkyy muun muassa, että liikunnalla ei ollut yhteyttä opiskelijoiden onnellisuuden kokemukseen, eikä liikunnan ja keskittymiskyvyn välillä ole yhteyttä. Tutkimuksen mukaan liikunnan määrä 1–2 kertaa viikossa antaa useimmille opiskelijoille kokemuksen hyvästä mielenterveydestä.

Kieli: Ruotsi

Avainsanat: psyykinen hyvinvointi, nuoret, fyysinen aktiviteetti, uni, näyttöaika

BACHELOR'S THESIS

Author: Lina Thylin
Degree Programme: Public health
Supervisor(s): Marie Hjortell

Title: Young people's mental health – a quantitative study of how screen time, sleep and physical activity affect mental health

Date 30.5.2023 Number of pages 43 Appendices 1

Abstract

The mental health of young people has deteriorated according to many reports published today. Young people feel worse, and we know that there are several factors that affect health both physically and psychologically. With this degree project, the respondent wanted to map the mental health of ninth graders and to investigate the relationship between mental health and physical activity, sleep and screen use.

The method used is quantitative and a survey was used as a collection method. The survey was sent out electronically to all ninth graders in an upper secondary school to 105 students. 93 students answered the survey.

According to the results of the study, it appears that the importance of sleep for mental health is crucial for our well-being. The study shows that it is the number of hours of sleep that provides the most correlation with the students' well-being. Mental health, ability to concentrate and sense of happiness were positively affected with more hours of sleep per night. From the connection between screen time and mental health, it can be seen that most students who answered that they spend between 3-5 hours on a screen felt happy. The ability to concentrate was negatively affected if the number of screen hours exceeded 6 hours per day. On the other hand, the ability to concentrate was not perceived as better even though the screen time was only around 1–2 hours per day. From the connection between physical activity and mental health, it can be seen, among other things, that exercise had no connection with how the students experienced their happiness, nor could a connection between exercise and the ability to concentrate be seen. According to the study, an exercise amount of 1–2 times a week gives the experience of good mental health among most students.

Language: swedish

Key words: mental health, young people, physical activity, sleep, screen time

Innehållsförteckning

1	Inledning.....	1
2	Syfte och frågeställningar	2
3	Bakgrund	2
	3.1 Psykisk ohälsa hos barn och unga.....	3
	3.2 Fysisk aktivitet och hur den inverkar på den ungas hälsa.....	5
	3.3 Sömnens betydelse för hälsan	7
	3.4 Skärmtid och dess inverkan på hälsan	10
4	Teoretisk utgångspunkt.....	11
5	Kvantitativ studiedesign.....	12
	5.1 Dataurval.....	13
	5.2 Enkätundersökning.....	13
	5.2 Dataanalys	15
	5.3 Etiska överväganden	16
6	Resultat	17
	6.1 Samband mellan fysisk aktivitet och psykisk hälsa.....	18
	6.2 Samband mellan skärmanvändning och psykisk hälsa.....	22
	6.3 Samband mellan sömn och psykisk hälsa	27
7	Diskussion	31
	7.1 Resultatdiskussion.....	31
	7.1.1. Spegling mot tidigare forskning.....	33
	7.2 Metoddiskussion.....	36
	7.3 Användbarhet i praxis	38
	7.4 Slutsats	39
	Litteraturhänvisning	40
	Bilaga	

1 Inledning

Psykiska hälsan hos unga har försämrats enligt flera rapporter. Ungdomarna mår sämre och samtidigt vet vi att det är flera faktorer som påverkar hälsan. Fysisk aktivitet, tillräcklig sömn och måttlig skärmanvändning är några av hörnstenarna som påverkar psykiska måendet i positiv bemärkelse. Enligt en publikation som WHO gjort 2021 så upplever en av sju 10-19-åringar en psykisk störning globalt sett, vilket betyder att det står för 13 % av den globala sjukdomsbördan i denna åldersgrupp.

Även Mörelius (2014) hänvisar till en svensk studie att ungas psykiska hälsa i årskurserna 7-9 försämrats allt mer, framförallt hos flickor. Även olika undersökningar visar på att cirka 20 procent av unga lider av sömnbrist, vilket i sig kan leda till stress eller också kan sömnbristen bero på just stress. (Mörelius, 2014, s.121)

Depression, ångest och beteendestörningar är bland de främsta orsakerna till sjukdom och funktionsnedsättning bland ungdomar. I en studie som Plougman (2008) gjort på tidigare biomedicinska och kliniska studier kommer det fram att fysisk aktivitet dämpar förändring av åldersrelaterad minnesförsämring. Träning har även visat sig öka hjärnvolymen hos friska tränande vuxna. Plougmans (2008) överblick visar att de flesta studier stödjer att träning har en positiv effekt på kognitiv prestation.

Varför mår vissa sämre än andra? Enligt Dufva (2020) finns det tre huvudfaktorer till vad som avgör hur man mår i tanke- och känslomässigt. En del av faktorerna kan man påverka, andra inte. Det verkar vara så att det till viss del kan vara ärftligt hur lätt vi har att känna oss nere, benägna till oro och bli okoncentrerade. Den andra delen som styr måendet är vår livssituation. Här spelar faktorer som till exempel vår livssituation och olika händelser i livet in. Den tredje delen som styr måendet är den del man kan påverka själva. Forskning har visat att det vi ägnar vår fritid åt, hur mycket vi sover och hur mycket vi tränar påverkar vårt psykiska mående med upp till 40 procent. (Dufva, 2020, s. 91)

Att leva ett liv utan skärmar idag är nästan otänkbart. Oavsett ålder är det en stor del av vardagen, och utgör också enorma möjligheter. Vi behöver dock komma ihåg att kroppen och hjärnan påverkar varandra och vi behöver vårda både vår kropp och själ för att må bra. Vår kropp ser nästan likadan ut idag som för 300 000 år sedan och våra behov av att röra på oss, sova och äta, samt sociala relationer är så gott som likadana nu som då. (Dufva, 2020, s.9-10)

Orsaken till att respondenten vill fördjupa sig i detta ämne är för att hon personligen tycker att det är ett intressant och mycket viktigt tema. Som det framgick av inledningstexten har ungas psykiska hälsa försämrats. Som framtida hälsovårdare är viktigt att sätta sig in i ämnet för att ha kunskap om möjliga orsaker till att unga idag mår dåligt idag, och för att på det sättet kunna både förebygga och hjälpa.

2 Syfte och frågeställningar

Studiens syfte är att kartlägga nionde klassisters psykiska hälsa och att undersöka sambandet mellan psykisk hälsa och fysisk aktivitet, sömn och skärmanvändning. Frågeställningarna respondenten vill få svar på är: vilket samband finns mellan fysisk aktivitet, sömn och den psykiska hälsan? Kan ungas ökande skärmtid bidra till psykisk ohälsa?

3 Bakgrund

I detta kapitel behandlas viktiga begrepp som berör unga och hälsa. Bakgrunden som berör studiens ämne är till för att öka kunskapen om unga och hälsa, och vilka faktorer som kan påverka ungas mående. För att ytterligare öka förståelsen av begreppet hälsa och vad som kan påverka den ungas psykiska hälsa har respondenten valt att titta närmare på forskningar som berör unga och sömn, motionens inverkan på hälsa och hur mängden skärmtid påverkar den ungas välmående. Sökorden som använts är young people,

adolescents, teenagers, screentime, sleep, health, depression, anxiety och mental health. Forskningarna respondenten använt behandlar unga människor i allmänhet.

3.1 Psykisk ohälsa hos barn och unga

Ångest är något naturligt och något vi alla känner. Det är en överlevnadsmekanism som har hjälpt människosläktet i hundratusentals år, och är en naturlig reaktion när vi erfar fara eller ett hot. Flera saker sker fysiologiskt i kroppen när vi känner ångest eller stress. Adrenalinivån stiger för att ge kroppen extra energi och öka uthålligheten. Vi börjar andas snabbare för att höja syrehalten i blodet, pulsen stiger och blodet pumpas ut till de stora muskelgrupperna. Sjuklig ångest däremot skiljer sig från normal ångest. Den uppstår fast en fara inte förestår eller i en situation där en farosituation kraftigt överskattas. (Klindt Bohini, 2020, s.14-16)

Ångest är ett växande problem, speciellt bland unga. Under en tioårsperiod har man i Sverige (Socialstyrelsen 2019) och Danmark (Sundhedsdatastyrelsen 2018) kunnat följa med en stigande utveckling av barn och unga som diagnostiseras med ångest eller depression. Experter har olika uppfattningar om orsaken bakom det här. Dels har vi idag ett ökat fokus på diagnoser. Tröskeln är idag lägre att ställa diagnos. En annan orsak till psykisk ohälsa är samtidens tempo och stress. Vad som ligger bakom den ökande upplevelsen av stress kan vi med säkerhet inte säga men det är möjligt att det hör samman med press från sociala medier, individualisering och ett samhälle som allt mer klassas som ett prestationssamhälle. De unga idag lever allt mer uppkopplade. Den digitala tidsåldern gör att vi ständigt blir avbrutna med pushnotiser och meddelanden – ofta med förväntningar om snabba svar. Sociala medier visar upp glansbilder av andra människors liv och skapar en press att själv framstå som populär och framgångsrik. (Klindt Bohinio, 2020, s. 53-55)

Lindholm (1998) har i sin doktorsavhandling velat nå en ökad förståelse för ungas hälsa och lidande. Forskningen som Lindholm (1998) genomfört är gjord med hjälp av olika delstudier bland ungdomar i åldern 12-19 år på ungdomar i Österbotten, Finland. Lindholm har samlat in data genom temaintervjuer med 20 informanter och nonaktiv roll-lek med 30 informanter. Hon har även använt två olika frågeformulär där deltagarnas antal var 358 och 496. Hermeneutisk tolkningsprocess användes för att tolka datamaterialet. Lindholm har i sin avhandling utvecklat en teorimodell för ontologisk förståelse av det här ämnesområdet. Studiens ontologiska utgångspunkt utgår från det vårdvetenskapliga grundantaganden om att människan består av en enhet av kropp, själ och ande. Den övergripande metodologiska forskningsansatsen är hermeneutisk.

Målet som Lindholm hade med sin forskning var att med hjälp av en ny teorimodell förstå olika aspekter av lidandets och hälsans mångdimensionalitet samt dessa aspekteters samband till livsgestaltning och dödsgestaltning. Lindholm skriver i sin avhandling att när man söker förståelse för den ungas hälsa och lidande så söker man även på så sätt nya möjligheter för att hjälpa den unga att leva. Forskningen har lagts upp som empiriska delstudier i sex artiklar som på olika sätt belyser och undersöker ungas uppfattning om hälsa, samt sambandet mellan hälsa och lidande, den ungas upplevelse av lidande och den ungas hälsomotiv och livsvärden.

