



GÖTEBORGS UNIVERSITET  
INST FÖR PEDAGOGIK OCH SPECIALPEDAGOGIK

# Facebook – den nya tidens beroende

**Hur påverkas fysisk aktivitet och hälsa hos barn och ungdomar genom ett ökat beroende av internet och sociala medier**

**Charlotta Eleonora Brile**

---

Uppsats/Examensarbete:	15 hp
Program och/eller kurs:	Examensarbete inom lärarprogrammet, SEL320
Nivå:	Grundnivå
Termin/år:	Vt/2014
Handledare:	Staffan Stukat
Examinator:	Bengt Edström
Rapport nr:	VT14-IPS-01 SEL320

## Abstract

Uppsats/Examensarbete:	15 hp
Program och/eller kurs:	Examensarbete inom lärarprogrammet, SEL320
Nivå:	Grundnivå
Termin/år:	Vt/2014
Handledare:	Staffan Stukat
Examinator:	Bengt Edström
Rapport nr:	VT14-IPS-01 SEL320

**Syfte:** Studiens syfte var att undersöka om det finns ett överdrivet Facebook användande bland barn och ungdomar mellan 6 och 16 år och vilka effekter ett överdrivet internetanvändande får utifrån ett hälsoperspektiv. I den teoretiska delen ville jag undersöka vad ett så kallat Facebook beroende innebär och vilka slutsatser jag kunde göra mot min empiriska del. Den empiriska delen skulle utröna om det fanns skillnader mellan pojkar och flickor i vilken utsträckning man använder Facebook men också om det finns skillnader bland yngre eller äldre barn och ungdomar. Den teoretiska delen var tänkt att ge en bild av beroende av internet och sociala medier, och vilken påverkan ett ökat internetanvändande får på hälsan. Hypotesen är att allt fler barn och ungdomar använder internet och sociala nätverk i större utsträckning idag än för ett par år sedan, och att tiden tas ifrån fysiska aktiviteter och sömn. De frågeställningar jag tog utgångspunkt i var bland annat: 1) Gör ett överdrivet användande av Facebook och internet att nattsömnen påverkas? 2) Rör barn och unga på sig tillräckligt då hypotesen är att de mer och mer använder datorer, internet, Facebook och andra sociala nätverk och då blir mer och mer stillasittande? 3) Ur ett hälsoperspektiv, bidrar användandet av sociala medier och internet till ett negativt hälsotillstånd, mentalt och fysiskt? 4) Finns det stora skillnader mellan pojkar och flickor? 5) Finns det skillnader mellan yngre och äldre barn och ungdomar?

**Teori:** Fokuset från ett teoretiskt perspektiv låg på vikten av rörelse, sömn och sociala strukturer för barn och ungdomar samt skillnader mellan kön, ålder och socioekonomisk status. Med hjälp av tidigare forskning undersöktes i vilken omfattning sociala medier och internet påverkar barn och unga negativt och om det finns samband mellan ett för stort internetanvändande och för lite sömn och för lite fysisk aktivitet.

**Metod:** Studien var fokuserad utifrån en kvantitativ ansats där jag valde att använda en internetbaserad enkätundersökning för att återspegla hur mycket barn och ungdomar använder sig av Facebook och hur de själva ser på sin fritid i form av hur mycket tid som spenderas på vad. Jag ville också kunna se i vilken utsträckning några skillnader mellan kön och ålder fanns. Jag tolkade respondenternas svar tillsammans med litteratur, forskning och analyser som redan gjorts på ämnet för att på så sätt försöka att finna samband och dra slutsatser mellan teori och kvantitativa svar.

**Resultat:** Bland pojkar och flickor finns relativt stora skillnader i beteenden på sociala nätverk. Flickor tycks i större utsträckning vara, både mer frekvent och längre i tid, online på de sociala nätverken och internet. I skolan skulle jag vilja rekommendera större tillpassningar från lärare och rektorer, för att istället för att förbjuda, kunna ge råd till unga människor om ett sunt internet användande och då framförallt sociala medier. Därför blir forskningen på internetberoende viktigare och viktigare. Från tidigare forskning har jag funnit att det de senaste 10 åren har skett stora förändringar när vi talar om uppkoppling och aktivitet på internet. Det har i takt med dessa förändringar också skett en dramatisk stigning i hur många barn som lider av övervikt och fetma.

