



HÖGSKOLAN
I HALMSTAD

Samhällskunskap (91-120) 15hp

KANDIDATUPPSATS



Among machineguns and duck faces

En studie i relationen mellan digital
medieanvändning, stress, sömnproblem och kön.

Marcus Sundén och Ebbe Bergman

Självständigt arbete 15hp

Halmstad 2016-05-29

Ordförklaringar

ICT – Information and Communication Technology.

REM – Rapid Eye Movement.

EEG – Electroencephalography.

SMS – Short Message Service.

Appar – Applikationer.

FB – Facebook, en social media.

Instagram – En digital applikation för telefoner där användaren kan lägga upp bilder.

KiK – Applikation för textkommunikation.

Snapchat – Digital applikation där en bild är publik under en kortare tid innan den försvinner.

ASK – En applikation där individer kan ställa frågor till andra anonymt om så önskas.

Battlefield – Virtuellt krigsspel där spelaren ingår i ett lag som ska vinna över ett motståndarlag. Battlefield kan spelas både offline och online.

Need for speed – Virtuellt spel där spelaren kan köra olika biltyper på olika banor.

Fifa – Fotbollsspel där spelaren har kontrollen över ett helt fotbollslag. Kan spelas offline och online mot andra personer.

Sims- Simulatorspel i en virtuell värld där spelaren skapar sin egen karaktär och spelaren får styra alla levnadsväl karaktären ska göra samt spelaren bygger upp bostaden figuren ska leva i och välja det jobb karaktären ska ha. Äldre versioner kan spelas offline och online men den senaste versionen kan endast spelas online

Innehållsförteckning

Abstract	5
1 Inledning	6
1.1 Bakgrund och uppsatsens problemformulering	6
1.2 Pilotstudien	7
1.3 Syfte och frågeställningar	7
1.4 Avgränsning	15
2 Teori	16
2.2 Stress	17
2.3 Sömn	19
2.4 Aktuellt forskningsläge	21
3 Metod	23
3.1 Urval	24
3.2 Etik	25
3.3 Läsbarhet	25
3.4 Genomförande	25
3.5 Intervju	26
4 Resultatredovisning	27
4.1 Enkätresultat	27
4.2 Fokusgrupp pojkar	34
4.2.1 Digital media och internet	34
4.2.2 Spel	34
4.2.3 Sömn	36
4.3 Fokusgrupp tjejer	36
5 Resultatsammanfattning	40
5.1 Plattformer och vad de används till	40
5.2 Sömn	41
5.3 Stress	43
6 Analys & Diskussion	45
6.1 Sömn och stress	47
6.2 Mediekonsumtion mellan könen	48
7 Implikationer	50
8 Framtida forskning	51
Referenser	52
Litteratur	52
Internetlänkar	53

Bilaga55
Bilaga 1.....55
Bilaga 2.....56

Abstract

Syftet med denna uppsats är att undersöka kopplingen mellan ungdomars medieanvändning och upplevd stress samt sömnproblematik. Frågorna som har behandlats i studien är ”Vilka olika typer av medieplattformar använder killar respektive tjejer?”, ”Vad kännetecknar killar respektive tjejers medieanvändning gällande tidsfaktorn?” och ”Hur upplever killar/tjejer att användning av digitala medier påverkar deras sömn och stress?”. Metoden som använts för studien har varit fokusgrupper samt enkäter. Urvalet har varit tio gymnasieungdomar med jämfördelning mellan kön. Studien har visat på en problematik gällande stress eller sömn i kombination av mediekonsumtion. Studien visar även på en skillnad mellan könen där killar tenderar att ha ett underskott av sömn på grund utav hög mediekonsumtion under deras lediga tid. Tjejerna har påvisat att de konsumerar medier i hög grad precis som killarna men underskott av sömn samt en känsla av stress. Skillnaden i mediekonsumtionen är att killarna tenderar att spela medan tjejerna konsumerar sociala medier. Tjejerna upplever en hög grad av stress när de inte kan nyttja sociala medier. Killarna hade mindre problem att avvara spelande i skolmiljön.

Sökord

Sociala medier, digitala medier, TV-spel, dator-spel, ungdomar, sömn, stress, kön

1 Inledning

1.1 Bakgrund och uppsatsens problemformulering

Under våren 2014 genomförde vi en enkätstudie bland gymnasieelever. Enkäten skulle sprida ljus över ett problemområde som vi funnit aktuellt då sömnen är fundamental för att kunna fungera på ett bra sätt. Det omnämns ofta att ungdomar spenderar för mycket tid vid sina datorer, surfplattor och mobiler. Vår nyfikenhet handlar om hur tiden som spenderas vid olika former av digitala plattformar påverkar ungdomars uppfattning gällande stress och sömn. Under utbildningen till lärare har vi ofta kommit i kontakt med elever som hellre väljer att sitta med sin mobil eller surfplatta. Inte för skolrelaterade saker utan oftast har man fått en glimt av Facebook eller Youtube innan eleven stänger ned sidan för att dölja sin aktivitet. Andra tillfällen kan vara då elever pratat om händelser på sociala medier eller spel och på så sätt fått en inblick i vad som försiggår på deras fritid. Under våren 2013 genomförde vi en enkätstudie bland elever på en gymnasieskola där vi fick upp ögonen för hur utsträckt användandet av sociala medier och spelande var bland dessa respondenter. Även tidsåtgången verkade väldigt hög. Eftersom vi båda är killar så påverkar det synen på vår analys av resultaten. Vi har båda varit ungdomar där vi ägnat tiden till mindre viktiga saker. När vi gick i skolan fanns inte mobiltelefonerna i den utsträckning de finns idag utan det är en modern företeelse. Även om vi kände stress inför skolan och sov dåligt som en effekt hade det sin förklaring till att man var ute och lekte med sina kompisar och gjorde läxorna på kvällarna. Vi har båda "smartphones" i dagens läge, och vi kan känna att man spenderar väldigt mycket tid med telefonen samt datorn både för att spela samt att hålla koll på de sociala medierna. Även om vi som vuxna kan känna en stress att hålla koll på de sociala medierna kan vi ändå välja bort dem för att göra viktigare sysslor. Detta är något vi ställer oss frågande till om ungdomar har samma förmåga att välja bort medierna och istället fokusera på skolarbete.

Uppsatsens vetenskapliga problemformulering behandlar därför aspekter knutna till ungdomars medieanvändning och upplevelser av stress och sömnproblem. Vi ska i ett senare avsnitt fördjupa oss i den tidigare forskningen inom området men vi kommer att försöka bidra till forskningen om hur medieanvändning påverkar sömn och stress för unga människor. Vi vill också belysa könsskillnader i detta sammanhang

1.2 Pilotstudien

Under våren 2014 genomförde vi en pilotstudie där vi undersökte medievanorna bland elever i tonåren. Vi utformade en enkät för att få en fingervisning om hur det ser ut idag. Kön, tids mängd spenderad vid digitala medier, upplevelse kring stress, sömn och vad de gjorde med de digitala medierna var vad som undersöktes. Enkätstudien gjordes på en skola i Halmstad och vi hade 40 svarande elever på den. Detta ansåg vi gav oss en god fingervisning hur det skulle kunna se ut. Svaren vi fick från studien var så pass intressanta att vi ville gå vidare senare med intervjuer för att undersöka hur individen upplever sin livssituation när det gäller digitala medier. Det vi kunde utläsa från enkäten var att flickor tenderade att både använda sociala medier mest samtidigt som de upplevde att de var stressade mer ofta än vad pojkarna gjorde. Av pojkarnas svar gällande sömn uppstod en källa till att ifrågasätta riktigheten i det då antalet timmars sömn inte stämde överens med tiden de angav för användandet av medier samt hemuppgifter från skolan. För att spara plats har vi valt att använda vår enkät som bilaga (se bilaga 2) för att få en bättre överblick hur enkäten var utformad. Vid enkätstudien gjorde vi precis som med intervjuerna som legat till grund för detta arbete nämligen kravet att informera om studien och reglerna som vi måste följa gällande kravet på frivilligheten och godkännandet av att få delta i undersökningen. Är en person under 18 år krävs således medgivande från föräldrarna.

1.3 Syfte och frågeställningar

Målet med detta arbete är att finna svar på vilka olika former av medier ungdomar använder och vilka följder det kan få gällande sömn och stress. Vidare vill vi också undersöka om det råder en skillnad ur ett könsperspektiv. Vår ambition är att tillföra den tidigare forskningen inom detta område samt att skapa en ökad förståelse för hur ungdomar upplever sin tidsanvändning mellan å ena sidan, användande av medieplattformar och, å den andra sidan, övriga sysslor och i vilken mån man upplever både sömnproblem och stress. Avsikten är att studera detta ur ett könsperspektiv, dvs. hur killar och tjejer upplever sin medieanvändning och upplevelser av sömnsvårigheter och stress.

Genom tidigare observationer från praktik samt vid vidare genomgång av aktuell forskning har vi blivit intresserade av hur ungdomar ser på sig själva, skolan, digitala plattformar och ICT. Uppsatsen söker svar på följande frågeställningar

1. Vilka olika typer av medieplattformar använder killar respektive tjejer?
2. Vad kännetecknar killar respektive tjejers medieanvändning gällande tidsfaktorn?
3. Hur upplever killar/tjejer att användning av digitala medier påverkar deras sömn och stress?

Vår analysstrategi är att ge bilder av och bidra till förståelsen för hur medieanvändning kan tänkas påverka sömnproblem och stress. Man skulle därför analytiskt kunna betrakta medieanvändning som en oberoende variabel som tänkes påverka två beroende variabler; stress och sömnproblem. Vi vill med denna studie visa hur tjejer och killar ser på relationen mellan å ena sidan sin egen medieanvändning och på den andra hur man tror detta påverkar sömnproblem och stress.

1.4 Avgränsning

Vår studie ämnar inte till att svara för en hel population av ungdomar i Sverige, den kan inte heller svara på hur en hel population i staden där vi genomförde studien upplever sina förhållanden till digitala medier. Den är deskriptiv, subjektiv och kan bara svara för hur våra respondenter svarat i enkäterna samt intervjuerna. Vår studie är begränsad till 10 enkäter och 10 personer som deltagit i intervjuer i fokusgrupper och indelade i homogena könsgupper. Vår studie tar inte hänsyn till socioekonomiska aspekter även om sådana sannolikt kan finnas gömda under ytan. Vi någon sociogeografisk aspekt i studien.

2 Teori

Den teoretiska genomgången i detta kapitel syftar dels till att klargöra de centrala begrepp som präglar uppsatsens analys. Den kommande analysen görs främst på grundval av intervjuutsagor och det är alltså intervjupersonernas (enkätrespondenternas) egna upplevelser av medieanvändning, stress och sömnproblem som vi undersöker. I frågeställandet i samband med intervjuerna har vi utgått från etablerad forskning som uppmärksammat medieanvändning (främst den s.k. publikforskningen), gällande definitioner av stress respektive sömnproblem. I det följande ska vi beskriva dessa teoretiska utgångspunkter. Vilket också ger läsaren en grundläggande förståelse av dessa begrepp. Vidare har vi valt, som många andra skribenter gjort, att övergå till det aktuella forskningsläget som också är viktigt för att kunna förstå den undersökning vi valt att göra.

2.1 Publikforskning

Publikforskning är ett relativt brett begrepp där det skulle vara tämligen problematiskt att definiera då många olika delar ingår i detta område men vi har valt att lyfta ut vissa delar i samlingsbegreppet för vår studie. Vi ska försöka ta fasta på vissa aspekter som vi känner är viktigt för att förstå i vår analys. Med dagens teknologisamhälle idag är det inte alls ovanligt att man ser folk som lyssnar på musik. Musiken upplevs många gånger som avstressande och ger en inrefrid för en stund i kanske en kaotisk omgivning. Det är inte helt ovanligt att man hör musik i butiken när man handlar då musiken kan inge en avkopplade känsla (Gripsrud, 2013, p. 44). För att definiera ordet publikforskning så handlar det om att studera medborgarna eller som det även går att översätta till det engelska ordet ”Public” vilket innebär allmänheten. John L. Sullivan beskriver ganska väl hur förvandlingen som familjen gjort. Från att haft en social interaktion där individerna kommunicerat när de velat meddela något så skickar familjen istället textmeddelande till varandra. Barnen startar sin dag med att uppdatera sig på sociala medier, spelar spel och kontrollerar sin inbox för textmeddelande. Det slutade med att familjen försökte återta den sociala interaktionen de haft tidigare genom att stänga av elektronisk utrustning så som datorer etc. under helgen. Detta för att kunna umgås (Sullivan, 2013, p 161).

Sullivan framför även problematiken när individen ska uppskatta tidsåtgången för olika aktiviteter. Det är inte ovanligt att individen underskattar hur mycket tid som spenderas på att

utföra olika sysslor vilket kan leda till det som vanligen kallas för ”Tidsoptimism” (Sullivan, 2013, p 162). Genom att besvara frågor så som individen använder sig av teknologier i ensamhet eller tillsammans med andra, i vilka typer av situationer finner sig individen sig som åhörare för någon typ av medie teknik och hur många timmar och minuter spenderar individen på att vara uppkopplad under en dag, en vecka eller ett år? Genom dessa svar kan man få reda på hur interaktionen mellan individer har förändrats (Sullivan, 2013, p 161). Sullivan skriver om en undersökning som utfördes av John Robinson 1997 där han undersökte hur mycket fritid amerikaner hade och hur de valde att fördela tiden. Han kom fram till att av hundra timmar på en vecka så användes fyrtio timmar i veckan till det som kan betecknas som fritid var av hälften användes för att se på tv (Sullivan, 2013, pp 165, 166). 2007 redovisade Bureau of Labor Statistics att ungefär 75 % av den lediga tiden gick till medieanvändning (Sullivan, 2013, p 166).