Lindholm (1998) sammanfattar den nya förståelsehorisont som öppnats och som grundar sig på forskningen. Vad en ung människas hälsa och lidande innebär kan inte förstås om vi inte förstår den unga människans strävande och hennes hälsomotiv. Vi kan inte heller förstå den unga människans hälsomotiv om vi inte heller förstår vad som ger den unga ett innehåll i livet. Om vi inte förstår gestaltningen av döden i den ungas liv kan vi inte heller förstå vad en ung människas liv innebär. Vad en ung människas död innebär kan inte heller förstås om vi inte inser vad det är att vara människa, och specifikt, ung människa. (Lindholm, 1998)

För att få en uppfattning om hur unga upplever sin hälsa valde respondenten att titta närmare på THL:s undersökning av barn och ungas mående i Finland. Institutet för hälsa och välfärd THL utför vartannat år undersökningar av barn och ungas mående. Man har genom att skicka ut enkäter till barn från årskurs fyra till första och andra årets studerande på yrkesläroanstalter velat undersöka de ungas levnadsförhållanden, skolförhållanden, upplevda hälsa och elev- och studerandehälsovården. Undersökningen genomfördes senast år 2021. Respondenten har valt att redogöra för en del av resultatet av åttonde- och niondeklassisters enkät från Österbottens välfärdsområde. År 2021 kände sig 68,7 % av åttonde- eller niondeklassister sig nöjda med livet. 12,8 % av de tillfrågade kände sig ensamma. 29,7 % upplevde att de känt sig oroliga för sitt humör de senaste 12 månaderna. 24,7 % har uppgett att de motionerar en timme per dag, och 40,4 % säger sig sova mindre än åtta timmar per natt på vardagarna. 16,8 % av eleverna har besökt skolkuratoren under det senaste året. 94 389 elever i årskurs 8 och 9 inom den grundläggande utbildningen deltog i enkätundersökningen vilket betyder att täckningen var 77 %. (THL, 2022)

3.2 Fysisk aktivitet och hur den inverkar på den ungas hälsa

Under stress ökar produktionen av kortisol i blodet. Kortisol behövs i stressande situationer och är en mobiliserande kraft som gör oss starka att agera. I ett akutläge är det bra med höga kortisolnivåer, men det är viktigt att nivåerna sjunker. Det är nämligen skadligt för hjärnan, t.o.m. närmast ett gift för hjärncellerna om man länge går med höga kortisolhalter. Det finns alltså en risk för att hjärnan tar skada av kontinuerligt höga kortisolhalter. (Hansen, 2016, s 36-39)

Antalet unga som söker hjälp för stress och oro har ökat år för år. Rent fysiologiskt kan det förklaras med att de delar av hjärnan som fungerar dämpande på ångest och oro mognar sist. Däremot så är den del av hjärnan som skapar stress för det mesta fullt utvecklad hos en 17-åring. Det här betyder att ungdomstiden kan vara en tid full med oro och svängande känslor. Hansen (2016) skriver vidare att man i Chile gjort en undersökning på 200 friska niondeklassister, där man ville undersöka hur träning påverkade självkänslan och

ungdomarnas mående. Efter ett tio veckors program kunde man se att träningen både förbättrat självkänslan och måendet och upplevelsen av stress och oro hade sjunkit markant. (Hansen, 2016, ss. 51-52)

Psykosociala problem påverkar skolprestationer, sociala färdigheter och mental utveckling negativt. Det visar en studie som Kuiper, Broer och van den Voer (2018) gjort på 96 617 ungdomar under år 2015. Studien är baserad på den nederländska National Youth Health Monitor, och använder ett, skolbaserat, tvärsnittsformulär för att samla in data och se om det finns samband mellan psykosociala problem och fysisk aktivitet hos de unga. Resultatet av studien var att tonåringar som är fysiskt inaktiva hade 12 % mer psykosociala problem jämfört med aktiva ungdomar, samt även högre poäng på skalan som berättar om emotionella problem. Som slutsats kom man fram till att fysiskt aktiva ungdomar har färre psykosociala problem jämfört med fysiskt inaktiva ungdomar. De ungdomar som var i någon mån fysiskt aktiva upplevde dock färre beteendeproblem jämfört med aktiva ungdomar.

I Ma, Hagquist, Løvheim och Kleppangs studie (2020), har man velat utforska hur fysisk aktivitet på fritiden är förknippat med depressiva symptom hos ungdomar i Sverige. Med hjälp av binär logistisk regression analyserades svensk data som samlats in som en del av Children of Immigrants: en longitudinell undersökning i fyra europeiska länder. Datamaterialet som användes för analys bestod av 3787 ungdomar (inklusive 1855 pojkar och 1932 flickor). I resultatet framgick att ungdomar som deltog i fysisk aktivitet under sin fritid dagligen, veckovis eller på månatlig basis hade betydligt lägre odds att ofta känna sig deprimerade än de som var fysiskt inaktiva. Detta mönster kunde man se hos både pojkar och flickor. Man kunde också läsa ur studien att flickor hade signifikant större risk att känna sig deprimerade. Resultaten av denna studie antydde att regelbundet deltagande i fysisk aktivitet på fritiden ledde till lägre risk för depressiva symptom. På grund av tvärsnittsstudien går det inte att dra slutsatser om orsaksförhållande, så framtida forskning baserad på longitudinella data behövs för att ytterligare utforska mekanismerna bakom

orsakssambanden. Denna studie visar dock på ett signifikant orsakssamband mellan fysisk aktivitet och ungdomars psykiska hälsa.

I en finsk tvärsnittsstudie av Appelqvist-Schmidlechner et al., (2020) har man velat undersöka sambandet mellan kardiorespiratorisk och muskulär kondition med hälsorelaterad livskvalitet HRQoL (Health related Quality of Life). Undersökningen gjordes bland unga finska män med en medelålder på 26 år och urvalet bestod av 754 personer som deltog i den militära repetitionsövningen. HRQoL mättes med hjälp av den finska RAND 36 stegs hälsoundersökningen. Den kardiorespiratoriska konditionen mättes med ett cykelergometertest och muskelkonditionen med olika tester som visade muskeluthålligheten. Logistisk regressionsmodellering användes för att jämföra låga, måttliga och höga fysiska och mentala komponenter av HRQoL till respektive nivåer av muskel- och kardiorespiratorisk kondition. Resultaten av studien visade att kardiorespiratorisk och muskulär kondition är positivt förknippade med både fysiska och mentala komponenter i HRQoL. Den mentala komponenten av HRQoL sågs effekten endast i gruppen med högsta konditionsnivåer. När det gäller den fysiska komponenten av HRQoL, var även en måttlig konditionsnivå positivt associerad med bättre HRQoL. Resultaten tyder på att fysisk kondition positivt bidrar till mental hälsa och belyser vikten av både muskel- och kardiorespiratorisk kondition i främjande av HRQoL. Även lättare former av fysisk aktivitet som resulterar i måttlig fysisk kondition kan bidra till positiva resultat av den fysiska delen av HRQoL. När det gäller den mentala komponenten av HRQoL kan högre nivåer av fysisk kondition behövas för att uppnå högre nivåer av HRQoL bland unga män.

3.3 Sömnens betydelse för hälsan

Människan behöver sömn av många orsaker. Hos unga människor utsöndras bland annat tillväxthormon under nätterna. Vi behöver även sömn för att avlägsna slaggprodukter och för att omsätta spårämnen och hormoner. Sakerna vi lärt oss sorteras under natten och lagras i minnet medan vi sover. Unga som är i puberteten behöver mera sömn än vuxna. Brist

på sömn kan leda till brist på koncentrationsförmåga, ibland till störande beteende och rastlöshet. (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vile'n, 2007, ss. 141.142)

Sömn är lika viktig för kroppen som för hjärnan. När vi sover går hjärnan genom information vi fått under dagen. Viktiga saker som vi till exempel lärt oss i skolan sparas i långtidsminnet medan oviktiga detaljer sorteras bort. Immunförsvaret aktiveras och söker genom kroppen efter bakterier och virus att bekämpa. När vi inte är utsödda kan inte heller vår hjärna prestera på bästa sätt. Vi kan få svårt att koncentrera oss och ta in information. Sömnbrist påverkar också våra känslor och vi blir lättare irriterade och har sämre tålamod. (Dufva, 2020, s.25.27)

En normal sömn växlar regelbundet mellan djup och ytlig sömn som återkommer i perioder genom hela natten. Djupsömnen inträffar under sömnens första del och drömsömnen, den ytliga sömnen, ökar mot slutet av nattsömnen. Särskilt viktig är drömsömnen. Varje sömnperiod eller sömncykel är cirka en och en halv timme lång. Först sjunker man ner i sömndjup, sen blir sömnen mer ytlig innan den återigen sjunker ner i djupare sömn. Under en normal nattsömn hinner man med omkring fem sådana cykler. Under den ytligaste fasen inträffar drömstadiet. Djupsömnen är den som är allra viktigaste för hjärnans återhämtning och den inträffar bara under nattens första period. Under djupsömnen aktiveras viktiga funktioner som till exempel tillväxthormoner och vissa könshormoner. Sammanfattningsvis innebär sömnen å ena sidan vila, avslappning och återhämtning och å andra sidan skapar sömnen utrymme för livsviktiga funktioner i många av kroppens organ. (Hillman, 2012, s. 11-19)

Vad är då en normal sömn? Vi får helt olika svar beroende på vem vi frågar av, men för de flesta innebär det att vi somnar när vi vill somna, att sömnen är någorlunda ostörd och att vi vaknar relativt utsödda. Behovet av sömn varierar också för olika människor. Under puberteten ökar sömnbehovet. Sömnbrist kan delas upp i två delar; tillfällig sömnbrist och långvarig sömnbrist. Tillfällig sömnbrist kan alla drabbas av då och då är ofta en fråga om levnadsvanor och tillfälligheter medan långvarig sömnbrist är mera komplicerad och svårare att påverka. Tillfällig sömnbrist, det att vi sover dåligt någon enstaka natt ger knappast några långsiktiga följder, men påverkar vardagen på olika sätt. Man blir till

exempel sömnigare, och somnar kanske ofrivilligt på lektionen eller orkar inte alls stiga upp på morgonen. Korttidsminnet försämras och man kan få problem med problemlösning. Koncentrationsförmågan kan bli nedsatt samtidigt som stresskänsligheten ökar. En enstaka natt med dålig sömn klarar de flesta av och följande natt medför oftast mer effektiv sömn. (Hillman, 2012, s.21-23)

Hos barn och unga är långvarig sömnbrist inte lika vanlig, men dock viktig att känna till eftersom dess följder är allvarliga. Den långvariga sömnbristens följder ger till exempel ett påslag av stresshormoner vilket i långa loppet kan leda till kroniskt trötthetstillstånd eller så kallad utbrändhet. Kroppen får också svårare att reglera blodsockernivån vilket i sin tur ökar risken för diabetes typ 2. Sömnbristen stör även hungerregleringen som i sin tur leder till övervikt. Sjukdomsutvecklingen för ovanstående sjukdomstillstånd tar månader eller upp till år att utveckla, och tecken på långvarig sömnproblematik är viktig att upptäcka och identifiera i tid för att kunna behandla de bakomliggande orsakerna och således kunna motverka de sjukdomar som en långvarig sömnbrist ligger till grund för. (Hillman, 2012, s. 23-24)

I Vernons et al (2018) studie framgick att telefonanvändning nattetid är positivt förknippad med dåligt sömnbeteende, depression och låg självkänsla. Studien påvisar även att användande av mobiltelefon nattetid kan leda till bland annat sömnproblem och kan öka risken för psykosocial missanpassning.

I en finsk studie som Lehto och Uusitalo-Malmivaara (2013) gjort har sömnvaraktighetens betydelse på uppmärksamhet och depressionssymptom undersökts. Undersökningen gjordes på 439 11-åriga barn. I studien framkom att korta nätter under vardagarna förknippas med sämre uppmärksamhet och högre antal deprimerade elever. I studien framkom också att negativt beteende vid läggdags hos barnen förknippades med sämre uppmärksamhet och mera depressiva symptom hos barnen.