## Förord

Tack till de elever i Norge och Sverige som deltagit i enkäten, också tack till de rektorer, lärare och föräldrar som möjliggjort kontakten. Tack också till min sambo för tillåtelse till egentid och studer och alltid lika förstående för viktiga saker i mitt liv. Du resonerar alltid och ser aldrig problem.

Jag fruktade till en början arbetet med denna uppsats då jag skrivit den samtidigt som ett heltidsjobb, ett halvtidsjobb, ett styrgruppsuppdrag, ansvarig som Fagleder (ämnesansvarig) och andra studier som har bedrivits på samma gång. Jag var motiverad men överbelastad och trodde inte tiden skulle räcka till, och var rädd i takt med ökad stress att även motivationen sakta skulle försvinna. När uppsatsen växte fram genom timmars litteraturgenomgång och svar från elever som själva gett insikt i den tid de spenderar på Facebook och i tillägg en ökad förståelse om hur läget egentligen ser ut när det gäller den påverkan internet och sociala medier får på barn och ungdomars liv och hälsa blev jag mer och mer positiv till det ”extra arbete” jag nu tagit för mig. Det har till och med gått så långt att jag har sett fram emot de timmar jag arbetat under veckorna med uppsatsen som min tid att få göra något annat, min tid att få tid till ifrågasättande och förståelse inom ett område som är helt skiljt från vad jag dagligen gör. Med min Mac, ostört instängd med lunch pauser och avbrott för rörelse och aktivitet har arbetet varit mer än bara givande. Jag kommer inte bara ta med mig den nya kunskapen jag fått och dela med andra utan planerar att på egen hand ”studera” vidare inom ämnet för att kunna bidra till ökad kunskap och bättre vetande.

## Innehållsförteckning

Abstract .....	2
Förord.....	3
Innehållsförteckning.....	4
Disposition .....	6
1. Bakgrund.....	7
1.1 Uppkopplad eller frånvarande.....	7
1.2 Sitt still!?.....	7
1.3 Beroende av Facebook.....	7
1.4 Fler och fler kopplar upp sig.....	8
1.5 Rörelse eller folkrörelse.....	8
2. Inledning .....	9
2.1 Syfte.....	9
2.2 Definitioner.....	9
3. Litteraturgenomgång.....	11
3.1 Tidigare forskning och teori anknytning.....	11
3.1.2 Betydelsen av aktivitet och hälsa.....	11
3.1.3 Rekommendationer för fysisk aktivitet.....	13
3.1.4 Social utveckling hämmad genom sociala verktyg.....	13
3.1.5 Riskfaktorer.....	14
3.1.6 Bättre eller sämre än genomsnittet.....	14
3.1.7 Gruppträckets påverkan på motion.....	14
3.1.8 Stillasittande barn.....	15
3.1.9 Korrelationer från rörelse i tidiga år till en fungerande kropp i vuxen ålder.....	15
3.1.10 Runt om i Europa.....	16
3.1.11 Hur aktiva är barn och unga?.....	16
3.1.12 Skillnader beroende på socioekonomisk status.....	16
3.1.13 Psykisk hälsa.....	17
3.1.14 Självkänsla och övervikt.....	17
3.1.15 Tävlrar fotbollen om uppmärksamhet med Facebook?.....	17
3.1.16 Internetanvändande och påverkan på sömnen.....	18
3.1.17 Stress, sömnproblem och genvägar.....	18
3.1.18 Skillnader mellan tonåringar i Sverige och hos Amish rörelsen.....	19
3.1.19 Beroende av sociala medier.....	19
3.1.20 Bergen Facebook Addiction Scale.....	19
3.1.21 Sammanfattning av teoretiska perspektiv.....	20
4. Metod.....	22