2.2 Stress

”stress (engelska, ’tryck’, ’spänning’, ’stress’), inom psykologisk, medicinsk och allmänbiologisk vetenskap de anpassningar i kroppens funktioner som utlöses av fysiska eller psykiska påfrestningar, stressorer (stressfaktorer)”

(Nationalencyklopedi, 2014)

För att definiera begreppet stress har vi valt att lyfta in en förklaring som kan härledas till Hans Selye som menade att det fanns tre stycken olika former av stress. Det första stadiet kallar han för Alarmstadiet, det andra är Motståndsstadiet och det tredje och sista stadiet är Utmattningsstadiet (Mörelius, 2014, p 21). Den fysiska definitionen av stress innebär att halterna av Kortisol är låg i urinen och man talar om att definitionen av hur negativ stress uppstår är när krav på individen ställs utifrån som överstiger individens förmåga att kunna möta dem. Råder det en balans mellan individens förmåga och kraven utifrån på individen upplevs detta som en positiv utmaning. Även begrepp som överstimulans och understimulans kopplas till begreppet stress. En understimulans uppstår då uppgiften understiger individens förmåga eller att individen upplever att man inte kan utvecklas. Bristen på kontroll är något som är väldigt vanligt återkommande när det gäller skäl till stress. Då individen saknar förmåga att själv kunna styra och lågt medinflytande kan också ge upphov till negativ stress (Björntorp, Rosmond, 2000).

Stress är ett begrepp som funnits under lång tid men där olika människor valt att benämna det på olika sätt. I tidig forskning kring stress kom forskare fram till att det handlade om relationen mellan kroppen och miljön och man hade en tro att det var den moderna miljön som gav påfrestningarna som ledde till stress, de bygger vidare på tron att det var i städerna som stress var mest påtagligt. Kombinationen av det sociala livet och för mycket arbete trodde man låg till grund för att människor kände stress (Mörelius, 2014, p. 18). Claude Bernard var en forskare på 1800 talet som forskade kring bl.a., stress, han menade på att det handlade om att hålla kroppens inre i en stabil miljö och när påfrestningar kom som gjorde att kroppen började avvika från det normala kunde sjukdomar uppstå. (Mörelius, 2014, p. 19). Stress har varit väldigt omtvistat och än idag pågår det flertalet diskussioner kring hur man kan se på stress och vilka faktorer som spelar roll och hur människor reagerar på det som kallas stress. Richard Lazarus menade att stress ser olika ut hos de som upplever det och de människor som upplever stress har alla olika sätt att hantera de känslorna, han menade på att man hade två olika tillvägagångssätt när det kom till stresshantering, problemfokuserad samt känslufokuserad. För den problemfokuserade såg man hur individer fokuserade på just problemet, det som orsakade stressen och försökte göra sig av med det, den känslufokuserade delen innebar att man fokuserade på känslorna och där försökte man istället försöka lära sig leva med problemen och ändra sitt eget förhållningssätt för att minska påfrestningen (Mörelius, 2014, pp. 22,23). Ungdomar och stress är en kombination som talas mycket om.

Bland ungdomar är stress ett fenomen som finns väldokumenterat och ett ämne som man talar om dagligen. För ungdomar går mycket tid till att skapa identitet och det är väldigt viktigt för unga att få bli sedda och att få vara en egen person, t.ex. att de testar olika stilar eller är med olika gäng, men om man ofta byter stilar eller om man har ett beteende som är väldigt extremt kan det handla om att man försöker få uppmärksamhet från omgivningen (Mörelius, 2014, p. 95), att man försöker ändra stilar och hitta nya gäng att vara med kan betyda att man söker trygghet hos andra för man inte har en inre trygghet eller en trygghet hemifrån. Man talar om stressorer, de betingelser som ger människor stress, de faktorer som spelar roll när vi kan komma att känna av stress. Undersökningar som gjorts visar på att ungefär 20 % av ungdomar sover dåligt flera dagar i veckan och detta kan antingen bero på stress eller vara något som orsakar stress (Mörelius, 2014, p. 97). En av de faktorer som gör att ungdomar känner stress är de olika krav som föräldrar, kompisar, skolan och andra institutioner ställer på dem. Det kan vara att man ska ha höga betyg, ha flera olika sorters fritidsaktiviteter, hinna med att umgås med alla sina vänner etc. men många gånger är det ungdomarna själva som sätter krav

på sig själva, om man är bäst på något får man en naturlig status och därigenom får man en särskild identitet, här finns även en rädsla kring att inte passa in (Mörelius, 2014, pp. 97,98).

Sociala medier är en nymodighet som gjort att människor kan tala med varandra mellan länder och kommunikationen sker konstant och direkt, för ungdomar har sociala medier positiva sidor men också negativa. En negativ aspekt kan vara att sociala medier ger ungdomar en snabb ström av information av sina kompisar om allt det gör och allt de lyckas med vilket kan skapa press och stress för dem att prestera lika mycket som sina vänner, eftersom människan har ett behov av att hela tiden jämföra sig med sin omgivning (Mörelius, 2014, p. 98).

Under tio år har svårigheter att sova tredubblats bland pojkar och 2008 visade statistik från Apoteket att mängden utskrivna sömnmedel samt lugnande preparat har tredubblat. Orsakerna ska enligt en undersökning handla om stress samt höga krav från omgivningen. Även då läkare och forskare är oroade för effekterna av att unga använder sådana preparat så fortsätter läkare att skriva ut dem. Den ökade pressen att få bra betyg, hinna med att socialisera sig med vänner, fritid eller idrotta, arbeta extra och hinna med att göra sina läxor blir mer än vad varannan tonårstjej mellan åldern 15-19 år orkar med. Resultatet är att de lägger en god grund för utmattning eller upplever utmattning. Effekterna kanske inte visar sig med det samma utan kommer först senare i livet. Betygshets eller tävlan inbördes mellan flickorna kan vara en förklaring till den upplevda pressen att få bra betyg men även viljan, eller upplevda kravet att få access till en bra utbildning senare i livet (Höjer, 2008, p. 76).

2.3 Sömn

Sömn är något som är regelbundet återkommande, kan vara ett spontant tillstånd där vi har en mindre förmåga att reagera på stimuli. Sömnen är en livsviktig funktion, djur som under flera dygn inte kan eller har möjlighet att sova kommer till slut att dö av utmattning. Barn behöver ungefär 16 timmars sömn som fördelas under dagen och vuxna människor behöver runt sju, däremellan är det många faktorer som spelar in på hur mycket du behöver sova.

Studier av hjärnan med elektroencefalografi (EEG) har gett ökade kunskaper om hjärnan under sömn. EEG-kurvan varierar med vakenhetsgraden respektive sömndjupet. Vid fullständig vakenhet är EEG-vågornas utslag små och snabba, medan mycket stora och

långsamma vågor produceras under djup sömn. Samtidig registrering av EEG samt ögon- och muskelrörelser m.m. har resulterat i en uppdelning av sömnen i två huvudtyper: sömn med snabba ögonrörelser, REM-sömn (av engelska rapid eye movements) respektive non-REM-sömn. Eftersom EEG-mönstret vid REM-sömn har likheter med det vakna tillståndets EEG har REM-sömn även kallats ”paradoxal sömn” eller parasömn. Non-REM-sömnen har benämnts ortosömn. Den har fyra stadier av sömndjup med bl.a. skillnader i EEG-bild. Under nattsömnen sker 3–5 växlingar mellan non-REM- och REM-sömn; den senare utgör sammanlagt 20–25 % av sömntiden. Drömmarna är i huvudsak förlagda till REM-perioderna (Petersson, 2010).

Ungdomar idag sover allt mindre, är oroligare och har mer ont i magen än för 25 år sedan och hälften av alla 15-16 åringar ligger på gränsen till klinisk trötthet (Höjer, 2008, p. 70). Ett samhälle där både samhället och individerna själva sätter krav får vi ungdomar som känner stor oro kring att hinna med allting de vill göra på en dag samt vad samhället tycker att de ska göra, så som fritidsaktiviteter, läxor m.m. Detta ger i längden sömnproblem. Enligt en enkätundersökning som Göteborgs- Posten gjorde visade att mer än hälften av de som gick i klass nio sov sju timmar eller mindre per natt, alldeles för lite enligt forskaren Torbjörn Åkerstedt (Höjer, 2008, p. 71). De kopplar ihop tröttheten med forskning som visar på att under puberteten behöver ungdomar mer sömn tack vare en hormonomställning (Höjer, 2008, p. 71), och plus det låga antalet timmar som de sover får extrema konsekvenser både för ungdomarnas kroppar och deras intellekt.

Tröttheten och utmattningen är tydlig på många olika sätt, ett av de tydligaste sätten att uppmärksamma det är alla trötta människor som pendlar till skola och jobb, de som inte sitter med sina telefoner eller böcker, sover ofta väldigt tungt och det är väldigt tydligt att de är extremt trötta (Näslund, 2009, p. 47). Dagens alla elektronik produkter som vi har i hemmen ger upphov till mindre sömn då känslan är att människor inte vill missa något och därför håller sig vakna längre än de borde, och det ger i längden sömnproblem, detta kan i längden orsaka diverse problem som att du får sämre immunförsvar, du löper högre risk för depression, diabetes, stressjukdomar, cancer och hjärt- och kärlsjukdomar (Näslund, 2009, pp. 47,48,49). För att kunna fungera och göra de sysslor vi har på dagarna måste vi få flera timmars sömn, får vi för dålig sömn får man svårare att koncentrera sig i skolan, man blir lätt på dåligt humör och man får väldigt svårt att lösa problem. Problemen med att sova lite och

dåligt visar sig först på ett sätt och vid långvarigt sömnproblem kan konsekvenserna förstöra hela ditt liv. Det visar på hur viktigt det är att kunna stressa av och att man måste kunna slappna av när man ska kunna sova (Arnetz & Ekman, 2013, p. 136).

2.4 Aktuellt forskningsläge

2012 presenterade forskare vid Sahlgrenska akademien i Göteborg en sammanställning av fyra studier som gjorts på unga personer och deras användande av datorer samt mobiler och vilken effekt detta har på respondenterna. I denna studie har 32 respondenter ingått och forskarna menar att det finns klara indikationer på hur intensivt medieanvändande kan kopplas samman med hälsoproblem som sömnsvårigheter och stress. I studien visar det att datorn är, mellan de två plattformarna, som skapar störst sannolikhet för sömnproblem medan mobiltelefonen är den plattform som ger upphov till stressymptom hos respondenterna (Thomeé, 2012, p.4). En upptäckt som Thomeé gjort är att genom en ökning av datorspel i spannet av 1-2 timmar per dag ökade rapporteringen av depressionssymptom hos kvinnor och att användandet av datorer utan pauser medförde upplevelsen av stress hos respondenterna. Hon slår fast att det är av betydande vikt att individen får möjligheten att pausa för att säkerställa återhämtningen. Denna återhämtning är enligt Thomeé vital vid det hon beskriver som extremt användande av ICT och att det är viktigt att kunna på egenhand begränsa sig samt att andra kan sätta gränser. Då betygen är viktiga för framtiden för ungdomar så är det viktigt att de får tillräckligt med sömn. Vid kombinationen av både mobilanvändande och datoranvändande så förstärks sambandet till psykisk ohälsa enligt Thomeé (Thomeé, 2012, p 4).

Craig Watkins (2009) skriver i sin avhandling om hur många ungdomars användande av sociala medier och datorspel är så omfattande att det kan räknas som ett beroende, han talar om hur ungdomar har svårt att lägga ifrån sig sina telefoner eftersom de kan missa något som hänt. Samma gäller för de som spelar datorspel, online-spel och andra plattformar där människor spenderar väldigt mycket tid vilket får stora implikationer för deras liv.

Datorspel är ett fenomen som på senare tid gett många människor problem. (Watkins, 2009, p133-134).

Från början när internet lanserades skojade man om att människor kommer bli beroende och idag ser vi hur massvis med människor just blivit beroende av flera olika sorters medier.

Jerald D Block, som är en psykolog i USA, arbetar med människor som är beroende av

digitala medier och han beskriver beroendet som något som människor känner som skamfullt. En annan forskare visar, att det finns väldigt många som är beroende av såväl sociala medier som datorspelade men att det finns en stämpel på dessa beroenden som gör att man väljer att inte be om hjälp (Watkins, 2009, p134). Watkins skriver vidare om hur för mycket användande av medier kan medföra problem för användaren så som, mindre sömn, missade måltider, att man isolerar sig och att man underpresterar i skolan och på jobbet. Man kan jämföra dessa effekter med någon som har drog eller alkohol problem (Watkins, 2009, p137).

I en undersökning som Louise Nordlund (2013) gjorde uppmärksammades hur kvinnor fick sämre självkänsla genom sociala medier, genom att de kunde ta del av hur deras vänner och kända människor såg ut och gjorde vilket kunde få som följd att kvinnorna upplevde sina liv som tråkiga eller att deras självkänsla blev lägre när de hela tiden fick se bilder och liknande på andra människor, det bildades även ett begär och stress känsla kring att behöva handla eller ändra sitt utseende (Nordlund, 2013, p18). I en studie som Christel Schlenkert och Mats Olausson gjort (2012) visade det sig att användandet av sociala medier bland ungdomar på gymnasiet var väldigt utbrett, där över 80 % av de tillfrågade använde Facebook flera gånger per dag, även om respondenterna i studien inte själva reflekterade över de sociala medierna som ett beroende eller något som skapade stress talade flera av dem om sociala medier som en tidstjuv som tog tid från sysslor så som skolarbeten.

Kontentan blir därför att de kände stress eftersom de inte kände att de hade tillräckligt med tid till skolarbeten, eftersom de spenderade väldigt mycket tid vid sociala medier (Olausson, Schlenkert, 2012, p10). I en artikel i DN Uppdaterade och sömnlösa (2012) skriver författare om hur dagens ungdomar spenderar allt mer tid vid digitala medier och detta medför att de känner stress och har svårare för att sova. En undersökning som gjordes i Ängelholm visade att över 90 % av de tillfrågade var inne på sociala medier flera gånger per dag och där flera av dem kunde känna en ångest över att inte kunna vara uppkopplade för de ville inte missa något, samt att mer än en tredjedel av respondenterna led av sömnbrist och där vad medierna en av faktorerna. Även här visar resultatet från en undersökning i Chicago på att användandet av digitala medier är starkt beroende framkallande och kan liknas vid ett beroende av cigaretter eller alkohol (DN, 2012).