3.4 Skärmtid och dess inverkan på hälsan

Enligt Hansen (2019) så triggas sociala medier triggat vårt belöningssystem. Sociala medier som Facebook, Snapchat, Instagram o.s.v. är särskilt utvecklade för att skapa ett sug efter att ta fram mobilen. Vi får digitala bekräftelser av olika "gilla" och "tummen upp". Sociala medier är utvecklat efter hur vår hjärna och belöningssystem fungerar. Kunskapen om hur vi gillar osäkra utfall ska vilja få oss att ta upp mobilen i tid och otid. När forskare studerat närmare 700 studerande kom man fram till att en tredjedel var så beroende av mobilen att de inte kunde hålla den borta ens på nätterna. De personer som visade sig vara mest beroende av sociala medier var personer med låg självkänsla och hög tävlingsinstinkt. (Hansen, 2019, ss. 54-55)

I Ercans et al. (2021) studie har 1007 studerande undersökts. Studien gjordes kvantitativt och med hjälp av enkäter. Syftet med studien var att undersöka hur internetanvändningen påverkar BMI, sömn och kognitiv status. Ercan m.fl. kom fram till att internet beroende påverkar BMI, leder till övervikt, dålig sömn, och kognitiva störningar som koncentrationssvårigheter och påverkan på minnet som kan ha inverkan på det dagliga livet. 82,6 % av de som svarade på enkäten definierades som "normala internetanvändare", 17,4 % definierades som "problematiske internetanvändare". Respondenterna som definieras som "problematiske internetanvändare" hade högre BMI, och även sämre sömnkvalitet.

I en studie som blivit gjord i Malaysia på universitetsstuderande har man undersökt sambandet mellan användningen av smarttelefoner och internetberoende och korrelationen till depression, ångest och suicidalitet. Enligt Ismail et al. (2020) hade både internetberoende och användning av smarttelefoner klart samband mellan ångest, stress och suicidalitet. 525 studerande deltog i undersökningen. 58 % uppgav att de känner sig beroende av internet och 88 % hade försökt minska på sitt internetberoende. I undersökningen kom det fram att deltagarna använde sin mobiltelefon i medeltal sju timmar per dag. I undersökningen presenterades resultat som att internet- och smartphoneberoende kan leda till psykologiska störningar inklusive depression, ångest, stress och suicidalitet. Överdriven internet- och smarttelefonanvändning kan stjäla värdefull tid av social samvaro med familj och vänner som i sin tur leder till social

tillbakadragenhet. Användningen av internet ansågs vara störst orsak till psykiskt illamående, inte enbart användning av smarttelefoner, eftersom många människor idag är uppkopplade till internet inte bara med hjälp av smarttelefoner utan också genom datorer och läsplattor.

4 Teoretisk utgångspunkt

Som teoretisk utgångspunkt och referensram har respondenten valt att använda sig av Aleksander Perskis syn på stress och balans. Perski har arbetat som stressforskare i 30 år på Karolinska institutet, och har skrivit ett flertal böcker som rör ämnet stress och balans. På 1970-talet blev stressforskare medvetna om att alla människor inte nödvändigtvis blir sjuka av att utsättas för hård press. Det är snarare relationen mellan belastningarna och våra resurser att hantera dessa som bestämmer hur vår stressreaktion blir. (Perski, 2002, s. 37)

De vanligaste tidiga stressvarningarna är framförallt sömnrubbningsar, energiproblem och olustkänslor. Dessa stressvarningar kan berätta för oss att vi befinner oss mitt i det så kallade kamp- och flyktprogrammet med svårigheter att somna, tidiga uppvaknande, överaktivering i kroppen och irritations- och ångestkänslor. Eller så kan vi befinna oss mitt i "spela död" fasen som innebär ett outtömligt behov av sömn, nedstämdhet och ledsenhet. I det här läget gäller det att backa och se till att återställa balansen. Men en del människor har ingen förståelse för varningssignalerna och stressreaktionerna kommer att fortgå under lång tid. Denna kroniska stressexponering kan i långa loppet leda till stressorsakat hälsosammanbrott och allvarliga sjukdomar som har påverkan på en rad fysiologiska funktioner i vår kropp. (Perski, 2002, s.53-54) Sömnen är en av de återställande krafterna för vårt välbefinnande. Under natten avlöser sömncykler på cirka 90 minuter varandra. Under djupsömnen sänks produktionen av uppstressande hormoner och utsöndringen av tillväxthormon ökas. Det är under djupsömnen vår kropp repareras, och därför kan långvarig sömnbrist ha ödesdiga konsekvenser. Går vi till sängs med negativa känslor eller med en kropp som är överaktiverad är risken stor att sömnens djupsömnsfunktion störs. Det betyder att man har cirkulerande kortisol i kroppen och det

i sin tur leder till att man har svårt att varva ner ämnesomsättningen. Djupsömnen kan även störas kemiskt med till exempel nikotin, alkohol eller läkemedel, eller också med en förkortad sovtid. Enligt Perski kan man förbättra sina sovvanor med hjälp av regelbunden dygnsrytm med regelbundna sovvanor. För det andra bör man tänka på att varva ner efter dagens aktiviteter, både fysiskt och psykiskt, ungefär två timmar före man går till sängs. Sovmiljön får vara tyst, sval och mörk för att optimera sömnkvaliteten. (Perski, 2002, s. 143-144)

Perski beskriver i sin bok den amerikanske sociologen Aaron Antonovskis tankar om livsöden och hälsomönster. Antonovski är övertygad om att det starkaste vapnet vi har för att klara av olika påfrestningar och motgångar i livet är känslan av mening i livet. Tankarna som berör det här ämnet har Perski sammanfattat i några meningar så här: Det finns kontinuitet i livet. Livet handlar om något betydelsefullt. Världen är någorlunda begriplig och förutsägbar. Det finns ramar och struktur som jag ingår i. Jag känner en stark samhörighet med min omgivning. (Perski, 2002, s. 167-168)

Forskningen om hur skyddsmekanismerna vid stress fungerar är ännu inte fullständig. Ett balanserat liv gynnar vår stresstålighet och anpassningsförmåga. Vikten av återhämtning, vila och tid för egna intressen och tillräcklig med god sömn poängteras, såsom också vikten av att uppleva kärlek och stöd omkring sig. Perski sammanfattar begreppet hälsa som –"ett tillstånd där det finns tillräckligt med resurser för att hantera livet och dess påfrestningar". (Perski, 2002, s. 168-170)

5 Kvantitativ studiedesign

För att samla in data till studien har respondenten valt att använda en kvantitativ studiedesign. För att få in information från många kommer en form av enkätstudie att användas, vilket passar bra med tanke på att respondenten behöver få in information av många informanter på relativt kort tid. Forskningsprocessen vid kvantitativ metod kan

delas in i två stadier: planeringsstadiet och genomförandestadiet. En kvantitativ studiedesign innebär att man samlar in data genom strukturerade mätningar och eller observationer. Den insamlade datan visas sen i siffror i olika former. (Henricson, 2015, s. 116)

5.1 Dataurval

Syftet med en undersökning är oftast att ta reda på hur en population uppfattar en viss företeelse. Det är svårt ofta svårt att undersöka hela målgruppen, utan i stället bör ett urval göras. Det finns flera olika sätt att göra urval på. Gemensamt för sätten är att ju större urval, ju större är sannolikheten att urvalets uppfattning överensstämmer med populationens. Det finns två huvudgrenar utifrån vilka urval som kan göras, det vill säga sannolikhetsurval och icke-sannolikhetsurval. Sannolikhetsurval betyder att varje enhet väljs slumpmässigt. De andra typer av urval som inte uppfyller dessa villkor är icke-sannolikhetsurval. (Christensen et al, 2010, s.214)

De ungdomar respondenten valt att studera är nionde klassister i en högstadieskola i Österbotten. Elevantalet på årskurs 9 är 105. Syftet är att göra en kartläggning av niondeklassisternas mående och undersöka hur skärmanvändning, motion och sömn påverkar måendet.

5.2 Enkätundersökning

När man planerar att göra en enkätstudie är planering viktig. Man behöver före man planerar enkäten ha ett klart syfte och beroende på frågeställningarna utformas enkäten. Sedan man kommit så långt går man vidare och klargör vem man kommer att inkludera i studien. Vid utformningen av enkäten kan man använda färdiga mallar eller också konstruera egna frågor. Det finns både för- och nackdelar med vardera metoden. Gör man egna frågor har man möjlighet att specifikt utforma frågorna efter vad man är ute efter. Nackdelen kan vara att frågorna lätt kan missförstås eller att frågorna är ställda så att de är svår att sammanställa och tolka. (Henricson, 2015, s. 140-142) Svaren i enkäten kan vara

både bundna eller öppna. Bundna innebär att respondenterna väljer mellan färdigt utformade svar, medan öppna svar betyder att respondenterna fritt formulerar sina svar. (Ejvegård, 2015, s. 49)

Till varje enkät behöver man göra ett följebrev eller en inledning. Man bör formulera inledningen så att de som svarar på enkäten känner sig motiverade att delta i undersökningen. Viktiga komponenter som ska finnas med i följebrevet är presentation av den som gör enkäten, avsikten bakom den, hur lång tid man kan förvänta sig att det tar att fylla i enkäten och vart och när enkäten bör besvaras. Man bör även berätta när rapporten delges, och var man kan få tag på den. (Kyle'n, 2004, s. 59) Naturligtvis bör även skribentens namn och kontaktuppgifter komma fram.

Enligt Ejvegård (2003) är det bra att i början intervjua några experter inom området man valt att studera. Detta för att från början bredda sin beskrivning inom området och för att få experternas syn inom området. Experterna kunde då påpeka brister i frågeställningarna, rekommendera eventuella förbättringar eller också avråda från någon av frågeställningar om hen anser att de inte skulle vara användbara för fortsatt forskning. Platser man kan söka experter på är exempelvis universitet och högskolor. (Ejvegård, 2003, s. 49)

Webbenkät är ett kostnadseffektivt sätt att få in material och det är klart och tydligt att sedan sammanställa materialet. Nackdelen är att alla respondenter som blir tillskickade enkäten troligen inte kommer att svara på den. Det är lätt att ignorera en enkät om den skickas ut på webben och det kommer således att vara ett visst bortfall. För att få ett så tillförlitligt datamaterial som möjligt är det viktigt att respondenten får en hög svarsfrekvens. Man brukar tala om att svarsfrekvensen bör vara över 70–75 % för att anses respektabel. Det är vanligt att man skickar ut två påminnelser eftersom det oftast är endast hälften av personerna som svarar på det första utskicket. (Henricson, 2015, s. 144-146) I min kartläggning av ungas psykiska hälsa och huruvida motion, sömn och skärmanvändning påverkar det psykiska måendet lämpar sig enkätundersökning väl. Särskilt bra passar

webbenkät eftersom jag har möjlighet att skicka ut till många elever. Att svara på frågor som rör den psykiska hälsan kan också upplevas känsligt och således passar även enkätundersökning utmärkt.

För att samla in studiematerialet användes webbenkät. Enkäten skickades ut via Wilma (se bilaga 1). Wilma är en applikation som fungerar som informationskanal mellan lärare, elever och föräldrar. Enkäten består av tio frågor med tre svarsalternativ per fråga. De tre första frågorna kartlägger elevens skärmtid, sovvanor och fysisk aktivitet. Resterande frågor berör elevens upplevda stressnivå, koncentrationsförmåga och hur hen upplever sin psykiska hälsa. Respondenten valde att göra en pilotstudie först för att se hur frågorna och svarsalternativen uppfattades, samt för att säkerställa att svar på mina frågeställningar uppnås. Efter pilotstudien gjordes små ändringar i svarsalternativen. Enkäten skickades ut till rektorn som vidarebefordrade länken till eleverna. Eleverna fyllde i enkäten på lektionstid och jag fick 93 svar av 105 utskickade. Rektorn gav sitt lov att utföra undersökningen och inget tillstånd behövdes av föräldrarna eftersom rektorn i skolan som undersöktes ansåg att frågorna var allmänna och eleverna besvarade frågorna anonymt.