4.1 Fenomenografi .....	22
4.2 Val av metod .....	22
4.3 Urval enkät .....	22
4.4 Urval litteratur .....	23
4.5 Enkät .....	23
4.5.1 Utformande av enkäten .....	23
4.6 Databearbetning och analys .....	23
5. Genomförande.....	24
5.1 Validitet.....	24
5.2 Reliabilitet.....	24
5.3 Tillvägagångssätt .....	24
5.4 Avgränsningar .....	25
5.5 Bortfall .....	26
6. Etik.....	27
6.1 Informationskravet .....	27
6.2 Samtyckeskravet .....	27
6.3 Konfidentialitetskravet.....	27
6.4 Nyttjandekravet .....	27
7. Resultat och analys.....	28
7.1 Sammanfattning av resultat och analys.....	28
7.2 Resultat.....	28
7.2.1 Antalet respondenter översikt .....	28
7.3 Kön och ålder .....	28
7.4 Fritid.....	28
7.5 Facebook användande .....	29
8. Avslutande diskussion.....	36
8.1 Resultatdiskussion.....	36
8.2 Vilka konsekvenser får utfallet på läraryrket? .....	38
8.3 Metoddiskussion .....	38
8.3.1 Sammanfattning brister .....	39
8.4 Vidare intressanta diskussioner.....	40

## Disposition

I avsnitt 1 presenteras bakgrunden till varför studien bedrivits. Avsnitt 2 behandlar inledningen och de definitioner som använts. Avsnitt 3 innehåller teoretiska perspektiv och tidigare forskning. Här vill jag visa betydelsen av aktivitet och rörelse ur ett hälsoperspektiv. Jag vill också visa betydelsen av sömn och vila i relation till rörelse och aktivitet. Jag försöker också att förklara sambanden mellan ett överdrivet internetanvändande och negativa hälsoeffekter. Jag redogör också för vad ett s k beroende är och vad som kännetecknar ett beroende. Jag belyser kort skillnader mellan ett kemiskt beroende och ett psykiskt beroende. Jag sammanfattar också vilka faktorer som påverkar fysisk och psykisk hälsa.

I avsnitt 4 beskrivs den metod jag valt och de fördelar och komplikationer som detta medfört. I avsnitt 5 presenteras urval, tillvägagångssätt och avgränsningar. I avsnitt 6 behandlar jag de fyra forskningsetiska principerna. I avsnitt 7 sammanfattas resultatet och en analys av studien. Och avslutande i avsnitt 8 presenteras en sammanfattande slutdiskussion. Avsnitt 9 anger mina referenser. Till sist finner läsaren bilagor såsom bland annat missivbrev.

## 1. Bakgrund

En stor del av dagens forskning sätter fokus på och visar många gånger att ett överdrivet internetanvändande bidrar till minskad fysisk aktivitet och får negativa effekter på barn och ungdomars hälsa och sömn. I ett försök att förstå om ett ökande internetanvändande, med alla de sociala medier som tillkommit de sista 5-7 åren, gör att barn och ungdomar blir mer och mer stillasittande bedrivs denna studie och huruvida detta blir ett problem och om sociala medier och tid framför datorn framkallar en form av missbruk, ett sk beroende. Jag vill också försöka förstå hur barn och ungdomar själva reflekterar över användning och potentiellt missbruk av sociala medier, särskilt då Facebook och i vilken utsträckning tid som idag används på sociala medier istället hade spenderats på att idrotta och röra på sig.