3 Metod

De olika metoder vi använt oss av vid insamlandet av data till vårt arbete har varit en pilotstudie som gjordes i en tidigare kurs under vår utbildning och vi har kompletterat den med fokusgrupper samt en mindre enkät som delades ut i samband med intervjuerna.

Vid pilotstudien har vi använt oss av enkäter och vi har försökt att använda oss av enkla ord och meningar för att minska missförstånd (Trost, 2012, p. 61). Vidare anser Trost att det minskar reliabiliteten om svåra ord eller komplicerade meningar används och ett omvänt förfarande där enkla ord eller enklare meningar används ökar chansen till att respondenterna uppfattar frågorna likadant vilket leder till hög reliabilitet samt validitet (Trost, 2012, p.61).

Vid uppstarten av vår pilotstudie befann vi oss i samma rum som respondenterna för att ge en god information om hur vi hade tänkt oss att respondenterna ska svara för att inte skapa misstolkningar av frågornas innebörd. Vidare kan man även beakta att det inte enbart ger en låg reliabilitet utan även en lägre validitet i det som undersöks om frågorna misstolkas eller enkäterna innehåller felaktiga svar. Det gäller således att minska riskerna för slumpmässiga inflytanden som kan påverka resultatet i slutändan (Trost, 2012, p.61). Studien, som nämnts tidigare, gav indikationer att försöka komplettera med intervjuer. Enligt de svar som erhöles menade 70 % av respondenterna att de spenderade 4-6 timmar eller mer på medier.

Vi har valt att använda oss av en intervjumodell som kallas för Fokusgrupp. Den är ett försök att göra en studie som är mer specifik, där vårt fokus ligger i att utröna upplevelsen av brist på sömn och/eller stress samt om det råder en skillnad mellan könen. Vi har valt att använda oss utav fokusgrupper. Annika Eliasson (2013, p. 25) skriver om fördelarna med fokusgrupper då individerna i gruppen diskuterar mellan varandra om de olika frågorna vilket skulle kunna ge svar på frågor som annars hade varit svårt att komma åt vid enskilda intervjuer. För att förstå syftet med fokusgrupper har vi använt oss av kapitlet skrivet av Alan Bryman (2008, p. 473) där han försöker att beskriva skillnaderna mellan fokusgrupper och gruppintervjutekniker. Även då han menar att gränserna mellan dem kan vara otydliga ibland så vill fokusgruppen undersöka frågor på ett djupare plan medan gruppintervju används för att undersöka något i en vidare vinkel. Vi har även beaktat vad Margot Ely (1993, p. 67) skriver angående

utmaningarna om att intervjua individer för en studie där även tillsynes basala områden så som vad man borde veta och vad man redan vet om individen.

Då vår studie ämnar ge en ökad förståelse för hur digitala plattformar och digital media påverkar individer har vi valt att inte generalisera för en bred population. (Stukát, 2011, p.36)

Valet av intervjufrågor har vara generella och öppna. Detta har vi valt då vi inte kan förutsäga vilka svar som kommer uppstå samt att det intressanta med fokusgruppen är att få tillstånd en dialog mellan respondenterna. Vi skall således utgöra enbart en sorts moderator som styr diskussionen men ha så liten inverkan som möjligt. Även valet av miljön var essentiell då vi ansåg att en okänd miljö eller en miljö där mycket ljud runt omkring skulle kunna påverka respondenterna negativt vilket skulle ge oss inkorrekt data. Det hade varit optimalt att få träffa respondenterna innan för att på så sätt etablera en mer avslappnad situation när det sedan skulle intervjuas. Det vi ville försöka komma åt var att respondenten skulle känna sig bekväma med både oss som intervjuare samt miljön intervjun skulle ske i. Inför okända personen är det inte lika självklart att respondenten blottlägger sig i tal vad som faktiskt händer i privatlivet utan försökte återge en mer slätstruken eller ordentlig bild av sig själv.

Det finns en kritik mot att använda sig av kvalitativa studier i form av intervjuer då antalet respondenter är få samt att den subjektiva tolkningen av data gör hela undersökningen subjektiv, därav lägre reliabilitet samt den inbyggda omöjligheten att generalisera (Stukát, 2011, p.36). Vi har naturligtvis beaktat denna aspekt av negativa sida beträffande fokusgruppen men ansett att vi inte kan få tillräckligt kvalitativa svar på de frågor vi har genom en enkätstudie.

3.1 Urval

Vi har valt att basera vårt urval genom slump då frivilliga har fått ställa upp på både enkätstudien samt att ingå i fokusgrupperna. Det har varit lärare på skolan som fått informera och sett till att vi erhållit det antalet respondenter vi önskat. Detta kan generera en risk i reliabiliteten på så sätt att respondenterna känner till varandra för bra sedan innan och gruppen kan innehålla informella ledare eller auktoritära personer som inte låter alla respondenter komma till tals.

3.2 Etik

Enligt riktlinjer i Lag 2003:460 som gäller etiska regler inom forskning så är det viktigt att skydda individen och att respektera människovärdet vid forskning (Utbildningsdepartementet, 2003)

Detta innebär alltså som i vårt fall att vi måste beakta så att vi inte kränker integriteten hos individen genom att röja respondentens identitet samt att respondenten gett sitt medgivande till att delta. Detta framgår i portalparagrafen § 1. Vi har övervägt noga vårt tillvägagångssätt enligt § 7 där vi bejakar respondenternas människovärde. Intervjuerna har inte kommit till stånd under tvång eller liknande metoder och inte heller har några tvångsliknande metoder genomförts under själva intervjuerna. Vi har även använt oss utav Vetenskapsrådets bok som heter ”God forskningssed” där deras fråga angående hur man ska undvika kränkningar eller skador fick oss att fundera kring vårt skapande och sedan presentation av enkäterna samt intervjuerna (Vetenskapsrådet, 2011, p 15). Vi var noga med att frågorna var generella då vi inte visste vilka respondenterna var och vi valde att informera respondenterna att vår intervju sker anonymt samt vilka riktlinjer som gäller för att bedriva forskning ur ett etiskt perspektiv. Vid transkriberingen valde vi att anonymisera om något namn på respondenterna skulle dyka upp samt att vi valde att förstöra inspelningen.

3.3 Läsbarhet

Hur vi anpassat så individer fått fiktiva namn. Varför vi gett dem det och hur de fick dem. I fokusgruppen pojkar och flickor har vi givit dem bokstäver från A till och med E. De har fått bokstäver i den ordning de suttit i rummet i en medsols ordning. Detta av bekväma skäl.

3.4 Genomförande

Vår pilotstudie genomfördes på en gymnasieskola i Halmstad under en tidigare termin i vår utbildning. Fokus i enkäten var att undersöka vilka medie plattformar ungdomarna använde, hur många timmar per dag de använde medierna och ifall de kände stress kring att inte kunna vara uppkopplade samt hur mycket de sov per natt.

När vi sedan påbörjade inhämtningen av vårt empiriska material till denna undersökning så använde vi oss av vår pilotstudie. Vi har båda haft verksamhetsförlagd utbildning på samma

skola vid tidigare tillfälle så därför tog vi kontakt med dem. Vi fick klartecken från skolan att vi kunde påbörja utformningen av fokusgrupperna. Grupperna bestod av fem killar och fem tjejer som intervjuades vid separata tillfällen. Först intervjuade vi killarna och senare tjejerna. Intervjuerna genomfördes på skolan de gick på och vi fick använda ett klassrum som stod

tomt. Innan intervjuerna startade delade vi ut en mindre enkät där de fick svara på frågor kring mediekonsumtion samt upplevd stress och sömnmängd. Detta för att ge oss ett underlag och en generell uppfattning kring vilka medier de använde samt ifall de kände stress eller sov lite eller dåligt. Eftersom vi gav ut enkäten kunde intervjun börja med öppna frågor där vi sedan kunde gå in på djupet. Vår förhoppning var att få en djupare förståelse samt få möjlighet till att undersöka ifall det fanns någon koppling mellan medieanvändning, upplevd stress och dålig sömn. Materialet transkriberades sedan och respondenternas svar organiserades i olika teman för att enklare förstå vad vi fått fram för resultat.

3.5 Intervju

Innan intervjun genomfördes meddelades föräldrarna till de individer som skulle närvara genom att de fick ett papper hem så de kunde läsa igenom vad intervjun skulle handla om och sedan hade de möjlighet att skriva under ifall de kände att deras barn kunde närvara vid intervjun (se bilaga 1). Detta eftersom respondenterna var under arton år. Vi gjorde det för att se till att alla parter var informerade och att de visste vad intervjun skulle handla om innan den genomfördes.

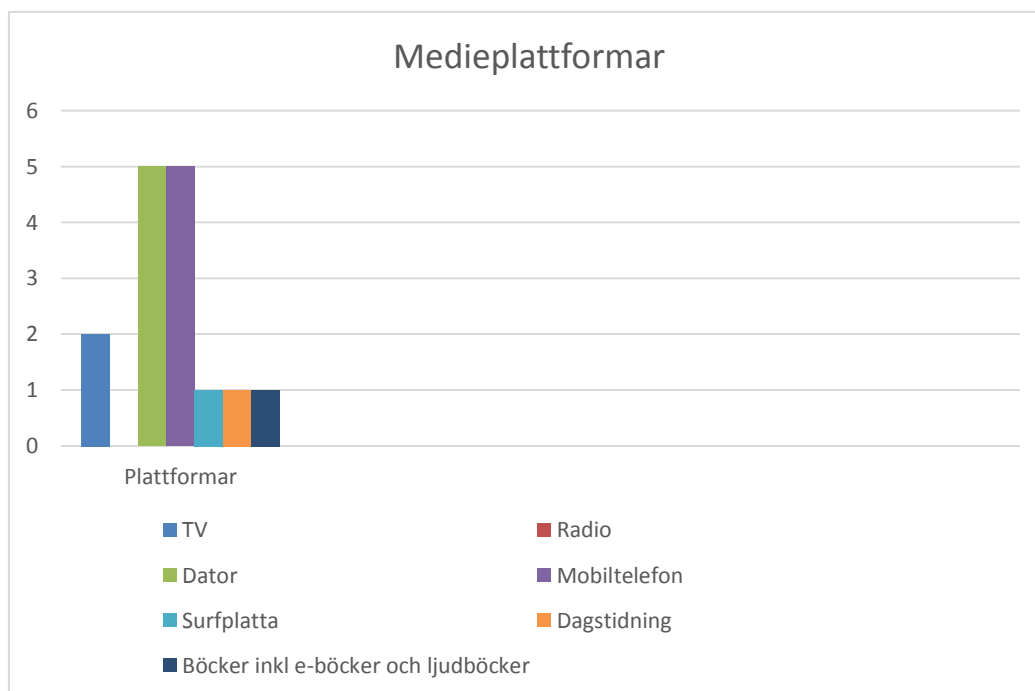
4 Resultatredovisning

I detta kapitel redovisar vi resultaten för enkätundersökningen gjorda i fokusgrupperna. Det vi vill göra er uppmärksammade på är att även då det kan finnas svarsalternativ angivna för respondenterna så har vi valt att utelämna några indikationer i stapeldiagrammen. Det kan skilja sig något mellan svaren vi fått då respondenterna angivit lite olika alternativ vid frågan under rubriken ”Medieanvändning innan man ska sova”. Vi har alltså redovisat alla svar och spridningen ser lite olika ut mellan killar och tjejer. Vi har valt denna form av redovisning av resultat då vi anser att det ger en god överblick för resultaten och att åskådaren inte blir lurad av grafik eller symbolen som kan stjåla uppmärksamheten.

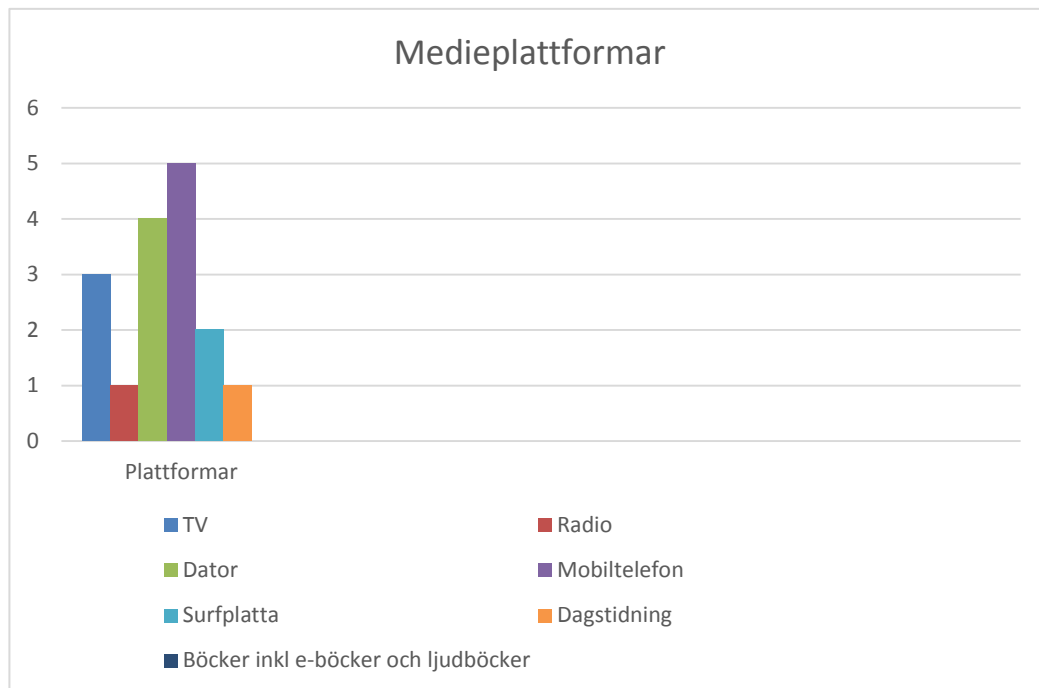
4.1 Enkätresultat

Första frågan handlade om vilka olika sorters media de använder under en vanlig dag, de fick kryssa för alla de alternativ som stämde in. Denna fråga handlar i grunden om vilka former av media de använder men inte vad eller hur de används. Vi vill att läsaren beaktar att mobiltelefoni samt dator är i klar majoritet medan TV faktiskt nyttjas i större utsträckning än vad surfplattor gör.