5.2 Dataanalys

För att kunna genomföra en användbar kvantitativ dataanalys så är det viktigt att låta undersökningsproblemet och problemanalysen styra arbetet. Dataanalysens syfte är att belysa de viktigaste frågeställningarna som kommit fram i problemanalysen. (Christensen, 2010, s.292) Metoden analyseras med hjälp av chi-korstabeller eftersom respondenten vill få fram sambandet mellan hur eleverna upplever sin psykiska hälsa och hur mycket de utövar fysisk aktivitet, tillbringar tid på olika skärmar samt hur mycket de sover. Med en korstabell avses en frekvenstabell för två eller flera variabler. (Widjeskog, s.85) Enkätens tre första frågor kommer att speglas mot hur eleverna sover, upplever sin psykiska hälsa och sin koncentrationsförmåga. Samtliga resultat presenteras i resultatredovisningen där korstabeller används för att illustrera samband mellan enkätfrågorna. Vid redovisningen kommer p-värdet för sambandet mellan frågorna att anges. P-värdets gräns går vid 0,05

vilket betyder att om p-värdet är $<0,05$ kan man utgå från att det finns ett signifikant samband mellan frågorna. (Eliasson, 2013, s.108) Vid en del av frågorna har svarsalternativ slagits ihop eftersom svarsfrekvensen gått under 5 i 20 % av de förväntade svarsfrekvenserna vilket skulle ha medfört att p-värdet således inte skulle ha blivit tillförlitligt.

5.3 Etiska överväganden

När man skriver ett vetenskapligt arbete behöver man generera kunskap om till exempel ett fenomen. För att få kunskap betyder det att man behöver andra människors medverkan där de måste avsätta både tid och kanske också utsätta sig för olika risker. Det betyder vi har ett ansvar för att studien ska gå etiskt rätt till. Forskningsetik finns till för att värna alla livsformer och för att skydda människors grundläggande värde och rättigheter. Även för att allmänhetens förtroende för forskning och högskoleutbildning skall kvarstå är det viktigt att hålla hög kvalitet på forskningsetiken. (Henricson, 2015, s.70)

Etiska överväganden finns genom hela examensarbetet. Ända från val av ämne och de frågeställningar man valt att fokusera, till genomförande och rapportering och spridning av resultatet. En etisk känslighet behöver finnas genom hela examensarbetet. (Henricson, 2015, s.70-71)

För att öka sannolikheten att ingen av de människor som deltar i undersökningen skadas eller utnyttjas är att ta hjälp av etiska principer till examensarbetet, alltså en typ av grundläggande anvisning som fastställer en mall eller förebild för handlandet. Henricson (2015) går genom några etiska grundläggande principer. Enligt *Lag om etikprövning av forskning som avser människor (2003)* och *Personuppgiftslagen (1998:204)* så är syftet med lagstiftningen att skydda den enskilda människan och respekten för människovärdet vid forskning. Forskning kan alltså enbart utföras om respekt för människovärdet accepteras. I *Personuppgiftslagen (1998:204)* beskrivs kränkningar av den personliga integriteten som

uppstår när intrång sker i en persons privata sfär, eller också när det finns grund att misstänka att det spridits uppgifter om en persons egenskaper eller handlingar som personen i fråga kan uppfatta som känsliga. Vidare beskriver Henricson (2015) Belmontrapporten som består av tre etiska övergripande principer: respekt för personer, göra gott samt rättvisepincipen. (Henricson, 2015, s. 72).

I Europa tillämpas många olika verksamhetsmodeller för utredande av forskningsetiska oegentligheter. År 1994 kom den första nationella anvisningen som handlade om att känna igen och reda ut avvikelser från god vetenskaplig praxis (GVP). Det här systemet fungerar bra med tanke på den demokrati som råder i Finland. I samarbete med forskningsetiska delegationen och vetenskapssamfundet har anvisningar utarbetats, och i Finland har vi i 20 år tillämpat dem. (Forskningsetiska delegationen TENK, 2021)

I denna studie kommer enkätundersökningen att skickas ut till ett högstadium med minderåriga elever, vilket betyder att respondenten behöver få skolans tillstånd att utföra undersökningen. Enkäten kommer att vara anonym, vilket ger en fördel med tanke på att en del kan uppfatta frågorna som känsliga och personliga. Eleverna är minderåriga, men eftersom enkäten besvaras anonymt och frågorna är allmänna, så ansåg rektorn att endast hennes tillåtelse att skicka ut enkäten räcker.

6 Resultat

I det här kapitlet presenteras resultatet i form av χ^2 -korstabeller. Varje tabell innehåller två frågor som testats mot varandra och p-värdet anger om resultatets samband kan anses vara signifikant eller inte. Ett p-värde $<0,05$ betyder att resultatet är statistiskt signifikant. Resultatet inom parentes anger den förväntade frekvensen för ifrågavarande cell. I största delen av tabellerna har två svarsalternativ kombinerats eftersom den förväntade frekvensen annars blivit för låg i cellerna och därför skulle inte p-värdet ha varit tillförlitligt. Tabellen är indelad i rader och kolumner. I tabellen förklaras vilket resultat som redogörs

på raderna och vilket resultat som redogörs i kolumnerna. Undersökningen skickades ut till 105 elever varav 93 svarade på enkäten.

6.1 Samband mellan fysisk aktivitet och psykisk hälsa

Tabell 1. Ett Sambandet mellan hur mycket man tränar per vecka och hur mycket tid som spenderas på telefon, dator, tv eller annan skärm per dag			
Kolumner: Hur mycket tränar du/motionerar du per vecka (minst 30 min) så att pulsen stiger och du blir svettig?			
Rader: Hur mycket tid spenderar du på telefon, dator, tv eller annan skärm per dag?			
	Inte alls / 1-2 ggr	3-5 ggr eller mer	Totalt:
1-2 h eller mindre	8 (7,33)	3 (3,67)	11
3-5 h	34 (37,33)	22 (18,67)	56
6 h eller mer	20 (17,33)	6 (8,67)	26
Totalt:	62	31	93
chi2=2,3054 (d.f.=2); p=0,315776			

Resultatet av chi2- tabellen visar att det inte finns ett samband mellan hur mycket man tränar per vecka och hur mycket tid som spenderas på telefon, dator, tv eller annan skärm per dag eftersom p-värdet överstiger 0,05.

Tabell 2. Sambandet mellan hur mycket man tränar och hur lätt man har att somna				
Kolumner: Hur mycket tränar du/motionerar du per vecka (minst 30 min) så att pulsen stiger och du blir svettig?				
Rader: Upplever du att du har lätt att somna?				
	Inte alls	1-2 ggr	3-5 ggr eller mer	Totalt:
Jag har alltid eller nästan alltid lätt att somna	7 (8,28)	41(38,39)	22 (23,33)	11
Jag har ofta/alltid svårt att somna	4 (2,72)	10 (12,61)	9 (7,67)	56
Totalt: chi2=1.8268 (d.f.=2); p=.0,401153	11	51	31	93

Resultatet av chi²- tabellen visar att det inte finns ett samband mellan hur mycket man tränar och hur lätt man upplever det är att somna eftersom p-värdet överstiger 0,05.

Tabell 3. Sambandet mellan hur mycket man tränar per vecka och känsla av nedstämdhet			
Kolumner: Hur mycket tränar du/motionerar du per vecka (minst 30 min) så att pulsen stiger och du blir svettig?			
Rader: Har du den senaste månaden känt dig nedstämd?			
	Inte alls / 1-2 ggr	3-5 ggr eller mer	Totalt:
Ja, jag känner mig ofta nedstämd	15 (13,33)	5 (6,67)	20
Ibland känner jag mig nedstämd	30 (28,00)	12 (14,00)	42
Jag känner mig sällan eller aldrig nedstämd	17 (20,67)	14 (10,33)	31
Totalt:	62	31	93
chi²= 3,0052 (d.f.=2); p=0,222553			

Resultatet av chi²- tabellen visar att det inte finns ett samband mellan hur mycket man tränar och hur nedstämd man känner sig eftersom p-värdet överstiger 0,05.

Tabell 4. Sambandet mellan hur mycket man tränar per vecka och känsla av stress				
Kolumner: Hur mycket tränar du/motionerar du per vecka (minst 30 min) så att pulsen stiger och du blir svettig?				
Rader: Känner du dig stressad?				
	Inte alls	1-2 ggr	3-5 ggr eller mer	Totalt:
Ja, jag känner mig ofta stressad	7 (2,96)	12 (13,71)	6 (8,33)	25
Jag känner mig sällan eller aldrig/ibland stressad	4 (8,04)	39 (37,29)	25 (22,67)	68
Totalt:	11	51	31	93
chi²=8,7453 (d.f.=2); p=0,012618				

Resultatet av chi²-tabellen visar att det finns ett samband mellan hur mycket man tränar och hur stressad man känner sig eftersom p-värdet understiger 0,05. 39 elever av de som tränar 1-2 gånger i veckan har svarat att de aldrig/sällan eller ibland känner sig stressade vilket utgör 41,9 % av totala antalet elever. 26,9 % av eleverna som tränar 3-5 gånger i veckan uppger att de aldrig/sällan eller ibland känner sig stressade. 7,5 % av eleverna som inte tränar alls uppger att de ofta känner sig stressade.

Tabell 5. Sambandet mellan hur mycket man tränar per vecka och känsla av lycka				
Kolumner: Hur mycket tränar du/motionerar du per vecka (minst 30 min) så att pulsen stiger och du blir svettig?				
Rader: Hur ofta känner du dig glad och lycklig?				
	Inte alls	1-2 ggr	3-5 ggr eller mer	Totalt:
Jag känner mig oftast glad	5 (7,81)	36 (36,19)	25 (22,00)	66
Jag känner mig sällan/aldrig glad	6 (3,19)	15 (14,81)	6 (9,00)	27
Totalt:	11	51	31	93
chi2=4,8879 (d.f.=2); p=0,086819				

Resultatet av chi2-tabellen visar att det inte finns ett samband mellan hur mycket man tränar och känsla av lycka.

Tabell 6. Sambandet mellan hur mycket man tränar per vecka och huruvida man känner sig utvilad och energisk				
Kolumner: Hur mycket tränar du/motionerar du per vecka (minst 30 min) så att pulsen stiger och du blir svettig?				
Rader: Känner du dig utvilad och energisk?				
	Inte alls	1-2 ggr	3-5 ggr eller mer	Totalt:
Jag känner mig oftast utvilad och energisk	3 (5,44)	25 (25,23)	18 (15,33)	46
Jag känner mig sällan/aldrig utvilad och energisk	8 (5,56)	26 (25,77)	13 (15,67)	47
Totalt:	11	51	31	93
chi2=3,0884 (d.f.=2); p=0,213484				

Resultatet av chi2-tabellen visar att det inte finns samband mellan hur mycket man tränar och huruvida man känner sig utvilad och energisk.

Tabell 7. Sambandet mellan hur mycket man tränar per vecka och koncentrationsförmågan				
Kolumner: Hur mycket tränar du/motionerar du per vecka (minst 30 min) så att pulsen stiger och du blir svettig?				
Rader: Hur upplever du din koncentrationsförmåga i skolan?				
	Inte alls	1-2 ggr	3-5 ggr eller mer	Totalt:
God, jag har lätt att koncentrera mig	1 (3,55)	16(16,45)	13 (10,00)	30
Jag har ibland, ofta eller alltid svårt att koncentrera mig	10 (7,45)	35 (34,55)	18 (21,00)	63
Totalt:	11	51	31	93
chi2=4,0486(d.f.=2); p=0,132086				

Resultatet av chi2-tabellen visar att det inte finns samband mellan hur mycket man tränar och koncentrationsförmågan.

Tabell 8. Sambandet mellan hur mycket man tränar per vecka och den psykiska hälsan				
Kolumner: Hur mycket tränar du/motionerar du per vecka (minst 30 min) så att pulsen stiger och du blir svettig?				
Rader: Hur upplever du din psykiska hälsa?				
	Inte alls	1-2 ggr	3-5 ggr eller mer	Totalt:
God	3 (7,45)	37 (34,55)	23 (21,00)	63
Mindre bra/dålig	8 (3,55)	14 (16,45)	8 (10,00)	30
Totalt:	11	51	31	93
chi2=9,3739(d.f.=2); p=0,009215				

Resultatet av chi2-tabellen visar att det finns ett samband mellan hur mycket eleverna tränar och hur de upplever sin psykiska hälsa. 37 av eleverna som uppgett att de tränar 1-2 gånger det vill säga 39,8 % av informanterna upplever sin hälsa som god. 24,7 % av de som tränar 3-5 gånger i veckan upplever sin hälsa som psykiskt god. Av resultatet kan man se att flest elever som upplever sin psykiska hälsa som god tränar 1-2 gånger i veckan.