### 1.1 Uppkopplad eller frånvarande

Har Facebook och sociala medier negativ inverkan på barn och ungdomar? Har informationstekniken helt enkelt bara förändrats och vi med den? Skapar vi ett nytt beroende som påverkar hälsan negativt? Och får ett överdrivet internetanvändande negativa sociala konsekvenser? Som går att läsa i flera forskningsrapporter, bland annat *Swedes and the internet* (2013), tar sociala medier upp större och större del av både vuxna och barn och ungdomars vardag. Forskningen pekar på att en chockerande mängd tid spenderas framför en surfplatta, en dator eller en smart telefon. Enligt Findahl (2012) använder 40 procent av barn i 2 års åldern internet. Findahl menar också att skolbarnen i åldern 12-15 år är de som har tillgång till flest internetuppkopplingar av alla. Det gäller stationära datorer, bärbara datorer, mobil uppkoppling eller via en tv och en spelkonsol. 96 procent har tillgång till en bärbar dator jämfört med 74 procent i befolkningen som helhet. 85 procent har tillgång till en mobiluppkoppling via en smart telefon och/eller surfplatta jämfört med 55 procent i befolkningen som helhet. Oavsett om det är en Google sökning, ladda upp bilder eller logga in och kolla sin Facebook. Har vi blivit mer och mer frånvarande i mötet med andra människor eller socialiserar vi på andra sätt?

### 1.2 Sitt still!?

Även om sociala medier kan påverka barn och ungdomars välbefinnande positivt genom att ge dem en så kallad fiktiv känsla av tillhörighet så visar forskning att det finns många människor vars liv har förändrats negativt från ett så kallat beroende av dessa medier. En del i det beroende som skapas i att använda sociala medier sägs vara de snabba responstider på statusuppdateringar, de frekventa kommentarer som ges och alla de bildvisningar/uppladdning av bilder som görs. Forskning visar också att barn och ungdomar med stillasittande fritid och i princip en väldigt liten mängd daglig fysisk aktivitet lever farligt när risken för övervikt och fetma. Perlhagen (2007) skriver att rikscentrum för barnfetma visar att barn rör sig mindre än någonsin. Vidare säger Wikland (2012) att behandla övervikt har visat sig ha en begränsad effekt. Fokus inom hälsovården har allt mer ändrats till förebyggande av övervikt.

### 1.3 Beroende av Facebook

Doktor Cecilie Andressen från Bergens Universitet i Norge menar i sin studie om ett så kallat 'Facebook beroende' att har man funnit att personer som har sämre självkänsla och är mer socialt osäkra använder Facebook mer än andra, just för att det är lättare att umgås genom internet än i det verkliga livet. Vilket, om detta stämmer, enligt min uppfattning kan få negativ social påverkan på den enskilda individen. Cecilie och hennes forskarteam fann också att de som har höga poäng på skalan för ett 'Facebook beroende', det vill säga de som ligger i riskzonen för att vara beroende av Facebook och därmed spenderar mer tid än normalt på detta sociala verktyg, går till sängs sent på kvällen och har större problem med att gå upp på morgonen. Thomée (2012) visar i sin forskning att

kontinuerligt och intensivt användande av mobiltelefon, dator med funktioner som chatt, och email, påverkar stressnivån i kroppen, nattsömn och skapar i vissa fall depression hos unga män och kvinnor. Detta i sin tur påverkar enligt doktor Hans Smedje förmågan att lära sig nya saker. Smedje skriver i sin rapport, *Sömnproblem hos barn och ungdom Information för sjukvårdspersonal* (2004), att sömnproblem är förknippade med försämrad inlärningsförmåga, beteendesvårigheter och sociala samspelsproblem. Grava sömnstörningar kan hämma tillväxten och försämra hälsan. Man kan då se ett samband med vad studien på 'Facebook beroende' från Bergens Universitet visar, där man såg att personer som med hög frekvens använder Facebook också i många fall har svårare att umgås socialt med andra människor utanför internet, till det som Smedje beskriver om att sömnproblem är förknippat med sociala samspelsproblem. Smedje skriver också att minskad sömn påverkar fysisk aktivitet och att det är en väl dokumenterad sanning att fysisk aktivitet bidrar till bättre inlärning och större välbefinnande.