Killar

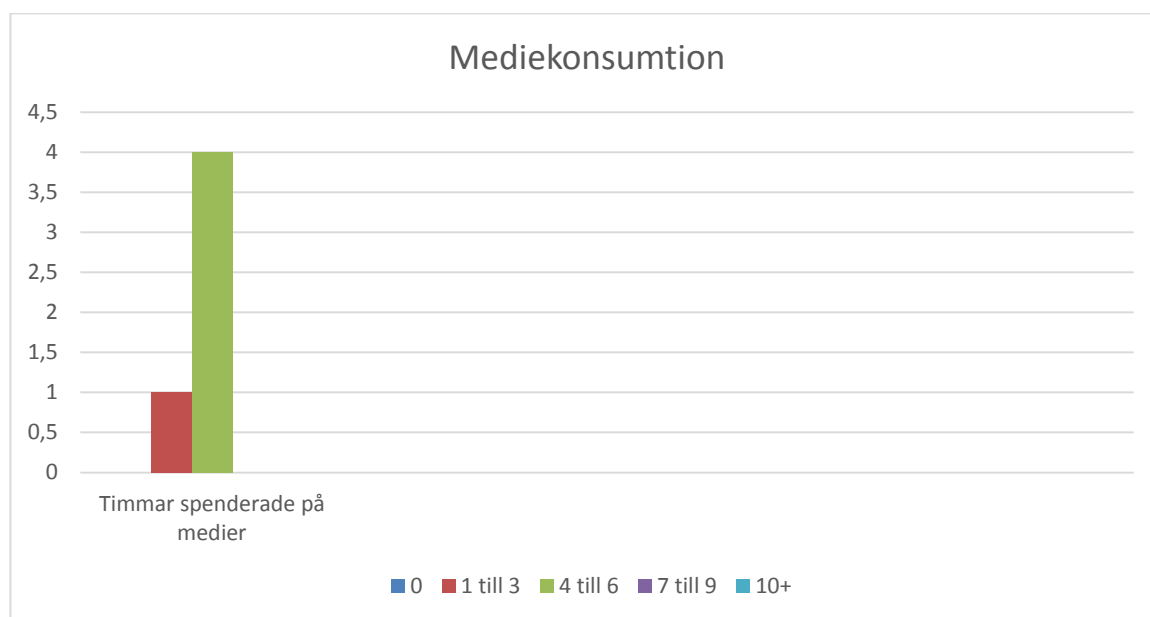


Tjejer

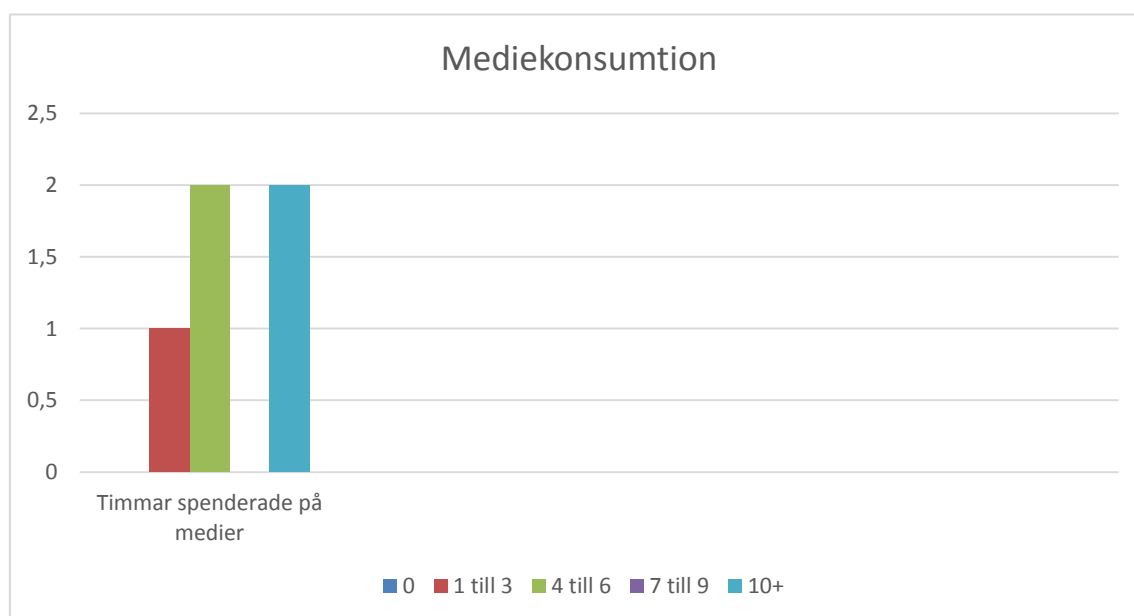


Andra frågan handlade om hur mycket tid de spenderade på olika medier, de fick kryssa i det alternativ som passade bäst in. Vår tanke är att även om respondenten lyssnar på musik så nyttjas en medie. Vi vill att läsaren beaktar att en medie inte behöver aktivt nyttjas utan kan vara passivt nyttjande genom att individen lyssnar på musik i sina hörlurar. Därför vi vill göra läsaren uppmärksam på att en underskattning kan förekomma i de svarsalternativ som presenteras här. Det råder en skillnad mellan killar och tjejer och det är inte helt omöjligt att tjejerna till viss grad faktiskt insåg att mediekonsumtion inte behöver vara något aktivt.

Killar



Tjejer

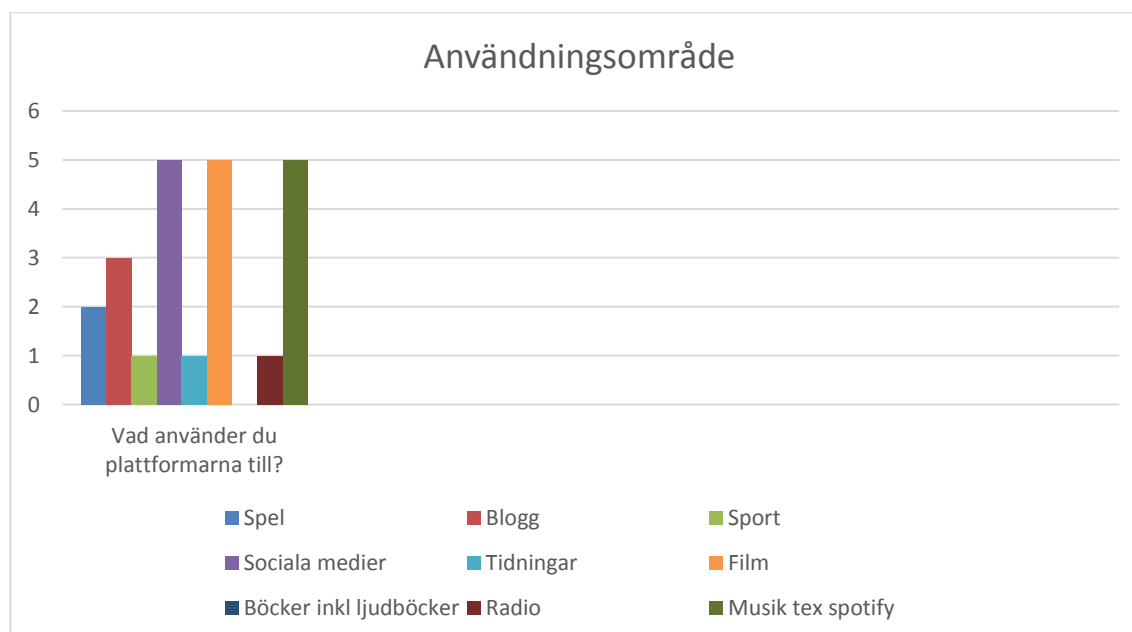


Fråga tre handlade om vad de gjorde under tiden de använde de olika medierna, här fick respondenterna kryssa i de alternativ som passade in. Här råder en tydlig skillnad mellan grupperna. Läsaren kan tydligt se hur stapeln för killar gällande spelande är långt mycket högre samtidigt som bloggar finns med som angivet svar hos tjejerna. Båda grupperna har svarat att sociala medier nyttjas och detta kommer skapa en viktig hörnsten i vilka effekter detta ger. Vi anser att det är av vikt att vi upplyser läsaren att svaren på denna fråga stämmer tämligen väl överens med tidigare forskning som gjorts av forskare.

Killar

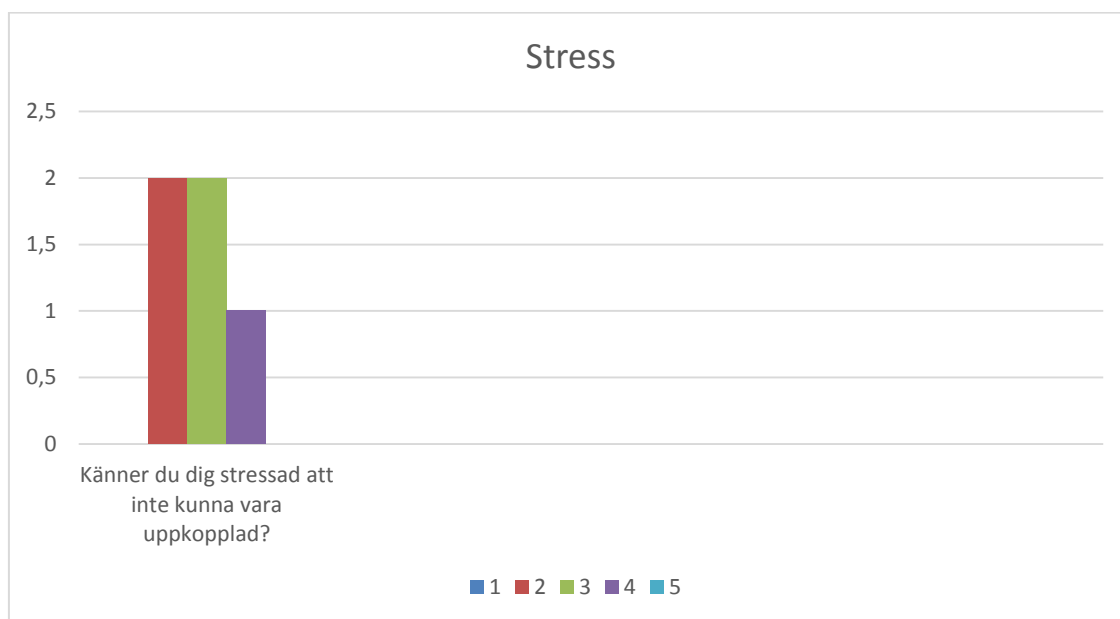


Tjejer

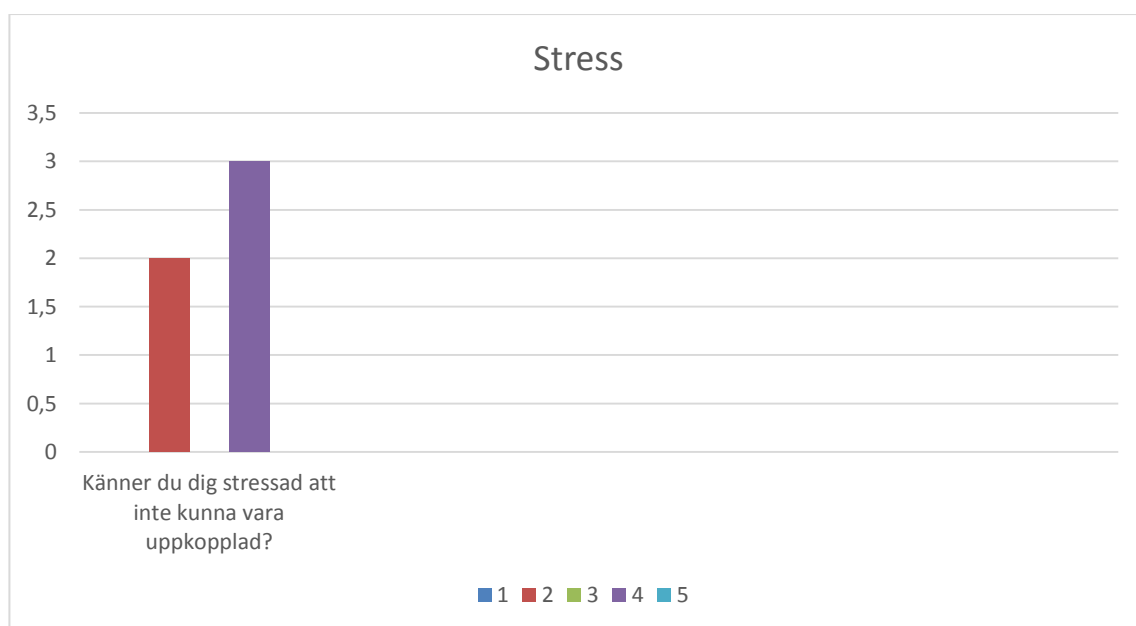


Fråga fyra handlade om ifall respondenterna kände stress över att inte kunna vara uppkopplade där de fick bestämma mellan ett (1) och fem (5) där ett (1) är väldigt lite eller ingen alls. Fem (5) är väldigt mycket. Vi vill att läsaren lägger märke till att majoriteten av tjejerna upplever mer stress än vad killarna uppger att de gör. Majoriteten bland killarna skattar stressen relativt lågt. Detta är intressanta värden då även dessa följer till viss grad det som tidigare forskning påvisar, nämligen att det kommer råda en viss skillnad mellan könen som kan härledas till fråga tre.