6.2 Samband mellan skärmanvändning och psykisk hälsa

Tabell 9. Sambandet mellan skärmanvändning och hur mycket man tränar per dag				
Kolumner: Hur mycket tid spenderar du på telefon, dator, tv eller annan skärm per dag?				
Rader: Hur mycket tränar/motionerar du per vecka (minst 30 min) så att pulsen stiger och du blir svettig?				
	1-2 h eller mindre	3-5 h	6 h eller mer	Totalt:
Inte alls/1-2 ggr	6 (7,92)	36 (36,74)	25 (22,33)	67
3-5 ggr eller mer	5 (3,08)	15 (14,26)	6 (8,67)	26
Totalt:	11	51	31	93
chi2=2,8646(d.f.=2); p=0,238757				

Resultatet av chi2-tabellen visar att det inte finns ett samband mellan hur mycket tid som spenderas på någon typ av skärm och hur mycket man tränar per vecka.

Tabell 10. Sambandet mellan skärmanvändning och hur många timmar man sover per natt vid skoldagar				
Kolumner: Hur mycket tid spenderar du på telefon, dator, tv eller annan skärm per dag?				
Rader: Hur många timmar sover du per natt de dagar du är i skola?				
	1-2 h eller mindre	3-5 h	6 h eller mer	Totalt:
7-8h/9 h eller mer	10 (8,63)	47 (43,96)	16 (20,41)	73
6 h eller mindre	1 (2,37)	9 (12,04)	10 (5,59)	20
Totalt:	11	51	31	93
chi2= 6,4122 (d.f.=2); p=0,040514				

Resultatet av chi2- tabellen visar att det finns ett samband mellan hur mycket tid som spenderas på skärm och hur många timmar som eleverna sover per natt de dagar de är i skola eftersom p-värdet understiger 0,05. 50,5 % av eleverna som sover 7-8 h/ 9h eller mer spenderar 3-5 h på dator, tv eller telefon. 10,8 % av eleverna som uppger att de är över 6 h på skärm sover 6 h eller mindre per natt de dagar de är i skola. Endast 1 elev har uppgett

att hen sover 6 h eller mindre per natt, samtidigt som hen spenderar 1-2 h eller mindre på skärm per dag.

Tabell 11. Sambandet mellan skärmanvändning hur lätt man har att somna				
Kolumner: Hur mycket tid spenderar du på telefon, dator, tv eller annan skärm per dag?				
Rader: Upplever du att du har lätt att somna?				
	1-2 h eller mindre	3-5 h	6 h eller mer	Totalt:
Jag har alltid/nästan alltid lätt att somna	9 (8,28)	44 (42,15)	17 (19,57)	70
Jag har ofta/alltid svårt att somna	2 (2,72)	12 (13,85)	9 (6,43)	23
Totalt:	11	56	31	93
chi2= 1,9462 (d.f.=2); p=0,377915				

Resultatet av chi2-tabellen visar att det inte finns samband mellan antalet timmar spenderade på skärm och hur lätt eleverna upplever att de har att somna eftersom p-värdet överstiger 0,05.

Tabell 12. Sambandet mellan skärmanvändning och känsla av nedstämdhet				
Kolumner: Hur mycket tid spenderar du på telefon, dator, tv eller annan skärm per dag?				
Rader: Har du den senaste månaden känt dig nedstämd?				
	1-2 h eller mindre	3-5 h	6 h eller mer	Totalt:
Jag känner mig ofta/ibland nedstämd	4 (7,33)	36 (37,33)	22 (17,33)	62
Jag känner mig sällan eller aldrig nedstämd	7 (3,67)	20 (18,67)	4 (8,67)	31
Totalt:	11	56	31	93
chi2= 8,4575 (d.f.=2); p=0,01457				

Resultatet av chi2-tabellen visar att det finns ett samband mellan hur många timmar som spenderas på skärm och känsla av nedstämdhet. 21,5 % av eleverna som uppgett att de är 3-5 h per dag på skärm upplever att de sällan eller aldrig känner sig nedstämda. Samtidigt kan man se att 38,7 % av eleverna som är samma antal timmar per dag på skärm, det vill säga 3-5 h uppger att de ibland eller ofta känner sig nedstämda. I kategorin där eleverna uppgett att de spenderar 6 h eller mer på skärm är det 12,9 % som svarat att de aldrig eller sällan känner sig nedstämda.

Tabell 13 . Sambandet mellan skärmanvändning och känsla av stress				
Kolumner: Hur mycket tid spenderar du på telefon, dator, tv eller annan skärm per dag?				
Rader: Känner du dig stressad?				
	1-2 h eller mindre	3-5 h	6 h eller mer	Totalt:
Jag känner mig ofta/ibland mig stressad	7 (7,92)	38 (40,34)	22 (18,73)	67
Jag känner mig sällan eller aldrig stressad	4 (3,08)	18 (15,66)	4 (7,27)	26
Totalt:	11	56	26	93
chi2=2,9136 (d.f.=2); p=0,232892				

Resultatet av chi2-tabellen visar att inget samband mellan hur många timmar som spenderas på skärm och känsla av stress finns eftersom p-värdet överstiger 0,05.

Tabell 14. Sambandet mellan skärmanvändning och känsla av lycka				
Kolumner: Hur mycket tid spenderar du på telefon, dator, tv eller annan skärm per dag?				
Rader: Hur ofta känner du dig glad och lycklig?				
	1-2 h eller mindre	3-5 h	6 h eller mer	Totalt:
Jag känner mig oftast glad	10 (7,81)	43 (39,74)	13 (18,45)	66
Jag känner mig sällan eller aldrig glad	1 (3,19)	13 (16,26)	13 (7,55)	27
Totalt:	11	56	26	93
chi2=8,591 (d.f.=2); p=0,01363				

Resultatet av chi2-tabellen visar att det finns ett samband mellan hur mycket tid som spenderas på skärm och känsla av lycka eftersom p-värdet understiger 0,05. 46,2 % av de elever som uppgett att de tillbringar 3-5 h på skärm per dag och samtidigt uppger att de oftast är glada utgör den största gruppen i tabellen. Samtidigt kan man se att 13 elever både i gruppen som är 3-5 h och 6 h eller mer på skärm känner sig sällan eller aldrig glada.

Tabell 15. Sambandet mellan skärmanvändning och huruvida man känner sig utvilad och energisk				
Kolumner: Hur mycket tid spenderar du på telefon, dator, tv eller annan skärm per dag?				
Rader: Känner du dig utvilad och energisk?				
	1-2 h eller mindre	3-5 h	6 h eller mer	Totalt:
Jag känner mig oftast utvilad och energisk	7 (5,44)	31 (27,70)	8 (12,86)	46
Jag känner mig sällan eller aldrig utvilad och energisk	4 (5,56)	25 (28,30)	18 (13,14)	47
Totalt:	11	56	26	93
chi2=5,2971 (d.f.=2); p=0,070755				

Resultatet av chi2-tabellen visar att den inte finns ett samband mellan hur eleverna känner sig utvilade och hur många timmar som de spenderar på skärm eftersom p-värdet överstiger 0,05.

Tabell 16. Sambandet mellan skärmanvändning och koncentrationsförmågan				
Kolumner: Hur mycket tid spenderar du på telefon, dator, tv eller annan skärm per dag?				
Rader: Hur upplever du din koncentrationsförmåga?				
	1-2 h eller mindre	3-5 h	6 h eller mer	Totalt:
God, jag har lätt att koncentrera mig	7 (3,55)	18 (18,06)	5 (8,39)	30
Jag har ofta/ibland/alltid svårt att koncentrera mig	4 (7,45)	38 (37,94)	21 (17,61)	63
Totalt:	11	56	26	93
chi2=6,9758 (d.f.=2); p=0,030564				

Resultatet av chi2-tabellen visar att det finns ett samband mellan hur mycket tid eleverna spenderade på skärm och hur god de upplevde sin koncentrationsförmåga. P-värdet i tabellen understiger 0,05, alltså kan resultatet anses vara statistiskt signifikant. Av de elever som spenderade 6 h eller mer på någon typ av telefon, dator eller tv hade 80,8 % ofta/ibland eller alltid svårt att koncentrera sig. 19,2 % av de som var 6 h eller mer på skärm upplevde sin koncentrationsförmåga som god. Största andelen elever som upplevde sig ha lätt att koncentrera sig spenderade 3-5 h på skärm och deras procentandel var 60 %.

Tabell 17. Sambandet mellan skärmanvändning och upplevelse av psykiska hälsan				
Kolumner: Hur mycket tid spenderar du på telefon, dator, tv eller annan skärm per dag?				
Rader: Hur upplever du din psykiska hälsa?				
	1-2 h eller mindre	3-5 h	6 h eller mer	Totalt:
God	10 (7,45)	38 (37,94)	15 (17,56)	63
Mindre bra/dålig	1 (3,55)	18 (18,06)	11 (8,39)	30
Totalt:	11	56	26	93
chi2=3,9037 (d.f.=2); p=0,14201				

Resultatet av chi2- tabellen visar att det inte finns ett samband mellan hur mycket tid man spenderar på skärm och hur man upplever sin psykiska hälsa eftersom p-värdet överstiger 0,05.

6.3 Samband mellan sömn och psykisk hälsa

I den första tabellen var elevernas sömnmängd och upplevelse av hur lätt man har att somna uppstod celler med inga svarande på tre olika ställen. Det betyder att det inte är möjligt att använda sig av chi2-tabellen i det fallet. En frekvenstabell sätts in för att belysa hur fördelningen såg ut.

Tabell 18. Sambandet mellan sömnmängd och upplevelsen av hur lätt man har att somna				
Kolumner: Hur många timmar sover du per natt de dagar du är i skolan?				
Rader: Upplever du att du har lätt att somna?				
	9 h eller mer	7-8 h	6 h eller mindre	Totalt:
Jag har alltid eller nästan alltid lätt att somna	7	58	5	70
Jag har ofta svårt att somna	0	8	12	20
Jag har alltid svårt att somna	0	0	3	3
Totalt:	7	66	20	93
chi2= (d.f.=); p=				

Tabell 19. Sambandet mellan sömnmängd och huruvida man känner sig nedstämd			
Kolumner: Hur många timmar sover du per natt de dagar du är i skolan?			
Rader: Har du den senaste månaden känt dig nedstämd?			
	7-8 h/9 h eller mer	6 h eller mindre	Totalt:
Ja, jag känner mig ofta nedstämd	9 (15,70)	11 (4,30)	20
Ibland känner jag mig nedstämd	36 (32,97)	6 (9,03)	42
Jag känner mig sällan eller aldrig nedstämd	28 (24,33)	3 (6,67)	31
Totalt:	73	20	93
chi2=17,1581 (d.f.=2); p=0,000188			

Resultatet av chi2-tabellen visar att det finns ett samband mellan hur nedstämda eleverna känner och hur många timmar som de sover de dagar de är i skola eftersom p-värdet understiger 0,05. 55 % av eleverna som svarat att de sover 6 h eller mindre svarade att de känner sig ofta nedstämda. 15 % av eleverna som uppgett att de sover 6 h eller mindre

upplever sig sällan eller aldrig nedstämda. I kategori där eleverna uppgett att de sällan eller aldrig känner sig nedstämda är det 90,3 % som sover 7-8 h eller 9h eller mer.