#### 1.4 Fler och fler kopplar upp sig

I Sverige ökar enligt *Riksidrottsförbundet* (2009) den andel av barn och ungdomar som inte alls ägnar sig åt idrott på fritiden. Enligt Findahl (2011) är det 2 av 3 användare på internet som besöker ett socialt nätverk. Sedan 2007 har andelen internetanvändare som besöker sociala nätverk ökat med tio procentenheter för varje år. Findahl menar att de sociala medierna sprider sig neråt i åldrarna och att intresset för att vara med på de sociala nätverken växte fram bland de yngre redan runt 2006 och har sedan fortsatt att öka. Enligt Findahl (2012) har den dagliga användningen av internet ökat betydligt, med nära 40 procent, bland skolbarn i låg- och mellanstadiet. Särskilt tydligt är de stora förändringarna för barn 8-10 år. De mobila uppkopplingarna har nästan fördubblats under 2012. Den stora skillnaden är surfplattor och fler smarta mobiltelefoner. Under 2012 steg siffran från 30 procent till 55 procent vad gäller tillgång till internet via mobila verktyg. Ungdomar, menar Mossbarger (2008), ligger på högrisknivå för överdrivet internetanvändande. Man menar att detta får påverkan på ungdomarnas självkänsla och uppfattning om dem själva och att detta också får påverkan på utvärderingen av sig själv, som många gånger då blir oerhört kritisk. I de nya nätverk på Internet som växer fram har det skett en stor expansion och för 4 år sedan var nästan 72 procent av alla svenska unga i åldrarna 18-25 medlemmar i ett sådant nätverk enligt Bergmark (2010).

#### 1.5 Rörelse eller folkrörelse

I flera studier, såsom bland annat *Svensk Idrottsforskning* (2002), beskriver man vikten av att barn utvecklar en motorisk förmåga i kombination med rumsuppfattning och perception. Om ett barn eller en tonåring inte upplever att han eller hon behärskar den egna kroppen kan detta få negativa konsekvenser på hans eller hennes uppfattning om fysisk aktivitet eller rörelserelaterade aktiviteter. Socialt sett kan detta få annan negativ inverkan, för exempel uteslutning från specifika grupper bland annat fotbollsträning, tennisspel, gymnastik och så vidare i form av att man inte har vad som krävs när det gäller rörelseförmåga, styrka, snabbhet och bemästring av teknik. Totalt sett kan detta bidra till minskad aktivitet och i värsta fall övervikt. Trots att SVIF studien är över 10 år gammal ger den relevans. I studien *Miljø og sundhed for børn i nordiske børnehaver* (2007) skriver man att antalet överviktiga barn i förskolor i Norden utgör nu 15-20 procent och att antalet stiger. Dessa barn går då in i skolvärlden, 6 år och uppåt som överviktiga om det inte blir åtgärdat. Här vill jag visa att det finns effekter på varje barn eller ungdom från tidiga åldrar, och att kopplingen mot att barn redan från 2 års ålder börjar att använda Internet till övervikt i förskolan och sedan ett stillasittande i skollåldern har påverkan på varandra. Målet med min studie är att kunna se på vilket sätt, hur ofta och hur länge barn och ungdomar använder sociala medier, och framför allt Facebook för att se om de ligger i farozonen för ett beroende. Flera studier, undersökningar och forskningsrapporter visar att unga människor ligger i riskzonen för att utveckla ett beroende av sociala medier och att beroendet tar eller kan ta tid från rörelse och fysisk aktivitet. I den här studien



vill jag se mer på hur läget egentligen ser ut när det gäller internetanvändande i olika åldrar, hur påverkas barn och unga av det och löper de en större risk för social och fysisk ohälsa genom ett ökat användande av sociala medier.