Killar



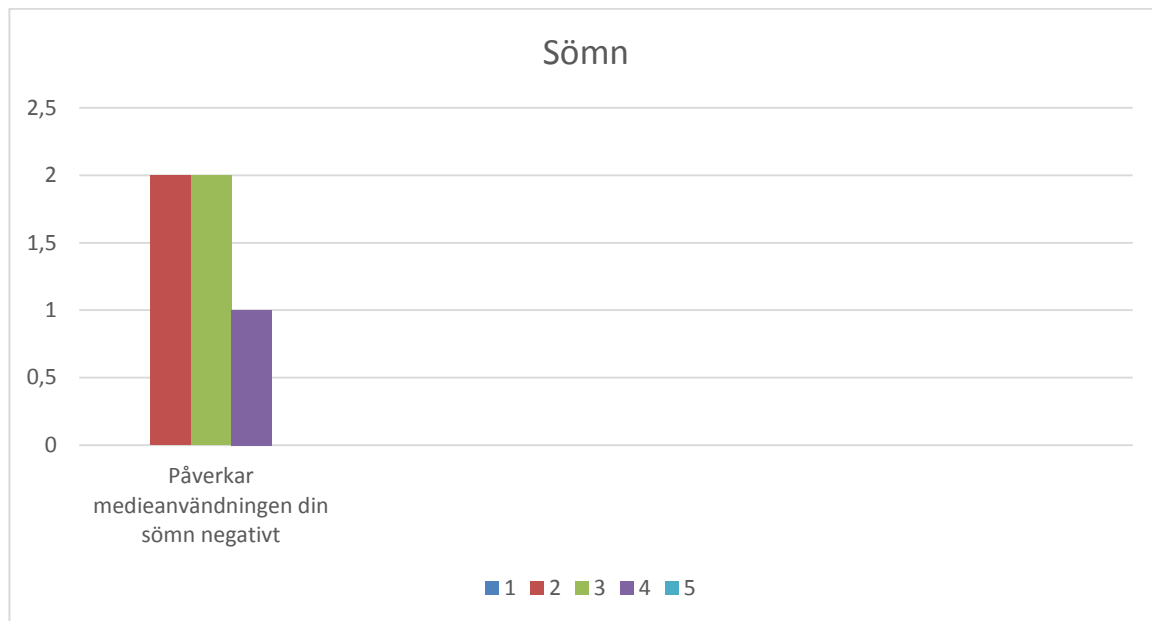
Tjejer



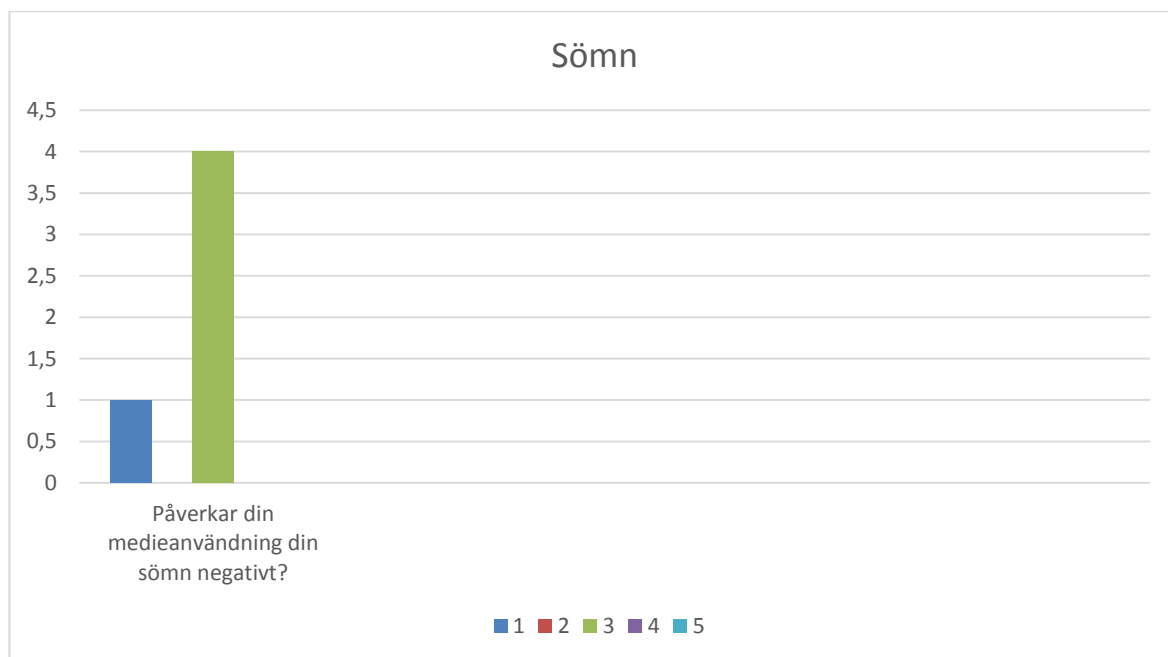
Fråga fem handlade om ifall respondenterna kände att deras medie användning påverkade deras sömn negativt där fick de bestämma mellan ett (1) och fem (5) där ett (1) är väldigt lite eller ingen alls. Fem (5) är väldigt mycket. Här får vi ett visst trendbrott gällande enkäterna.

Tidigare forskning menar på att ljuset från surfplattor och datorer har en starkt negativ inverkan på sömn och den upplevda känslan av behovet av att sova. Vi vill hävda att det kan röra sig om en underskattning bland våra respondenter.

Killar

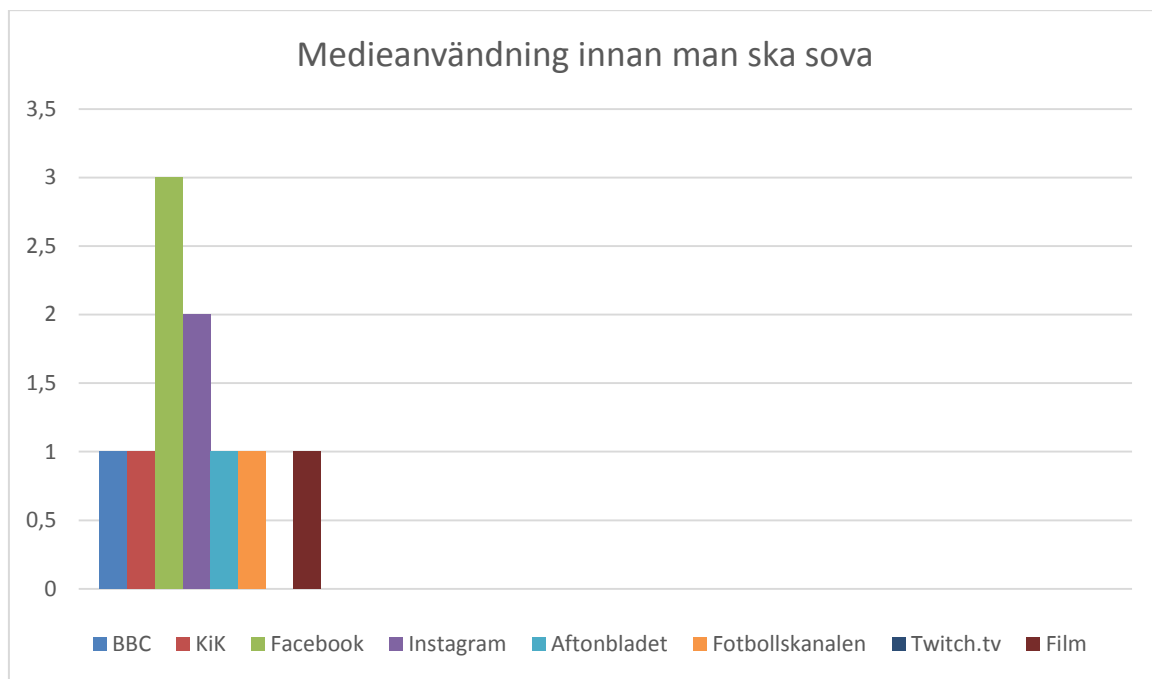


Tjejer

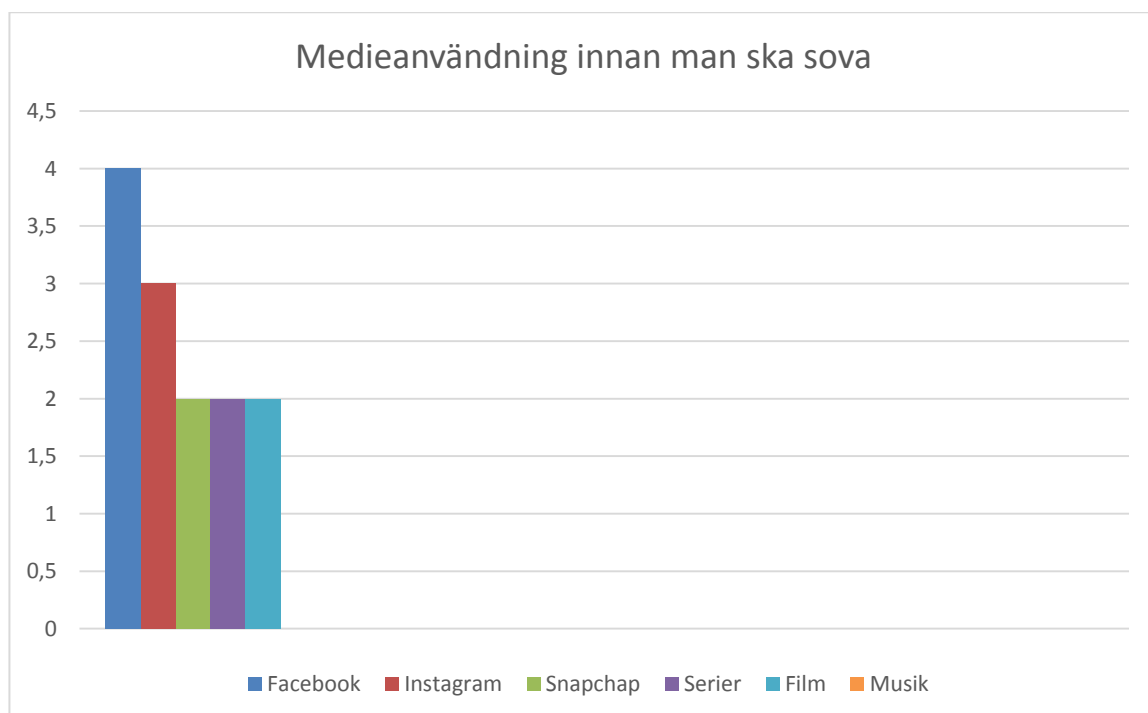


Fråga sex handlade om vad de gjorde precis innan de skulle sova, vad använde de deras medier till? Här fick de skriva själva. Här skiljer sig inte grupperna nämnvärt dock vill vi göra läsaren uppmärksam att tjejerna har angivit tre sorters sociala medier medan killarnas två största staplar är sociala medier.

Killar



Tjejer



Vi har valt att presentera våra resultat från fokusgrupperna indelat efter genus samt i teman så läsaren ska kunna följa resultat med större lätthet.

4.2 Fokusgrupp pojkar

4.2.1 Digital media och internet

Vi frågade om respondenterna kunde beskriva vilka typer av digitala medier de använde sig av under en dag. Svaret på frågan var att samtliga använde sig av Facebook, Instagram, KiK, Snapchat, Youtube och Spotify. I vissa fall så lästes nyheter på Aftonbladet och ibland på Hallandsposten de använde sig även av ASK. Nyheter brukade respondenterna läsa på bussen till skolan eller vid raster mellan lektioner. Bloggar är något de ganska sällan följer och läser de någon blogg så är det för att det pratas mycket om ett specifikt inlägg men de följer inte i den bemärkelsen någon person kontinuerligt. De nämner en bloggare vid namn Jocke Boy, en person som varit med i en reality serie eller dokusåpa om man nu så vill kalla det. Han är känd för att locka till sig läsare genom märkliga inlägg och det senaste inlägget några respondenter hade läst handlade om drogen Spice. Vid frågan vilka tankar som dyker upp när de hör ordet internet så väljer respondenterna att lyfta fram medier så som Facebook, Snapchat och Instagram. Någon nämner online spel vilket leder oss till nästa tema.

4.2.2 Spel

”Vad tänker ni när ni hör ordet Internet?” (Intervjuare)

” Men asså det är massa saker typ asså. Spel mest kan jag tänka mig” (D)

Vi frågar våra respondenter om de spelar mycket online och svaret vi får är att de spelar en hel del online spel men de håller sig till helgerna för att de har skolarbete och läxor på vardagarna. De tycker det är naturligt att hålla sig ifrån att spela på vardagarna. Det är lite olika vilka typer av plattformar respondenterna använder sig av. Några använder sig av dator andra använder sig av Playstation. Valet av spel är lite olika mellan respondenterna. En spelar ”Counter Strike”, en spelar ”Fifa” och två spelar ”Need For Speed”. Även spelet ”Battlefield” spelas är svaret vi får på vår fråga. Vi ber om att respondenterna beskriver hur deras helg kan vara om de har skolarbete, hur de fördelar sin tid mellan skolarbete och studier. Svaret vi får på frågan är att någon fördelar tiden 50/50 mellan spel och studier andra svarar att de väljer läxor och skolarbete först innan de spelar. Syftet med medier så som spelande är tidsfördriv

eller underhållning när vi frågar hur de skulle beskriva syftet med medierna. När en av respondenterna kommer hem så vill han inte sitta i nio timmar i en soffa utan då blir det att man spelar och de flesta av hans vänner spelar ändå. En annan respondent gör ett uttalande att han sitter med telefonen, Tv:n och spelar.

”Ibland kan det hända att jag pluggar först. Om det beror på vad arbetet är men ofta är det spela först” (A)

Respondenten medger att det är ofta att spel kommer före studierna.

När respondenterna spelar så går de upp i det de gör för stunden och att svara på samtal eller meddelanden (SMS) går inte utan de uttrycker på vår fråga gällandet detta, som att det är något de får göra när de vunnit eller dött och måste starta om. Innan dess är de uppslukade i spelandet.

”Ahhh shit asså jag måste hem och spela!!” (A)

Vi har valt att lyfta fram ett citat som kommer från en av respondenterna som vi kan kalla för respondent A. Allt pratande om spel får honom att utropa detta spontant.