Tabell 20. Sambandet mellan sömnmängd och känsla av stress			
Kolumner: Hur många timmar sover du per natt de dagar du är i skolan?			
Rader: Känner du dig stressad?			
	7-8 h/9 h eller mer	6 h eller mindre	Totalt:
Ja, jag känner mig ofta stressad	14 (19,62)	11 (5,38)	25
Ibland känner jag mig stressad	36 (32,97)	6 (9,03)	42
Jag känner mig sällan eller aldrig stressad	23 (20,41)	3 (5,59)	26
Totalt:	73	20	93
chi2=10,3209 (d.f.=2); p=0,005739			

Resultatet av chi2-tabellen visar att det finns ett samband mellan hur många timmar eleverna sov och hur stressade de kände sig eftersom p-värdet understeg 0.05. 85,7 % av eleverna som sov 7-8 h eller 9 h eller mer upplevde sig ibland stressade, medan endast 14,2 % av de som sov 6 h eller mindre kände sig ibland stressade. Dock var det 88,4 % av eleverna som sover 7-8 h eller 9 h eller mer som sällan eller aldrig kände sig stressade, medan de som sov 6 h eller mindre i samma kategori utgjorde endast 11,5 %.

Tabell 21. Sambandet mellan sömnmängd och känsla av lycka			
Kolumner: Hur många timmar sover du per natt de dagar du är i skolan?			
Rader: Känner du dig glad och lycklig?			
	7-8 h/9 h eller mer	6 h eller mindre	Totalt:
Ja, jag känner mig oftast glad	57 (51,81)	9 (14,19)	66
Jag känner mig sällan glad	14 (18,05)	9 (4,95)	23
Jag känner mig aldrig glad	2 (3,14)	2 (0,86)	4
Totalt:	73	20	93
chi2=8,5775 (d.f.=2); p=0,013722			

Resultatet av chi2-tabellen visar att det finns ett samband mellan hur många timmar eleverna sov per natt de dagar de är i skola och känsla av lycka eftersom p-värdet understeg 0,05. 86,3 % av de elever som uppgett att de sover 7-8 h eller 9h eller mer känner sig oftast

glada medan endast 13,6 % av de elever som sov 6 h eller mindre upplevde att de kände sig oftast glada. Lika många elever, det vill säga två elever i vardera kolumnen som redogjorde för sömntimmar uppgav att de aldrig kände sig glada.

Tabell 22. Sambandet mellan sömnmängd och huruvida man känner sig utvilad och energisk			
Kolumner: Hur många timmar sover du per natt de dagar du är i skolan?			
Rader: Känner du dig utvilad och energisk?			
	7-8 h/9 h eller mer	6 h eller mindre	Totalt:
Jag känner mig oftast utvilad och energisk	43 (38,11)	3 (9,89)	46
Jag känner mig sällan utvilad och energisk	27 (32,18)	14 (8,82)	41
Jag känner mig aldrig utvilad och energisk	3 (4,71)	3 (1,29)	6
Totalt:	73	20	93
chi2=12,885 (d.f.=2); p=0,001592			

Resultatet av tabellen visar att det finns ett samband mellan hur mycket eleverna sov och hur utvilade och energiska de kände sig eftersom p-värdet understeg 0,05. 93,5 % av eleverna som uppgett att de sover 7-8 h eller 9 h per natt de dagar de är i skola kände sig oftast utvilade och energiska. Av de elever som sov 6 h eller mindre uppgav endast 6,5 % att de oftast kände sig utvilade och energiska. Lika många elever, det vill säga 3 elever i kolumnen som uppgett att de sover 7-8 h eller 9 h eller mer och 3 elever i kolumnen som uppgett att de sover 6 h eller mindre kände sig aldrig utvilade och energiska.

Tabell 23. Sambandet mellan sömnmängd och koncentrationsförmågan			
Kolumner: Hur många timmar sover du per natt de dagar du är i skolan?			
Rader: Hur upplever du din koncentrationsförmåga i skolan?			
	7-8 h/9 h eller mer	6 h eller mindre	Totalt:
God, jag har lätt att koncentrera mig	29 (23,55)	1 (6,45)	30
Jag har ibland svårt att koncentrera mig	40 (40,03)	11 (10,97)	51
Jag har ofta eller alltid svårt att koncentrera mig	4 (9,42)	8 (2,58)	12
Totalt:	73	20	93
chi2=20,3674 (d.f.=2); p=0,000038			

Resultatet av chi2-tabellen visar att det finns ett samband mellan hur mycket eleverna sover de nätter de är i skola och hur de upplever sin koncentrationsförmåga eftersom p-värdet understiger 0,05. 96,7 % av eleverna som uppgett att de har lätt att koncentrera sig sover 7-8 h eller 9 h eller mer de dagar de är i skola. 78,4 % av de elever som uppgett sig ha ibland svårt att koncentrera sig sov 7-8 h eller 9 h eller mer under skoldagarna medan de som uppgett att de ofta eller alltid har svårt att koncentrera sig och sover 6 h eller mindre utgör 66,7 % av den kategorin.

Tabell 24. Sambandet mellan sömnmängd och psykiska hälsan			
Kolumner: Hur många timmar sover du per natt de dagar du är i skolan?			
Rader: Hur upplever du din psykiska hälsa?			
	7-8 h/9 h eller mer	6 h eller mindre	Totalt:
God	56 (49,45)	7 (13,55)	63
Mindre bra	16 (19,62)	9 (5,38)	25
Dålig	1 (3,92)	4 (1,01)	5
Totalt:	73	20	93
chi2=17,2785 (d.f.=2); p=0,000177			

Resultatet av chi2-tabellen visar att det finns ett samband mellan hur mycket eleverna sover och hur de upplever sin psykiska hälsa eftersom p-värdet understiger 0,05. Av de elever som upplever att deras psykiska hälsa är god sover 60,2 % 7-8 h eller 9 h eller mer de dagar de är i skola. 11, 1 % uppger att de upplever sin hälsa som god samtidigt som de säger sig sova 6 h eller mindre under skolveckorna. I kategorin där eleverna uppgett att de

har dålig psykisk hälsa är det 80 % som sover 6 h eller mindre, medan 20 % av de som uppgett att de har dålig psykisk hälsa sover 7-8 h eller 9 h eller mer.

7 Diskussion

I det här kapitlet kommer respondenten att granska sitt arbete, både metoden som använts samt spegla resultatet mot tidigare forskning och den teoretiska bakgrunden. Kvaliteteten i arbetet granskas och studiens trovärdighet, pålitlighet och användbarhet rannsakas. Syftet med diskussionen är att tolka sina egna resultat och reflektera över vilken betydelse det har för vetenskapen och fortsatt klinisk verksamhet. (Henricson, 2017, s. 411) Genom att respondenten analyserar hur väl studiens resultat svarar på studiens syfte och frågeställning samt tar ställning till studiens styrkor och svagheter och ökar också studiens pålitlighet. Respondenten kommer i diskussionen att behandla datainsamlingsmetoden, analysmetoden, spegla resultatet till teorin i bakgrunden och till tidigare forskning som tagits upp i arbetet.

7.1 Resultatdiskussion

I den första delen av studien undersöktes hur fysisk aktivitet påverkar den psykiska hälsan. Resultatet visar att det inte finns något samband mellan hur mycket eleverna tränade och hur nedstämda de kände sig. Inte heller något samband kunde ses mellan mängden fysisk aktivitet och hur lätt eleverna upplevde att de hade att somna. Däremot upptäcktes ett samband mellan fysisk aktivitet och hur stressade eleverna kände sig. 41,9 % av eleverna uppgav att de aldrig/sällan eller ibland kände sig stressade. De här eleverna tränade 1-2 gånger i veckan. 26,9 % av eleverna som tränade 3-5 gånger i veckan uppgav att aldrig/sällan eller ibland kände sig stressade. Resultatet visar alltså fler elever kände sig stressade när de var fysiskt aktiva 3-5 gånger i veckan jämfört med dem som tränade bara 1-2 gånger i veckan. Något samband mellan hur mycket man tränar och hur lyckliga eleverna kände sig kom inte fram i undersökningen, och något samband kunde heller inte ses mellan träning och hur god koncentrationsförmåga eleverna upplevde sig ha.

I andra delen av min studie undersöktes mängden skärmtid och hur det påverkade elevernas psykiska hälsa. 50,5 % av eleverna uppgav att de sover 7-8 h eller 9 h eller mer de dagar de är i skola, och de eleverna spenderade 3-5 h på skärm per dag. 10,8 % av eleverna uppger att de har över 6 h skärmtid per dag sover mindre än 6 h per natt. Resultatet visar alltså att större andel elever sover fler timmar per natt om de spenderar 3-5 timmar på skärm jämfört med de elever som har över 6 timmar skärmtid per dag. Något samband mellan hur lätt eleverna upplevde att de hade att somna och mängden skärmtid de eleverna hade kom inte fram i studien. Inte heller något samband mellan hur skärmtid och hur stressade eleverna kände sig framgick, och något samband kunde inte ses mellan hur utvilade eleverna kände sig och mängden skärmtid. Däremot svarade flest elever, det vill säga 38,7 %, att de ofta/ibland kände sig nedstämda, och de eleverna spenderade 3-5 timmar per dag på skärm. Av de elever som aldrig eller sällan kände sig nedstämda så var 64,5 % 3-5 h på skärm jämfört 12,9 % av eleverna i samma kategori som var 6 h eller mer. Ett samband kunde även ses mellan skärmtid och känsla av lycka. Den största kategorin hittas bland elever som uppgett att de spenderar 3-5 timmar på skärm per dag och samtidigt uppger att de oftast känner sig glada. 18 elever har uppgett att de har 3-5 timmar skärmtid per dag upplever att de har lätt att koncentrera sig, jämfört med fem elever som är 6 timmar eller mer på skärm i samma kategori. 7 elever har uppgett att de har lätta att koncentrera sig och uppger samtidigt att de är 1-2 timmar på skärm per dag. Resultatet visar alltså att de elever som har 3-5 timmar skärmtid per dag har lättast att koncentrera sig. Något samband mellan hur eleverna upplevde sin psykiska hälsa och skärmanvändning kunde inte ses.

Tredje delen av studien undersökte sambandet mellan sömn och den psykiska hälsan. 55 % av de elever som svarat att de ofta kände sig nedstämda sover 6 h eller mindre. Största andelen elever som uppgett att de sällan eller aldrig känner sig nedstämda, det vill säga 90,3 % sover 7-8 h/9 h eller mer. Ett samband kunde också ses mellan antalet sömntimmar och hur stressade eleverna kände sig. 88,4 % av de elever som uppgett att de aldrig eller sällan är stressade, sover 7-8 h/9 h eller mer, jämfört med 11,5 % i samma kategori som sover 6 h eller mindre. Resultatet av studien visar även ett samband mellan antalet

sömntimmar och känsla av lycka. Största delen, det vill säga 61,2 % av eleverna har uppgett att de oftast känner sig glada, och dessa elever har också meddelat att de sover 7-8 h/9 h eller mer per natt. Ett samband mellan antalet sömntimmar och känsla av att vara utvilad kan också ses. Flest elever, det vill säga 43 elever har uppgett att de oftast känner sig utvilade och energiska uppgav att de sover 7-8 h/9 h eller mer. Endast tre elever i samma kategori som uppgav att de sover 6 h eller mindre känner sig oftast utvilade och energiska. Ett samband kan även ses mellan sömn och känsla av lycka. Flest elever, det vill säga 57 stycken upplever att de oftast känner sig glada. Dessa elever sover mellan 7-8 h/9 h eller mer. 9 elever som sover 6 h eller mindre känner sig oftast glada. Resultatet visar att de elever som sover 7-8 h/ 9 h eller mer upplever i högre grad sin hälsa som god, jämfört med de elever som endast sover 6 h eller mindre per natt.