Vid följdfrågan vilket fordon de skulle vilja säga är det bästa i spelet ”Need For Speed” uppstår en tystnad som återföljs av att de tycker alla bilarna är bra men den bästa är antagligen Koenigsegger. Spontant utropar en av respondenterna att han är väldigt sugen på att spela. Detta skapar reaktionen av de andra respondenterna som skrattar och kommenterar att han har abstinens. Två av respondenterna sysslade med idrott på sin fritid vilket innebar tidiga morgnar för dem att stiga upp. Men vid hemkomsten efter att ha varit borta för träningar eller matcher så var det dusch och mat för att sedan kunna sätta sig och spela.

Få av dem önskar sig spelen och inför lovet vid jul hade några av respondenterna tänkt köpa ett nytt spel för att kunna spela det ihop. Samtidigt så kommer det fram i diskussionen mellan respondenterna att de inte vill sitta inne för mycket utan som en av dem uttryckte det ”man känner sig äcklig” och en annan respondent flikar in att man går ut och tar lite luft. Väder samt årstid spelar in på hur spelandet går till. Vid höst och vinter finns det en mer självklarhet att få vara inne och spela eftersom vädret begränsar möjligheterna att göra saker utomhus. En av respondenterna jämförde livet som yngre och tiden som är nu med att förr så spelade de spelen ihop och var mer sociala med varandra. Idag sitter han inomhus och spelar samt har ett mindre social utbyte med sina vänner då dessa också sitter inne och spelar. Någon hade

provat att inte vara

inne så mycket på Facebook eller spela och märkte en stor skillnad i hur social han blev men problemet var att ingen annan av hans vänner gjorde detta vilket han upplevde som tråkigt.

4.2.3 Sömn

”Jag skulle kunna sova hela tiden” (C)

Vid frågan hur många timmar respondenterna sover varje natt får vi svaret att de sover fem till åtta timmar varje natt. En av respondenterna säger att han inte brukar lägga sig tidigt utan det brukar vara runt elva eller till och med tolv på en vardag. Vi undrar om de känner sig utvilade eller skulle de behöva kanske sova någon timme extra på vardagarna. Svaret vi får av en av respondenterna är att han skulle kunna sova hela tiden och en andra respondent uttrycker att han önskade han kunde få sova tre extra timmar på dygnet. Vi frågar vidare hur det fungerar på helgen när de är ledig och kan spela hur deras sömnmönster ser ut då och får svaret att de sover längre och en av respondenterna preciserar sig genom att säga att han kanske sover upp till tio timmar på en natt när det är helg.

Hur fungerar det när respondenterna har haft lov under lite längre tid så som sommarlov och jullov undrade vi. Här svarar respondenterna att det är lite svårare att komma tillbaka till rutiner de varit ifrån under en längre period. En av respondenterna uttryckte det som att denne var trött hela tiden och det tog en vecka eller mer att komma tillbaka till rutinen att stiga upp och lägga sig i tid.

4.3 Fokusgrupp tjejer

Under intervjun med tjejerna framkom det mycket intressant fakta kring hur de ser på t.ex. stress och sömn, samt i vilken utsträckning detta påverkas av digitala medier. Under intervjun medverkade Ebbe Bergman och Marcus Sundén som moderatörer och det var fem respondenter med, dessa kommer att benämnas med A, B, C,D,E för att säkerställa anonymitet mot individerna som var med under intervjun.

4.3.1 Digital media och internet

Diskussionen hos respondenterna började kring en diskussion kring vilka medier de använder, de medier som lyftes fram var telefonen och datorn. Dessa var de medier de använde allra mest under dagen. När det kom till datorn använde de den mest för att kolla på film och hålla

sig uppdaterad på skolsoft. Skolsoft är en sida från skolan där eleverna kan se sina scheman, läxor, prov och ifall det händer något speciellt på skolan. Datorn användes även för att kunna spela spel, såsom sims och andra spel på nätet. De sa att de använde datorn för att de fått den genom skolan men att det var telefonen som användes mest under dagen. De appar som respondenterna använde var facebook, instagram, snapchat, kik, och skype, dessa användes flitigt flertalet gånger per dag så att de kunde hålla sig uppdaterad kring händelser i världen och vad deras kompisar gjorde. När det kom till hemsidor var det aftonbladet och omni som de var inne på.

Respondenterna diskuterade att de är uppkopplade hela den vakna tiden förutom när de har idrottsträning på vissa kvällar. Vissa av respondenterna somnade med datorn igång och hade igång den hela natten, vilket medför att datorn var på i stort sett hela dygnet. Eftersom de alla hade "smartphones" har de möjlighet att vara uppkopplade hela tiden och de berättade att de under dagens lopp uppdaterade sina olika appar för att se till att de inte missade något, samt att de kände att de även var uppkopplade under natten då ljudet från telefonen kunde väcka dem och när de ändå hade vaknat kunde de lika gärna se vad som hänt.

4.3.2 Stress

Alla respondenterna svarade liknande genom att de nämnde skolan och att plugga som faktorer som ger dem stress. De diskuterade hur läxor, prov och de långa dagarna i skolan gjorde dem stressade för de hade så lite tid över till andra aktiviteter.

"Jag har tagit bort instagram och twitter på min mobil och eh det blir som ett stressmoment, när man har det i mobilen för då måste man uppdatera och kolla liksom, har någon lagt upp något nytt" (C)

Detta var det första svaret vi fick på frågan kring känslan när man inte har möjlighet att hålla sig uppdaterad. Respondenten kände en tydlig stress kring att hela tiden hålla sig uppdaterad och det blev ett slags maniskt beteende där varje ledig minut användes till sociala medier. Vi ser även hur hon kände mindre stress när hon tog bort apparna från sin telefon, hon frigjorde sig från greppet som apparna hade på henne.

Resten av respondenterna kunde känna liknande stress kring att hela tiden behöva uppdatera sig, de höll alla med om att om de inte kunde hålla sig uppdaterade så kände de sig utanför, att de missade allt som alla andra talar om. Det blev en stark känsla av stress att inte kunna vara med i alla diskussioner som hände i skolan kring händelser i världen eller att de skulle missat någon status uppdatering eller bild på facebook som någon lagt upp

De beskriver användandet av internet och sociala medier som ett beroende och liknar det vid ett beroende av kaffe eller cigaretter

"Men det är ju det som är grejen, om du ska sluta röka då måste du vilja det själv, vi vill ju inte vara utan det, men du ville det, det är ju liksom skillnaden på det. Och då blir vi beroende"
(E)

Ett liknande citat som visar på stressen som de sociala medierna ger tjejerna är

"Jag har varit utan mobil i typ en vecka eller två och om jag inte haft min data hade det vart jätte jobbigt, asså jag kommer inte in på snapchat för jag hade glömt mitt lösenord, fick typ panik"(D)

Hon beskriver det som att tack vare att hon hade sin dator när hon var utan telefon blev det lite enklare fast hon helst hade haft telefonen. För henne blev det ett väldigt stort stressmoment när hon inte kunde komma in på sina appar och därigenom kände hon sig utanför.

Respondenterna såg sociala medier som något som gav dem avslappning medan de pluggade eller höll på med aktiviteter som de ansåg vara tråkiga, då kunde sociala medier ses som en flykt. För dem spelade det ingen roll ifall de precis börjat plugga eller hade pluggat en längre stund, vibrerade telefonen kände de sig tvungna att ta fram den och se efter vem som ville dem något eller om något hade hänt, problemet blev sen att lägga ifrån sig telefonen igen. De berättade om hur de hade försökt med att lägga telefonen i ett annat rum, men att de inbillade sig att den vibrerade och därigenom kände hur de var tvungna att se efter ifall någon ville dem något.

4.3.3 Sömn

Respondenterna sov väldigt olika men den gemensamma nämnaren blev att de inte känner att de sover tillräckligt mycket och att de alltid är trötta på morgonen. Tiden de sov var allt ifrån sex timmar upp till nio timmar men det räckte inte. Flera av dem tittade på sina telefoner innan de skulle sova och de fick dem att vara uppe längre än de skulle. De andra kollade på film eller serier, och om de inte kände sig trötta nog så fortsatte de kolla och då blev klockan väldigt mycket innan de väl kunde sova. Något som kom fram var även det faktum att flera av dem gick och la sig en stund efter skolan, de sov i en till två timmar för att kunna vara någorlunda pigga på eftermiddagen men det fick även som följd att de inte kände sig trötta på kvällen.

En av respondenterna berättade här hur hon kunde fastna i sociala medier på kvällarna "typ när man ska sova, ne jag måste kolla en gång till o så typ fastnar man" (D)

För henne kändes det som att hon missade viktiga saker på de sociala medierna ifall hon skulle gå och lägga sig och därför blev det att hon spenderade mer tid vid mobilen så hon inte skulle missa något viktigt och därigenom blev tiden som hon hade för sömn mindre.

"Vad är det första ni gör på morgonen då?"(Intervjuare)

Gemensamt för alla respondenter var att det första de gjorde var att ta upp mobilen och kolla de sociala medierna om det hänt något under natten eller på morgonen.

"Man har ju så kul med mobilen" (E)

Detta citat använde en respondent för att förklara varför hon hade med sig telefonen på toaletten och vid matbordet, att den livade upp situationer där man annars har tråkigt. När de var på toaletten eller åt frukost kunde de samtidigt använda telefonen för att uppdatera sig på nyhetsläget och de sociala medierna.

Det framkom även att flera av dem spelade spel på sin dator flera gånger under en dag, flertalet av respondenterna pendlade till skolan på morgonen och då fungerade spelandet som ett tidsfördriv som gjorde buss/tåg resan lite snabbare. Men även här var mobilen viktigast,

för om de fick ett sms eller något annat så tog de direkt upp mobilen och väntade med att spela tills de var klara med telefonen.

5 Resultatsammanfattning

Vi har tänkt presentera analysen av våra resultat i de teman vi presenterade resultaten. Detta då vi anser att läsaren med större enkelhet kan följa den röda tråden i vårt arbete.

5.1 Plattformer och vad de används till

När vi tittade närmare på resultaten gällande vilka typer av plattformar respondenterna använde sig av så uppvisade pojkarna att det enda svarsalternativet som ingen använde var radio. Alla manliga respondenter använde sig av mobiltelefoner samt datorer. Två av dem använde sig av TV samt att vi fick svarstalet ett (1) gällande alternativen dagstidningar, surfplatta samt böcker vilket inkluderade elektroniska böcker och ljudböcker.

Flickorna uppger i enkäten att tre av fem använder sig av Tv:n och fyra av fem dator. Alla respondenter från fokusgruppen med kvinnor uppger att de använde sig av mobiltelefonen. Två av respondenter använde sig av surfplatta samt en (1) respondent använde sig av elektroniska böcker och samma antal uppger sig använda dagstidningar samt radio.

I fokusgruppen med pojkarna framgick det att de använder merparten av tiden till att spela på sina plattformar. Några använde sig utav datorer medan någon använde sig av spelkonsol. Då de såg plattformarna som ett medel för att kunna koppla av och få underhållning. De försökte att göra läxorna först för att sedan spela medan helgerna primärt vart tänkt för spelandet. Dock ska det belysas att under samtalet framgick det att i realiteten så blev spelandet det respondenterna hellre gjorde än läxor eller studier. Två av respondenterna utövade idrotter men uppger i intervjun att när de kommit hem så var det att duscha och äta för att snabbt kunna börja spela. Respondenterna uppger att de använde sig utav Facebook, Instagram och KiK. Dessa tre svar kom spontant och direkt medan de övriga svaren väntade på sig vilket kan föranledas att tro dessa är mindre självklara. Spotify är en applikation som respondenterna sade sig använda och vi misstänker att det dröjde för dem att nämna den beror på att den är så naturlig för dem. Effekten av att respondenternas spelade var att de blev så upptagna med aktiviteten så de valde att inte svara på SMS, telefonsamtal eller meddelande via Facebook.

Gällande flickorna utgjorde spelandet väldigt liten del av skälet till att använda plattformarna utan deras huvudsyfte var att befinna sig på sociala medier så som Facebook, Instagram och Snapchat. Även då respondenterna uppgav att de använde sig av andra applikationer ansåg vi att de första svaren vi fick spontant torde vara de mest frekvent använda av respondenterna. Enligt respondenterna utgjorde de sociala medierna en flykt från mindre motiverande sysslor så som läxor. Problemet för dem var att de hade svårt att avbryta användandet av sociala medier. Vidare fick vi reda på att de sociala medierna har inga bundna rum på så sätt att respondenterna kunde nyttja dem över allt. Detta tydliggjordes då en respondent uppgav att denne använde sig av sociala medier på toaletten. En (1) respondent sade sig ha datorn på hela natten men alla respondenter hade sin mobiltelefon bredvid sig när de sov. Detta kan dock förklaras med att mobilen används även som väckarklocka. En (1) respondent svarade att hon hade även musik på under tiden som hon sov. Detta med förklaringen att det hade en lugnande effekt på henne.

Således kan vi sammanfatta att respondenterna som spelade föredrog detta framför studier och där uttalanden om att göra studierna i första hand till viss del falsifierades av dem själva. Vidare kan det också konstateras att även då smartphones användes som väckarklocka för respondenterna så medföra detta också en möjlighet till att vara tillgänglig även då respondenterna borde vila sig och inte bli störda i djupsömnen.

5.2 Sömn

Enligt avhandlingen Thomée (2012) skrivit lyfter hon fram att ungdomar som intensivt brukar olika former av media lider av sömnproblem. Enligt vad respondenterna i första fokusgruppen (pojkar) så menar de att de sover tillräckligt ändå är de trötta varje morgon och särskilt efter skollov och helger. Detta beror på att mängden tid de kan nyttja för spelande ökar markant än vad de har till förfogande på vardagarna. Höjer (2008) menar att hälften av alla ungdomar som ingått i undersökningen var mellan 15 år till 16 år låg på gränsen till klinisk trötthet. Orsaken till det ökade behovet av sömn beror enligt Höjer (2008) på en hormonomställning som infinner sig i puberteten. Näslund (2009) menar att effekterna av långvarigt underskott på sömn ger ökade risker för depression, diabetes, stressjukdomar, cancer och hjärt- & kärlsjukdomar och Arnetz och Ekman (2013) beskriver att ungdomar får svårare att lösa problem, koncentrera sig i skolan och har lättare för att tappa humöret som en effekt av för lite sömn.