7.1.1. Spegling mot tidigare forskning

I inledningen av examensarbetet framkommer att det enligt Dufva (2020) finns tre huvudfaktorer som påverkar hur vi mår tanke- och känslomässigt. En del är ärftliga faktorer, andra är vår rådande livssituation. Den tredje delen, och som enligt Dufva påverkar vårt psykiska mående upp till 40 % är det vi ägnar vår fritid åt, hur mycket vi sover och hur mycket vi tränar. (Dufva, 2020, s.91) Även i Kuipers et al. (2018) studie framkommer att tonåringar som är fysiskt inaktiva hade 12 % mer psykosociala problem jämfört med unga som var fysiskt aktiva. I en annan studie gjord av Ma et al. (2020) har man undersökt hur fysisk aktivitet på fritiden är förknippat med depressiva symptom hos unga i Sverige. Av resultatet framgår det att ungdomar som deltar i fysisk aktivitet dagligen, veckovis eller månatligen hade betydligt lägre odds att känna sig deprimerade jämfört med dem som var fysiskt inaktiva. Även i den finska studien gjord av Appelqvist-Schmidlechner et al. (2020) har man fått resultat som visar på att fysisk kondition positivt bidrar till bättre mental hälsa. I motsats till ovanstående forskningar visade resultatet av respondentens studie att det inte fanns något signifikant samband mellan hur mycket de unga tränade och hur nedstämda de kände sig. Inte heller något samband mellan lycka och fysisk aktivitet kunde ses. Dock kunde man se ett samband mellan fysisk aktivitet och hur de unga upplevde sin psykiska hälsa. Resultatet gick i linje med ovanstående forskningar; flest elever som tränade 1-2 gånger i veckan upplevde sin psykiska hälsa som god. De som inte tränade alls och

uppgav sin psykiska hälsa som god var endast tre elever. Däremot verkar det som att träningsmängden inte bör överstiga 1–2 gånger i veckan eftersom antalet unga som upplevde sin psykiska hälsa som god då sjönk. Enligt Perski (2002) är ett balanserat liv av största vikt eftersom det gynnar vår stresstålighet och anpassningsförmåga. Vikten av återhämtning, vila och tid för egna intressen poängteras. Kanske är dagens samhälle sådant att det ställer krav som gör att en för stor träningsmängd ger motsatt effekt och tiden för återhämtning och vila blir lidande?

Ett liv utan skärmar idag är nästan otänkbart. I så gott som alla åldersgrupper används mobiltelefoner eller datorer nästan dagligen. Sociala medier har blivit en del av vår vardag. Enligt Hansen (2019) så triggar sociala medier vårt belöningssystem. De är utvecklade efter hur vår hjärna fungerar, och gör att vi känner ett behov av att ta upp mobilen i tid och otid. (Hansen, 2019, s. 54) Ercan et al. (2021) har studerat fenomenet genom en kvantitativ undersökning på 1007 studerande. Studien visar att internetberoende påverkar BMI, sömnen och koncentrationsförmågan. Även minnet visade sig påverkas på ett sätt som påverkade det dagliga livet. I en studie som gjorts i Malaysia av Ismail et al. (2020) undersöktes sambandet mellan användningen av smarttelefoner och internetberoende och korrelationen till depression, ångest och suicidalitet. 525 studerande deltog i undersökningen och man såg ett klart samband mellan internetberoende och depression, ångest, stress och suicidalitet. I motsats till ovanstående forskningar visar respondentens studie inget samband mellan skärmanvändning och hur stressade eleverna kände sig. Inte heller något samband mellan hur skärmtid och hur lätt eleverna hade att somna kunde ses. Däremot framgår det av respondentens studie, i likhet med ovanstående forskningar, att större del av eleverna som har 3–5 timmar skärmtid per dag upplever sig sällan eller aldrig nedstämda, jämfört med de elever som är 6 timmar eller mer på skärm per dag. Också i sambandet mellan lycka och skärmtid ser vi en koppling; flest elever som uppgett att de spenderade 3–5 timmar per dag på skärm upplevde sig oftast lyckliga. Enligt studien känner alltså fler elever sig lyckliga vid 3–5 timmar skärmtid per dag, jämfört med de elever som 1–2 timmar eller 6 timmar eller mer. I enlighet med Ercans et. al (2020) studie som bland annat påvisade att internetberoende kan ha inverkan på kognitiva funktioner sade minst antal, det vill säga fem elever, som samtidigt uppgav att de har sex timmar eller mer

skärmtid per dag att de har lätt att koncentrera sig. Största andelen som uppgav att de hade lätt att koncentrera sig hade 3–5 timmar skärmtid per dag. Det verkar dock som att fast skärmtiden för de unga endast var 1–2 timmar per dag så ökade ändå inte koncentrationsförmågan. Något samband mellan hur eleverna upplever sin psykiska hälsa i allmänhet och antalet timmar på skärm per dag kommer inte fram i respondentens undersökning, i motsats till Ismails et al. studie som påvisar att överdriven internet- och smarttelefonanvändning är största orsaken till psykiskt illamående.

Människan behöver sömn av många orsaker. Hos unga människor utsöndras tillväxthormon under nätterna. För att avlägsna slaggprodukter och omsätta spårämnen är sömnen viktig, liksom för att sortera saker vi lärt oss under dagen. Unga som är i puberteten kräver mer sömn än vuxna. Brist på sömn kan leda till bristande koncentrationsförmåga, rastlöshet och störande beteende. (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilen, ss.141-142) I en studie av Vernon et al. (2018) framgick att telefonanvändning nattetid är förknippat med dåligt sömnbeteende, depression och låg självkänsla. Även i den finska studien av Lehto och Uusitalo-Malmivaara (2013) framkom att korta nätter förknippas med sämre uppmärksamhet och högre antal deprimerade elever. De vanligaste stressvarningarna är enligt Perski sömnrubbingar, energiproblem och olustkänslor. Sömnen är en av de återställande krafterna för vårt välbefinnande. Många människor har ingen förvarningssignalerna och låter därför stressreaktionerna fortgå under lång tid. Kronisk stressexponering kan enligt Perski i långa loppet orsaka stressorsakat hälsosammanbrott och sjukdomar som påverkar en rad fysiologiska funktioner i vår kropp. (Perski, 2002, ss.53-54) I enlighet med ovanstående forskningar kan man se likheter i studien respondenten genomfört. 28 elever som sover 7-8 h/ 9 h eller mer har uppgett att de aldrig eller sällan känner sig nedstämda, medan endast 6 elever i som sover 6 timmar eller mindre uppger att de sällan eller aldrig känner sig nedstämda. När det kommer till sambandet mellan sömn och hur stressade eleverna kände sig blev resultatet paradoxalt nog större antal elever som ofta kände sig stressade när de sov 7-8 h/9 h eller mer jämfört med de elever som sov 6 h eller mindre. Dock var elevantalet 23 i kategorin som sällan eller aldrig känner sig stressade, och de eleverna sov 7-8 h /9 h eller mer, jämfört med endast tre elever i samma kategori som sov 6 timmar eller mindre per natt. Liksom i studien av Lehto och Uusitalo-Malmivaara

visade resultatet av respondentens studie att de elever som sover fler timmar per natt i högre grad oftast kände sig glada och lyckliga. Även hur utvilade eleverna kände sig påverkades positivt ju fler sömntimmar eleverna hade, likaså elevernas koncentrationsförmåga. Den psykiska hälsan uppfattades också bättre bland de elever som hade fler sömntimmar per natt de dagar de är i skola. Enligt Perski gynnar ett balanserat liv vår stresstålighet och anpassningsförmåga. Vikten av återhämtning, vila och tid för egna intressen poängteras samt tillräckligt med god sömn. Sömnens betydelse för den psykiska hälsan kom tydligt fram i resultatet av respondentens studie. Med för få sömntimmar tillgodoses inte den ungas behov och hälsan riskerar bli lidande på flera plan.

7.2 Metoddiskussion

I en studie är reliabilitet och validitet viktiga begrepp. Reliabilitet innefattar mätinstrumentets tillförlitlighet, alltså mätsäkerheten i studien samt huruvida man kunde få samma resultat vid upprepade mätningar. Reliabiliteten, alltså studiens tillförlitlighet anser jag vara god. Tillvägagångssättet hur undersökningen genomförts är noggrant beskrivet och skulle kunna verkställas på nytt. För att säkerställa att frågorna skulle uppfattas rätt skickade jag först ut en kontrollenkätundersökning till tjugo informanter varav en del var tonåringar. Resultatet av en ny studie är dock beroende på informanternas mående och livssituation och resultatet skulle därför kunna se annorlunda ut. Begreppet validitet (vad vi mäter) är ett omfattande begrepp och syftar bland annat till om mätinstrumentet mäter det som skall mätas eller till dess design och resultat. Till exempel intern validitet är nära förknippat med vilka slutsatser som dras från ett visst resultat, och hör samman med i vilken mån ett resultat relaterar till det resultat forskaren påstår att det har samband med (Henricson, 2017, s. 429-431). Fördelen med att själv utforma en enkät är att jag kunde rikta frågorna för att få svar på mina frågeställningar, vilket jag upplever att jag också fått. Respondenten har i sitt examensarbete haft en induktiv ansats, det vill säga data har samlats in från verkligheten och på basis av resultatet har det dragits mer generella slutsatser. Induktion betyder alltså att man utgår från deltagarnas levda erfarenheter och sedan speglar det mot en redan etablerad teori. (Henricson, 2017, s. 113)

Som metod har respondenten använt sig av en kvantitativ metod i form av enkätundersökning. Enkätundersökningen gjordes elektroniskt med hjälp av Google forms och skickades ut till eleverna via Wilma. Som metod fungerade enkätundersökning i elektroniskt form bra eftersom syftet med studien var att undersöka högstadieskolans alla niondeklassister. Svarsprocenten blev hög; 93 av 105 elever svarade på enkäten. När man skriver ett vetenskapligt arbete är det viktigt att överväga etiska aspekter. I enlighet med forskningsetiska delegationen TENK har respondenten i sin studie tillämpat forskningsetiska principer. Informanterna är anonyma och eftersom de också är minderåriga behövdes rektorns lov att skicka ut frågeformuläret till eleverna.

I examensarbete har respondenten valt att använda sig av kvantitativ studiedesign. Respondenten ville nå ut till en hel årskurs på ett högstadium vilket innebar runt 100 elever. Genom kvantitativ studiedesign var det möjligt att nå ut till många elever och objektivt presentera och analysera resultatet med hjälp av i respondents fall, korstabeller. Fördelarna med att välja kvantitativ metod är att man relativt enkelt når ut till ett stort urval informanter, vilket var att föredra i mitt examensarbete. Målet med urvalet var att få en bild av hur skärmanvändning, sömn och motion påverkar det psykiska måendet påverkar elever på nionde klassen. Styrkorna med studien är att respondenten fick en bra bild av hur eleverna i just den skolan mådde och påverkades av mängden skärmtid, sömn och motion. Dock är antalet för litet för att kunna generalisera och dra slutsatser av hur till exempel elever i nionde klassen i hela Österbotten eller i hela Finland påverkas.

Syftet med respondentens examensarbete är att kartlägga nionde klassisters psykiska hälsa och undersöka sambandet mellan skärmanvändning, sömn och motion och dess påverkan på den psykiska hälsan. Enkäten upplevde respondenten som rätt verktyg för att få svar på mina frågeställningar. Fördelen med att själv formulera frågorna till enkätundersökningen gör att man kan rikta frågorna för att få svar på de frågeställningar man har. Däremot har inte respondentens studie gett svar på hur niondeklassisters psykiska hälsa är i allmänhet, utan resultatet är begränsat till den skola undersökningen utfördes. Enkäten som skickades ut bestod av tio frågor med tre svarsalternativ per fråga. Enkätens styrkor är att den är

lättförståelig med korta frågor. Undersökningen tog några minuter att fylla i vilket är en fördel för att de unga ska ha motivation att slutföra frågeformuläret. Också det faktum att den besvarades elektroniskt och smidigt gick att göra på elevernas egna mobiltelefoner gjorde att enkäten förhoppningsvis kändes lättillgänglig. Dock upplevde respondenten i efterhand att frågorna kunde vara mera ingående så att eleverna hade haft mer svarsalternativ att välja på och således skulle inte svarsalternativen varit lika begränsade.

I analysen av resultatet användes korstabeller vilket är ett relativt enkelt och lättförstått sätt att analysera resultatet på. Med korstabeller är det alltså tämligen enkelt att undersöka huruvida det finns ett samband, signifikans, mellan två variabler. Nackdelen är att man det är svårare att ta hänsyn till fler än två variabler. I detta examensarbete valde respondenten att spegla två faktorer i gången mot varandra, det vill säga skärmanvändning, sömn och motion mot påverkan på den psykiska hälsan. Fördelen med korstabeller är alltså att man kan presentera resultatet på ett för läsaren lättförståeligt sätt. Nackdelen i detta fall är att respondenten blev tvungen att slå samman flera svarsalternativ eftersom den förväntade svarsfrekvensen skulle ha blivit för låg och således skulle signifikansvärdet inte ha varit tillförlitligt. Med större urval kunde fördelningen eventuellt ha sett annorlunda ut och respondenten kunde ha undvikit att slå samman vissa svarsalternativ vilket skulle gett ett tydligare resultat.

7.3 Användbarhet i praxis

Resultatet av respondentens studie visar det som många forskningar redan tidigare betygat; sömnen påverkar hälsan i stor utsträckning, både psykiskt och fysiskt. Genom att de unga får tillräckligt med sömn främjas deras välmående och risken för psykisk ohälsa minskar. För lite sömn leder till en rad negativa konsekvenser, bland annat koncentrationssvårigheter och ökad risk för depression. De unga har ofta en lite förskjuten dygnsrytm vilket betyder att de lägger sig senare än vuxna. På sikt gör det här att de unga kan lida av sömnbristens konsekvenser. Kunde en lösning på problemet vara att skolan skulle börja en timme senare än den gör nu? Fortsatt forskning inom ämnet bör göras också

i Finland för att utreda om senarelagd skoldag skulle göra att eleverna inte skulle lida av sömnbristens konsekvenser.

Diskussionen om skärmanvändning och de ungas användning av sociala medier bör fortsätta. Jag tror att det är viktigt att framhålla att skärmtiden skulle behöva hållas på en rimlig nivå, vilket också resultatet av den här studie vidhåller. Koncentrationsförmågan och känsla av lycka upplevdes bland flest elever som hade en skärmtid på 3–5 timmar per dag. Samtidigt bör man beakta hur den unga använder sin skärmtid. De unga som mår dåligt och kanske känner sig ensamma använder mobiltelefonen på ett beroendeframkallande sätt som kan skapa en ond cirkel och också påverka skolframgången. Enligt Sissela Nutley (2022), författare och forskare inom neurovetenskap, börjar sambandet mellan psykisk ohälsa och sociala medier vara klarlagt. Har man redan psykisk ohälsa så ser man förstärkningseffekter, alltså ju mer tid man spenderar på sociala medier ju sämre mår man. Samtidigt bör även diskussionen om fysisk aktivitet för att främja hälsan fortsätta. Även där är måttlighet att föredra. Av resultatet i min studie verkar det som att de som ägnade sig åt fysisk aktivitet 1–2 gånger i veckan var de som upplevde sin psykiska hälsa som bäst. Kan man här dra slutsatsen att måttlighet gynnar välmående?

7.4 Slutsats

Sammanfattningsvis har studien kommit fram till att hörnstenarna för en god psykisk hälsa ligger i att ha balans i livet. Unga idag möter många utmaningar som utan en stabil grund riskerar hota den psykiska hälsan. Enligt Perski är vikten av att vila och återhämtning viktiga hörnstenar för helhetshälsan eftersom balans i livet också gynnar vår stresstålighet. Perski sammanfattar begreppet hälsa som "ett tillstånd där det finns tillräckligt med resurser för att hantera livet och dess påfrestningar", vilket den här studien också påvisar.

8 Litteraturhänvisning

Aaltonen M, Ojanen T, Vihunen R & Vile´n M. (2007). *Ungdomstiden*. Vammala: Vammalan kirjanpaino

Appelqvist-Schmidlechner, K., Vaara, J. P., Vasankari, T., Häkkinen, A., Mäntysaari, M., & Kyröläinen, H. (2020). Muscular and cardiorespiratory fitness are associated with health-related quality of life among young adult men. *BMC Public Health*, 20(1), 1–8. <https://doi-org.ezproxy.novia.fi/10.1186/s12889-020-08969-y>

Christensen, L., Engdahl N., Grääs, C., Haglund L. (2010). *Marknadsundersökning. En handbok*. Lund: Studentlitteratur.

Ejvegård, R. (2015). *Vetenskaplig metod*. Lund: Studentlitteratur.

Eliasson, A. (2013). *Kvantitativ metod från början*. Lund: Studentlitteratur.

Ercan, S., Acar, H. T., Arslan, E., Canbulut, A., Oğul, A., & Çetin, C. (2021). Effect of Internet Addiction on Sleep Quality, Physical Activity and Cognitive Status Among University Students. *Journal of Turkish Sleep Medicine*, 8(1), 49–56. <https://doi-org.ezproxy.novia.fi/10.4274/jtsm.galenos.2021.96158>

Hansen, A. (2016). *Hjärnstark. Hur motion och träning stärker din hjärna*. Lettland:Fitnessförlaget

Hansen, A. (2019). *Skärmhjärnan*. Polen: Bonnierfakta.

Henricson, M. (2015). *Vetenskaplig teori och metod. Från idé till examination inom omvårdnad*. Lund: Studentlitteratur AB.

Henricson, M. (2017). *Vetenskaplig teori och metod. Från idé till examination inom omvårdnad*. Lund: Studentlitteratur AB.

Hillman, O. (2012). *Tonårssömn*. Stockholm: Gothia förlag.

Ismail, W. S. W., Sim, S. T., Tan, K.-A., Bahar, N., Ibrahim, N., Mahadevan, R., Jaafar, N. R. N., Baharudin, A., & Aziz, M. A. (2020). The relations of internet and smartphone addictions to depression, anxiety, stress, and suicidality among public university students in Klang Valley, Malaysia. *Perspectives in Psychiatric Care*, 56(4), 949–955. <https://doi-org.ezproxy.novia.fi/10.1111/ppc.12517>

Klindt Bohni, M. (2020) *Ångest hos barn och unga*. Lund: Studentlitteratur.

Kuiper, J., Broer, J., & van der Wouden, J. C. (2018). Association between physical exercise and psychosocial problems in 96 617 Dutch adolescents in secondary education: a cross-sectional study. *European Journal of Public Health*, 28(3), 468–473. <https://doi-org.ezproxy.novia.fi/10.1093/eurpub/ckx230>

Kyle´n J-A. (2004). *Att få svar*. Vellinge:Bonniers.

Lindström L., (1998). *Den unga människans hälsa och lidande*. Vasa: Fram

Lehto, J. E., & Uusitalo-Malmivaara, L. (2014). Sleep-related factors: associations with poor attention and depressive symptoms. *Child: Care, Health & Development*, 40(3), 419–425. <https://doi-org.ezproxy.novia.fi/10.1111/cch.12063>

Ma, L., Hagquist, C., & Kleppang, A. L. (2020). Leisure time physical activity and depressive symptoms among adolescents in Sweden. *BMC Public Health*, 20(1), 1–8. <https://doi-org.ezproxy.novia.fi/10.1186/s12889-020-09022-8>

Mörelius, E. (2014). *Stress hos barn och ungdom*. Lund: Studentlitteratur

Nutley, S. (2022, 27.10). Sociala medier får oss att må dåligt, men ändå är vi där - hjärnforskare Sissela Nutley förklarar varför. *Yle Vetamix*. Hämtat 18.4.2023 från [Sociala medier får oss att må dåligt, men ändå är vi där – hjärnforskaren Sissela Nutley förklarar varför – Vetamix – svenska.yle.fi](https://www.yle.fi/uutiset/3-10000000000000000000)

Ploughman M. (2008). Exercise is brain food: the effects of physical activity on cognitive function. *Developmental Neurorehabilitation*, 11(3), 236–240.

Ristiniemi, H., Perski, A., Lyskov, E., & Emtner, M. (2014). Hyperventilation and exhaustion syndrome. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 28(4), 657–664. <https://doi-org.ezproxy.novia.fi/10.1111/scs.12090>

THL. 2022. Enkäten hälsa i skolan. Hämtat 10.10.2022.

<https://thl.fi/sv/web/thlfi-sv/forskning-och-utveckling/undersokningar-och-projekt/enkaten-halsa-i-skolan>

Vernon, L., Modecki, K. L., & Barber, B. L. (2018). Mobile Phones in the Bedroom: Trajectories of Sleep Habits and Subsequent Adolescent Psychosocial Development. *Child Development, 89*(1), 66–77. <https://doi-org.ezproxy.novia.fi/10.1111/cdev.12836>

WHO. (2021). *Mental health of adolescents*. Hämtat 3.9.2022 från <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

Widjeskog, Ö. (2000). *Statistik. En introduktion*. Åbo: Tryckeri Gillot

Hej!

Jag heter Lina Thylin och studerar till hälsovårdare. Jag är intresserad av ungas psykiska hälsa och skulle vilja ta reda på hur skärmanvändning, motion och sömn påverkar hur man mår. Undersökningen går till så att du får fylla i ett frågeformulär på tio frågor. Kryssa i ett alternativ per fråga, försök att välja det alternativ som motsvarar ditt svar bäst. Ditt svar kommer att vara helt anonymt. Jag skulle vara väldigt tacksam om du vill delta i undersökningen. Tack på förhand!

Hälsningar Lina Thylin

1. Hur mycket tränar du/motionerar du per vecka (minst 30 min) så att pulsen stiger och du blir svettig?
 - a. Inte alls
 - b. 1-2 gånger i veckan
 - c. 3-5 gånger i veckan eller mer

2. Hur mycket tid spenderar du på telefon, dator, tv eller annan skärm per dag?
 - a. 1-2 h eller mindre
 - b. 3-5 h
 - c. 6 h eller mer

3. Hur många timmar sover du per natt de dagar du är i skola?
 - a. 9 h eller mer
 - b. 7-8 h
 - c. 6 h eller mindre

4. Upplever du att du har lätt att somna?
 - a. Jag har alltid eller nästan alltid lätt att somna
 - b. Jag har ofta svårt att somna
 - c. Jag har alltid svårt att somna

5. Har du den senaste månaden känt dig nedstämd?
 - a. Ja, jag känner mig ofta nedstämd och gör det flera gånger i veckan
 - b. Ibland känner jag mig nedstämd, men det är sällan
 - c. Jag känner sällan eller aldrig nedstämd

6. Känner du dig stressad?
 - a. Ja, jag känner mig ofta stressad
 - b. Ibland känner jag mig stressad
 - c. Jag känner mig sällan eller aldrig stressad

7. Hur ofta känner du dig glad och lycklig?
 - a. Jag känner mig ofta glad
 - b. Jag känner mig sällan glad
 - c. Jag är aldrig glad

8. Känner du dig utvilad och energisk?
 - a. Jag känner mig oftast utvilad och energisk.
 - b. Jag känner mig sällan utvilad och energisk.
 - c. Jag känner mig aldrig utvilad och energisk.

9. Hur upplever du din koncentrationsförmåga i skolan?
 - a. God, jag har lätt att koncentrera mig
 - b. Jag har ibland svårt att koncentrera mig
 - c. Jag har ofta eller alltid svårt att koncentrera mig

10. Hur upplever du din psykiska hälsa?
 - a. God
 - b. Mindre bra
 - c. Dålig