Tittar man på vad pojkarna svarade i enkäten så svarar fyra av fem att användandet av medier var lite eller neutral. För att ställa deras påståenden i en kontrast återgår vi till intervjun vi gjorde i fokusgrupp och vad som framgick där. Enligt dem själva så gick de till sängs relativt sent för att sedan stiga upp relativt tidigt för att bege sig till skolan. Mellan sju till åtta timmars sömn uppgav en av respondenterna och som minst fanns en respondent som berättade att han sov cirka fem till sju timmars sömn. Även om de uttrycker att kroppen är redo på morgon uttrycker de även att de är trötta på morgonen och skulle behöva ha tre timmar mer sömn medan en annan respondent uttrycker som att denne alltid är trött. Att komma tillbaka från ett lov så som efter sommaren eller vintern kan skapa problematik då det är svårt att återgå till rutiner. En av respondent berättade att han försov sig och på sätt kom försent under en period efter skolstarten. När personerna är ledig har de för vana att inte stiga upp tidigt utan sover längre på förmiddagen än vad de kan göra under skoldagarna. Känslan att inte kunna avbryta det man gör för stunden utan att när man spelar så spelar man kan förhindra att respondenten lägger sig i tid.

När vi jämför pojkarnas svar med vad vi fått men flickorna så är det likartade svar gällande sömn. Respondenterna upplever att de är trötta varje morgon samt uttrycker en känsla av att de inte får tillräckligt med sömn. En förklaring på varför de inte somnar i tid på kvällen kommer genom deras egna svar från diskussionerna i fokusgruppen där de uppger att de vilar oftast en stund på eftermiddagen. Effekten blir att de förskjuter känslan av trötthet på kvällen. Detta i kombination med att de sedan behöver kolla socialmedier eller film bidrar att respondenterna har svårt att komma till ro. Vidare framgick det under intervjuens gång att flera av respondenterna brukade medier under även den sovande tiden genom att ha musik spelandes etc. Just känslan av att missa viktiga händelser eller information uttryckte sig respondenterna som ett skäl varför de behövde vid upprepade tillfällen kontrollera sitt nyhetsflöde på sociala medier, vilket medförde problemet att komma till ro (Näslund, 2009, pp. 47,48,49). Då respondenterna har ljudet på slaget på sina mobiltelefoner så händer det att de vaknade av meddelande ljudet. Känslan de uttryckte var att när de ändå vaknat kunde likväl kontrollera.

Att få en avbruten sömn skapar problem eftersom det kan skada djupsömnen hos individen. Generellt genomgår en individ 3 till 5 växlingar under sömnen mellan icke REM och REM

sömn. Denna typ av sömn är otroligt viktig och det är under dessa stadier som individen får sin djupsömn. Störs individen i sin djupsömn eller att denne inte lyckas komma till djupsömnen på grund utav störmoment kommer individen att uppleva trötthet under den vakna tiden. Det som blir resultatet av att inte få tillräckligt med djupsömn och kvalitativ sömn är bland annat problem med koncentrationen, inlärningsproblem, depression, hjärtsjukdomar och stressjukdomar (Näslund, 2009, pp. 47,48,49).

5.3 Stress

Vid frågan gällande stress uttrycker fokusgruppen bestående av pojkar att de förknippar stress med skolan och studier, detta gäller även flickorna. Betyg är en vanligt förekommande och återkommande orsak till stress enligt forskning som gjorts (Höjer, 2008, p. 76). Enligt Mörelius så är betyg bara en del av den stress ungdomar upplever utan andra aspekter är rädslan att inte passa in i det sociala sammanhanget (Mörelius, 2014, pp. 97,98). Andra kopplingar som får negativa konsekvenser är den mellan sociala medier och att jämföra sig med sin omgivning (Mörelius, 2014, p. 98). Det kan då handla om att individen ser vad alla andra gör och hur framgångsrika samt lyckliga de tycks vara. Detta kan skapa uppfattningen hos individen som betraktar ”flödet” att denne inte känner sig lika framgångsrik eller lycklig och därigenom får sämre självkänsla och självbild i jämförelsen med individerna i sin omgivning. Ytterligare aspekter kan vara krav som individen upplever att det ställs på denne från vänner, institutioner eller föräldrar. Detta ger alltså en kompletterande bild till stressupplevelsen hos individen som anser att det är skolan och studierna som är stressande.

Det som Sullivan beskriver om att individen fått förändrade sociala interaktions beteende kan kopplas till det som både flickorna och pojkarna framför i intervjun. Pojkarna interagerar med sina vänner via applikationer eller via SMS men den stora skillnaden är att flickorna säger sig uppleva en stress över att vara uppdaterade om vad som har hänt när de inte varit tillgängliga (Sullivan, 2013, p 161). Flickorna upplevde en press att prestera i skolan genom att få bra betyg samtidigt som de ville underhålla det sociala nätverket i form av vänner samt det fanns flickor i gruppen som utövade idrott. Flickorna upplevde att det var tungt att få ihop alla bitarna. Detta är något som går att koppla till det Mörelius beskriver som en kombination av att det sociala livet tillsammans med för mycket arbete kunde ligga till grund för att människor kände stress (Mörelius, 2014, p 18). Trots att individerna vid undersökningen som

gjordes år 2007 uppgav att de hade cirka 75 % fritid så är det sannolikt att individen gör andra prioriteringar än skoluppgifter då de känner stress kring skolan. Detta baseras på att individerna i våra fokusgrupper uppgett att de ser på TV, kommunicera och socialiser och att spela (Sullivan, 2013, p 166). Förr var dessa tårtbitar enligt Sullivans undersökning skilda aktiviteter men med dagens teknik flyter de samman vilket medför att procentsatsen har ökat enligt vår analys.

6 Analys & Diskussion

Enligt vår studie går det att utläsa att den stress respondenterna känner uppstår vid valen mellan studier, sociala medier eller spel samt socialisering med vänner. Detta baseras på att respondenterna från båda fokusgrupperna uppger att skolan är det som stressar dem men de spenderar mycket tid med sina plattformar och är lätt distraherade på så sätt att de lägger ifrån sig skolarbetet till förmån för meddelanden etc. Några respondenter uppgav i intervjun att de, trots att de hade telefonen i ett annat rum, inbillade sig att de hörde att de fick meddelande och kände ett behov att kontrollera. Pojkarna kände mindre behov av att kontrollera meddelande eller uppdatera sig om nyhetsflödet på sociala medier när de spelade. Problematiken hos pojkarna var att veta när de skulle sluta spela för att sova samt att prioritera skoluppgifter framför spelandet. Studien med fokusgrupperna påvisar den problematik som individer kan ställas inför när det gäller att avstå från saker de upplever som mer intressanta och stressen uppstår gärna vid en upplevd avsaknad av kontroll.

Studien visar att digitala medier inte ensamt är orsaken till stress och sömnproblem utan snarare kombinationen av olika faktorer där digitala medier är en starkt bidragande orsak. Även då respondenterna inte uppger att de skulle lida av depressioner, inlärningssvårigheter eller koncentrationssvårigheter så får man ändå anse att riskerna finns närvarande för både den negativa stressen samt sömnsvårigheter som vi valde att belysa i teorikapitlet. Här torde det kunna handla om att individerna för stunden kan hantera sin tillvaro utan att det medför alltför stora negativa konsekvenser likväl har det också framgått att en del respondenter uppgivit att de gärna skulle kunna sova fler timmar än vad de faktiskt gör. Detta innebär således att respondenterna får för lite sömn mot vad som kan anses vara en kvalitativ sömn som tonåringar faktiskt behöver.

Känslan av att behöva ha kontroll på nyhetsflödet på de sociala medierna menar vi är en starkt bidragande orsak varför elever har svårt att lägga ifrån sig sina plattformar vid olika sociala sammanhang. Återigen vill vi lyfta att det funnit respondenter som medgivit vilken stress det innebär att vara online hela tiden med flödet på de olika sociala medierna och friheten det har upplevts när den värsta abstinensen lagt sig. Sociala sammanhangen kan även lektioner i skolan inkluderas anser vi då det är en social interaktion vid lunchbordet, uppehållsrummet och i lektionssalen. Även om vi inte har lösningar för hur man kan minska upplevelsen av tvånget att ha kontroll på nyhetsflödet så är det viktigt att beakta det som några respondenter jämförde plattformarna med, tobak, koffein och alkohol. Alltså ett missbruk och ett beroende.

Därför anser vi att problematiken inte kan bagatelliseras eller att kräva att de ska undvika att använda plattformarna. Det kan även vara så att individen inte ens är medveten om sitt beteende och här stödjer vi oss på att den tid som respondenter uppgett gällande sin mediekonsumtion inte är realistisk när man jämför vad som sedan uppgetts i intervjun. Studien som vi genomfört påvisar skillnaderna gällande kön, mediekonsumtion samt upplevda problem gällande sömn och stress. Studien får sitt stöd från den tidigare forskningen som gjorts av Sara Thomée som påvisade effekterna av extremt användande av digital media.

Vår dimension gällande forskningen kring användandet av digitala medier samt upplevelsen av stress eller sömnsvårigheter är att respondenterna är medvetna om sitt beroende men de kan inte göra en koppling till varför de känner stress gällande skolan eller varför de är trötta på dagarna. Dessa upplevelser kan delvis åtminstone härröras anser vi till de sociala medier och spel. För att kunna göra ett mer generellt uttalande på en population behöver man utvidga undersökningen samt kanske beakta andra aspekter som vi inte tagit med i undersökningen. Vi har endast möjlighet att uttala oss om respondenternas upplevelser men vi tror att det är ett generellt problem som kan ge problematiska konsekvenser på lång sikt för individen om en sund balans inte kan upprätthållas mellan digitala medier och studier. Inte ovanligt förekommande bland våra respondenter så används olika medier samtidigt. Det kan då vara att se på film och vara närvarande på sociala medier eller att se på film och spela samtidigt. Detta ger ett utslag med högt användande av digitala medier samtidigt får läsaren ställa sig frågande hur mycket som faktiskt kan tas in samtidigt genom detta beteende?

En annan problematik vi tror kommer att synas i framtiden är gällande digitala mediers användande hos en allt yngre publik. Vilka effekter detta kan ha på sikt kan vi inte uttala oss om men de effekter vi har belyst i denna studie genom våra respondenter kan dock ge en fingervisning. Nyckeln är således att få en god balans där inte det som Sara Thomée menar är ett extremt användande återfinns.

Nedanför kommer de olika problemformuleringarna återkopplas till tidigare forskning.

6.1 Sömn och stress

På vår problemformulering om det går att se ett samband mellan sömnproblem, negativ stress och konsumtion av digital media knyter vi detta till Björntorp och Rosmond som menar på att den fysiska definitionen av negativ stress är när individen får uppgifter som inte kan mötas då förmågan inte räcker till. Detta kan vara att individen inte har förmågan från början, men det kan också vara så att individen inte har förmågan utifrån en hög arbetsbelastning.

Vi kopplar även samman sömnen med den digitala medieanvändningen och här ansåg vi att Höjers förklaring på hur ungdomar upplever sin situation gällande sömn passade bra in. Han menar på att ungdomar sover allt mindre och är mer oroliga än vad ungdomar var för 25 år sedan. Vidare menar Höjer att hälften av alla 15-16 åringar befinner sig på gränsen till klinisk trötthet, som är ett allvarligt tillstånd. Höjer skriver även om att oron kan härledas till viljan att prestera i de uppgifter och krav som samhället och omgivningen lägger på dem men också önskan att hinna med sina fritidsaktiviteter.

Vår studie visar att ungdomar spenderar mycket tid med digitala medier. Det handlar således om hur ungdomar spenderar sin tid. Vår pilotstudie gav intressanta svar, så pass intressanta att vi valde att fortsätta vår studie genom fokusgrupper. Det ungdomarna uppgav var att de spenderade mycket tid genom media interaktion och många av dem upplevde trötthet eller stress.

Det intressanta vi upptäckte var att respondenterna själva var oförmögna att göra kopplingen mellan hög konsumtion av media och sömn/stress. Vår slutsats är att det finns en viss ovilja att vara sanningsenlig i enkäter. Detta behöver inte ske medvetet utan kan ske i en situation att respondenten misstolkar eller underskattar som leder till en missvisande bild av mediekonsumtionen. Enligt enkäten spenderar respondenterna inte alls så mycket tid med mediekonsumtion som vad de sade i fokusgrupperna. De vanligaste formerna av digitala medier är datorer och mobiltelefoner. Dessa är behändiga och kan nyttjas på nästan alla platser, vilket får oss att misstänka att respondenterna har underskattat sitt egna bruk i enkäten. Tjejerna uppgav att de faktiskt kunde använda digitala medier på platser som på

toaletter etc. Pojkarna var mindre benägna att ge tydliga svar men när vi fick uppleva abstinensen hos dem över att vilja spela TV spel hade vi kommit ett steg närmare hur deras verklighet ser ut. Killarna upplever det som att de är trötta på morgonen och dagarna och i princip alla respondenter uppgav att de hade någon form av media konsumtion innan de skulle sova. Tjejerna uppgav att de kände av stress i en högre utsträckning än vad pojkarna gjorde.

Problematiken för killarna var att veta när de skulle avsluta spelandet för att hinna sova tillräckligt inför skoldagen något som kan avspeglas i känslan att alltid vara trött inför skoldagen. Arnetz och Ekman menar på att det är av stor vikt att kunna slappna av innan man ska sova. Ett sätt att stressa ned från vardagen. Här infaller nästa problem och det är att det som respondenterna uppfattar som att stressa ned eller slappna av är inte alls en avkoppling utan får hjärnan att fortsätta arbeta genom att de interagerar med andra användare på sociala medier eller att kroppen och hjärnan upplever stress genom TV spelen.

6.2 Mediekonsumtion mellan könen

Tack vare att vi gjorde en pilotstudie som sedan följdes upp med fokusgrupper samt enkäter till respondenterna kunde vi se tydliga skillnader mellan könen kring hur de valde att konsumera media. Tjejerna använde sig mest av sociala medier och här inkluderar vi även bloggar när vi väljer att tala om konsumtionen i detta avsnitt. Skälet är att göra det mer enkelt genom att inkludera applikationer som Facebook och bloggar även om det är olika former. I en högre grad väljer tjejer att konsumera medier som ger information eller interaktion mellan individer men vi kan även utläsa att tjejerna tittade mycket på film eller lyssnade på musik. Pojkarna var mer benägna att konsumera sociala medier så som Facebook eller att spela. Detta ger en tydlig skillnad eftersom pojkarna i långt högre utsträckning hängav sig åt spel än vad tjejerna gjorde. Oftast konsumerade killarna sociala medier så som Facebook innan de skulle sova medan när de spelade så hängav de sig enbart åt spelet med litet eller inget behov av att interagera med andra personen via sms eller Facebooks meddelande system.

Genom att vi genomfört studien i fokusgrupper kan vi även se en skillnad mellan könen gällande det upplevda behovet och känslan av sömn och stress. Pojkarna kände sig mer trötta då spelandet fick utrymmet när allt annat var gjort eller att spelandet tog så stor plats att det var det första de gjorde när de kom hem från skolan. Något som krympte antalet timmar som de kunde hänge sig åt studierna eller andra aktiviteter. Genom uttryck så som att de ville sova

flera timmar eller mer timmar är tecken på en brist av sömn, något som vi vill koppla tillbaka med riskerna och studien som gjorts av Thomé. När vi tittar på vad som framkom i fokusgruppen med flickorna så kunde vi konstatera att det fanns en känsla av stress. Det skall dock sägas att båda grupperna av fokusgrupperna saknade förmåga att inse att deras aktiviteter med digitala medier skapade känslan av stress eller brist på sömn. Flickornas behov av att behöva vara uppdaterade vad som händer på sociala medier och senaste händelser på bloggar skapade en känsla av ett behov att alltid vara uppkopplad.

Vi menar på att respondenterna visar tydliga tendenser till vad som framkommit i tidigare forskning inom vårt problemområde. Konsekvenserna för skolan lär inte vänta på sig. Detta i form av sjunkande betyg, mindre närvaro i skolan och fragmentarisk uppmärksamhet i lektionssalen. Pedagoger ställs inför problem som konfiskering av teknisk utrustning och tydligare regler. I andra ändan finner vi elever som har ett stort behov och i viss utsträckning, beroende, att använda denna teknik. I dom bästa situationer skulle uppfattningen om regler mellan pedagog och elever vara reciprok. Detta faller ytterst på pedagogens förmåga och relation till sina elever. I en god miljö kommer det inte uppfattas som en problematik att begränsa eleverna samtidigt går det att spekulera i hur situationen kommer vara där en avsaknad av en god relation mellan elever och pedagog.

Då vi ser att ungdomar har ett stort behov så finner vi det viktigt att skolläring och pedagoger skapar förhållningsregler som gäller samtliga och vilket mandat pedagoger har att upprätthålla förhållningsreglerna.

Det är svårt att avgöra vad som bidrar till att elever presterar sämre i vissa undersökningar som gjorts och det är antagligen inte fruktbart att påstå att medieplattformar ensamt bidragit till sjunkande resultat men är antagligen en bidragande orsak i kombination med att många pedagoger inte hållit sig á jour om teknikens ständiga utveckling. Inte allt för sällan uppstår behovet av att finna lösningar på problem som ignorerats för länge.

7 Implikationer

I detta avsnitt tänker vi avhandla hur våra resultat skulle kunna appliceras i skolmiljön. Detta då vi anser att ungdomars konsumtion kan ha en stor inverkan på studieresultat men också studiemotivation. Det har framkommit en tydlig koppling mellan mediekonsumtion och upplevd stress samt sömnproblem. Genom en enkla matematisk uträkning kan man låta sig förstå att tiden som blir kvar för sömn är relativt liten efter att alla andra aktiviteter har genomförts. Tidigare forskning visar på riskerna med för lite sömn men också riskerna som finns med hög stressnivå under längre perioder. Våra respondenter uppvisar tendenser till båda dessa men att det råder en viss skillnad mellan könen.

I skolmiljön får detta konsekvenser så som att elever tvångsmässigt måste konsumera under lektionstillfällena, trötta eller stressade. Tröttheten och stressen bidrar till att elever lär sig mindre på lektionstillfällena. Pedagoger löper risken att få upprepa sig under lektionerna vilket påverkar elever som redan har uppfattat informationen första gången. Effekten kan då bli att klassen haltar mer än nödvändigt just av orsaken att eleverna haft svårt att avstå från att konsumera medier och en bristande förmåga till att strukturera sin vardag. Med detta menar vi att ungdomar har problem att prioritera vilka aktiviteter som är viktiga och vilka som kan avvaras eller reduceras i mängd.

En debatt som rasat inom skolvärden är huruvida en pedagog ska kunna beslagta smartphones eller surfplattor. Ungdomar har vant sig vid en hög konsumtion av medier vilket medför att det kan liknas med ett beroende av tobak. Vi menar på att konfiskera material från ungdomar blir tämligen uddlöst. Detta av den enkla anledningen att ungdomar inte blir mindre trötta eller mindre stressade vid en avsaknad av digitala medier. Den bästa lösningen skulle kunna vara en symbios där pedagogen tillåter en viss användning av digitala medier. Bryter eleven mot tidigare fastställda regler så kan pedagogen konfiskera utrustningen.

Vårt råd är att finna en balans i hur eleverna nyttjar sina digitala medier och i vilken mängd. Hur ungdomars hemsituation ser ut eller vad de gör på sin fritid kan inte pedagogen påverka mer än att uppmuntra till en nyfikenhet till det ämne denne har. Att ha nolltolerans till digitala medier i klassrum skapar enbart en konfliktfylld situation som blir svår för skolpersonalen att bryta.

8 Framtida forskning

Vår studie har visat väldigt intressant information och för framtida forskning kring ämnet anser vi att tidsparametern kan vara av stort intresse. Med det menar vi hur respondenternas liv ser ut under ett tidsspänn av fem till tio år. Detta för att kunna skatta hur respondenternas sömn och stress upplevs. Det som får ändras i en sådan studie är kopplingen till studier och ersätta med arbete etc. Förändras deras upplevda känsla av stress eller sömnbrist desto äldre respondenterna blir eller är detta ett tillstånd som kommer bestå på grund utav behovet av att konsumera media? Vi är även intresserade av hur mediekonsumtionen påverkar deras livsval. Med det menar vi vilka möjligheter de hade att välja högre studier eller yrken och det kan ledas tillbaka till gymnasietiden för att granska hur mediekonsumtionen påverkade deras betyg. Vi ser att vidare forskning är viktig ur ett samhällsperspektiv och ett samhällsekonomiskt perspektiv.

Referenser

Litteratur

Bryman, Alan (2008). *Social research methods. 3. ed.* Oxford: Oxford University Press. ISBN 9780199202959 (hft)

Craig Whatkins, S (2009) *The young and digital. What the migration to social- network sites, games and anytime, anywhere media means for our future.* Boston: Beacon Press books

Eliasson, Annika (2013). *Kvantitativ metod från början. 3., uppdaterade uppl.* Lund: Studentlitteratur ISBN 9789144089799

Ely, Margot (1993). *Kvalitativ forskningsmetodik i praktiken: cirklar inom cirklar.* Lund: Studentlitteratur. ISBN 91-44-37111-X

Findahl, Olle (2011). *Svenskarna och Internet. 2011.* Stockholm: .se. ISBN 978-91-979411-2-9

Gripsrud, Jostein (2011). *Mediekultur, mediesamhälle. 3., [bearb.] uppl.* Göteborg: Daidalos. ISBN 978-91-7173-335-1

Höjer, Dan (2008). *Uppdrag hälsa: [elevers livsstil, sömn, rörelse och mat].* Stockholm: Sveriges utbildningsradio. ISBN 91-25-08002-4

Mörelius, Evalotte (2014). *Stress hos barn och ungdom. 1. uppl.* Lund: Studentlitteratur. ISBN 9789144086590

Näslund, Görel Kristina (2009). *Tankar om glädje och vardagslycka: vad vi kan lära av den nya positiva psykologin.* Sundbyberg: 2009. ISBN 978-91-7241-163-0

Patel, Runa & Davidson, Bo (2003). *Forskningsmetodikens grunder: att planera, genomföra och rapportera en undersökning. 3., [uppdaterade] uppl.* Lund: Studentlitteratur.

ISBN 9144022883

Stukát, Staffan (2011). *Att skriva examensarbete inom utbildningsvetenskap. 2. uppl.* Lund: Studentlitteratur. ISBN 97894405226-7

Sullivan, John Lawrence (2013). *Media audiences: effects, users, institutions, and power.* Thousand Oaks, Calif.: SAGE. ISBN 9781412970426

Wibeck, Victoria (2000). *Fokusgrupper: om fokuserade gruppintervjuer som undersökningsmetod.* Lund: Studentlitteratur. ISBN 91-44-01060-5

Internetlänkar

Ahlberg, Karin. (2012). ”Tonåringar 13-18 år”

<http://www.1177.se/Halland/Tema/Barn-och-foraldrar/Vaxa-och-utvecklas/Barn-och-unga-13-18-ar/Barnets-utveckling-13-18-ar/>

[2014-11-12]

Björntorp, Per. Rosmond, Roland. (2000). ”Låg kortisolproduktion vid kronisk stress”

<http://www.lakartidningen.se/OldPdfFiles/2000/21702.pdf>

[2014-11-12]

CODEX. (2013). ”Humanistisk och samhällsvetenskaplig forskning”

<http://www.codex.vr.se/forskninghumsam.shtml>

[2015-01-03]

DN 2012-02-14

<http://www.dn.se/livsstil/halsa/uppdaterade-och-somnlosa/>

[2014-12-15]

Nordlund, Louise (2013). ”Sociala mediers påverkan på ungdomars hälsa.”

<http://hig.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2:602752>

[2013-04-20]

Petersson Annelie. (2010). ” Vad gör hjärnan när vi sover?”

<http://www.doktorn.com/artikel/vad-g%C3%B6r-hj%C3%A4rnan-n%C3%A4r-vi-sover>

[2014-12-14]

Schlenkert, C & Olausson, M (2012) Stress och sociala medier bland gymnasister.

<http://hkr.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2:535346>

[2013-05-15]

Thoméé, Sara (2012). ”*Intensiv mobilanvändning ger sömnsvårigheter hos unga*”

https://gupea.ub.gu.se/bitstream/2077/28245/1/gupea_2077_28245_1.pdf

[2014-11-11]

Utbildningsdepartementet. (2003). ”*Lag (2003:460) om etikprövning av forskning som avser människor*”

http://www.riksdagen.se/sv/Dokument-Lagar/Lagar/Svenskforfattningssamling/Lag-2003460-om-etikprovning_sfs-2003-460/

[2014-12-26]

Vetenskapsrådet. (2014). ”*Forskningsetik*”

<http://www.vr.se/etik.4.3840dc7d108b8d5ad5280004294.html>

[2014-12-25]

Vetenskapsrådet. (2011). ”*God forskningssed*”

<http://www.vr.se/download/18.3a36c20d133af0c12958000491/God+forskningssed+2011.1.pdf>

[2015-01-03]

Bilaga

Bilaga 1

Intervju

Media vanor och dess påverkan på sömn och stress

Hej. Vi är två studenter från högskolan i Halmstad som skriver en C-uppsats om i vilken utsträckning ungdomar använde digitala medier, så som mobiltelefon, dator, tv. Vi vill undersöka ifall det finns någon koppling mellan medie användning och upplevd stress och sömn svårigheter. Vi kommer att genomföra fokusgrupps intervjuer där deltagarna är indelade i grupper utefter kön då vi vill se ifall det är någon skillnad mellan könen. Vi undrar ifall ert barn får medverka under denna intervju, den kommer att genomföras på deras skola under skoltid. Frågorna kommer handla om hur mycket tid de spenderar vid medierna, vad de använder medierna till, hur mycket de sover samt ifall de känner någon stress.

Hälsningar Marcus Sundén, Ebbe Bergman

Underskrift

Bilaga 2

Enkätundersökning Medieanvändning

Hej vi är två killar från Högskolan i Halmstad som gör en undersökning om ungdomars användande av medier. Vi är tacksamma för att ni tar er tid att svara på frågor som följer nedan. Enkäten är anonym så du ska inte skriva namn eller vilken skola du går på. Frågorna är graderade i en skala mellan 1 till 5. Läs noggrant innan du svarar så det blir rätt.

Kön

	Tjej	Kille
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

1. Vilka typer av medier använder du under en dag?

TV	Radio	Dator	Mobiltelefon
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Surfplatta	Dagstidning	Böcker (även e-böcker, ljudböcker)	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

2. Hur många timmar per dag uppskattar du att du lägger på medier i tidigare fråga?

0	1-3	4-6	7-9	10+
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. Vad använder du din dator, surfplatta, mobiltelefon till? Ringa in de alternativ som stämmer bäst på dig.

Spel

Blogg

Sport

Sociala medier (Tex. Facebook)

Tidningar

Film

Böcker (inkl. Ljudböcker)

Radio

Musik (Tex. Spotify)

4. Blir du stressad av att inte kunna vara uppkopplad?

(När du inte kan kolla Facebook, Instagram, Kik etc)

Ett (1) är väldigt lite eller ingen alls. Fem (5) är väldigt mycket. Ringa in det svarsalternativ som stämmer bäst.

1 2 3 4 5

5. Påverkar din medieanvändning sömnen negativt?

Ett (1) är väldigt liten eller ingen alls. Fem (5) är väldigt mycket. Ringa in det svarsalternativ som stämmer bäst.

1 2 3 4 5

6. Hur många timmar varje natt sover du?

7. Använder du dig av någon media innan du ska sova och i så fall till vad?

8. Vad är det första medien du använder på morgonen och till vad?

Ebbe Bergman

Marcus Sundén



Besöksadress: Kristian IV:s väg 3
Postadress: Box 823, 301 18 Halmstad
Telefon: 035-16 71 00
E-mail: registrator@hh.se
www.hh.se