## 2. Inledning

### 2.1 Syfte

Omkring 1995 hade internet sitt intågande i de nordiska länderna och från runt 2007, alltså under en relativt kort tidsperiod av 2000-talet, har barn och ungdomar använt sig av sociala nätverk. Man kommunicerar, socialiserar och agerar genom internet och sociala nätverk. Begreppet 'social networking' är relativt nytt och effekterna av det relativt utbredda användande av exempelvis Facebook eller Twitter är det ingen som egentligen har hunnit ta reda på. Det har blivit vanligare och vanligare att hela tiden vara uppkopplad, online och tillgänglig. I min studie avser jag att ta reda på om Facebook stjälar tid från fysisk aktivitet. Jag vill också försöka finna svar på om de sociala medierna gör oss mer asociala i verkligheten? Undviker vi verkliga människor mer och mer? Och finns det skillnader mellan olika åldrar och mellan pojkar och flickor? Frågeställningar som varit utgångspunkt i min studie är bland andra:

- 1) Gör ett överdrivet användande av Facebook att nattsömn påverkas?
- 2) Från ett hälsoperspektiv, bidrar användandet till ett negativt hälsotillstånd, mentalt och fysiskt?
- 3) Finns det stora skillnader mellan pojkar och flickor?
- 4) Finns det skillnader mellan yngre och äldre barn och ungdomar?

### 2.2 Definitioner

#### **Facebook**

Facebook är ett socialt medium eller en social nätverkstjänst som grundades i februari 2004. I mars 2013 hade Facebook mer än 1,1 miljarder aktiva användare. Användarna kan skapa en personlig profil, lägga till andra användare som vänner och utbyta meddelanden, samt få automatiska meddelanden när någon postar meddelanden eller media på deras profil. Dessutom kan användare ansluta sig till intressegrupper, som exempelvis arbetsplats, skola eller universitet. Facebook har fått sitt namn efter de elevkataloger som i USA delas ut till studenter av universitetens aion, vars syfte är att hjälpa studenterna att lära känna varandra bättre (Wikipedia 2013).

#### **Sociala medier**

Sociala medier betecknar webbplatser och mobila applikationer med vars hjälp människor kan interagera i mänskliga sociala nätverk och bidra med användargenererat innehåll.

#### **BFAS, Bergen Facebook addiction scale**

The Bergen Facebook Addiction Scale också kallat BFAS är ett verktyg utvecklat av Cecilie Andreassen och hennes forskningsteam som en del av ett projekt för att undersöka hur Facebook användande skapar beroenden och hur det påverkar hälsa, stress, sociala beteenden och sömn.

#### **Twitter**

Twitter (engelska för 'kvitter' eller 'kvittra') är en social nätverkstjänst och mikroblogg där man skriver meddelanden, så kallade *tweets*, med en begränsning på 140 tecken. (Wikipedia 2013).

### **Instagram**

Instagram är ett socialt nätverk som lanserades i oktober 2010. Nätverket tillåter användaren att ta bilder, lägga på ett filter och därefter dela med sig av bilden till olika sociala medier, som Facebook och Twitter med flera.

### **Logga in/inloggning på Facebook**

Att logga in på Facebook betyder inte nödvändigtvis att man fysiskt loggar in med användarnamn och lösenord men också att man trycker på sin Facebook applikation i sin smarta telefon eller på datorn eller på surfplattan.

## 3. Litteraturgenomgång

### 3.1 Tidigare forskning och teoriansknytning

I detta avsnitt behandlas relevant tidigare forskning i vilken man belyser den påverkan på hälsan minskad aktivitet och rörelse kan få och varför ett överdrivet internetanvändande kan bidra till och ge oönskade effekter som övervikt, sömnstörningar eller negativa förändringar i social samvaro. Först har jag valt att redogöra för viktiga hälsoaspekter, stillasittande gentemot fysisk aktivitet. Därefter i vilken utsträckning ett så kallat beroende av sociala medier kan få på social samvaro. Till sist följer en slutsats av litteraturgenomgången. I samband med att jag dagligen träffar andra föräldrar, vänner som är lärare och barn och ungdomar runt omkring mig ser jag ett större och större behov i att försöka komma underfund med hur och i vilken utsträckning internet och sociala nätverk påverkar, utbildar och attraherar barn och unga. Kommunikerar vi vuxna verkligen med de unga hur ett sunt användande borde se ut? Vet vi överhuvudtaget det själva? Eller har vi bara kastat in handduken och lämnat över till ”barnvakten” med aviseringar och new friend requests? Jag ser alltför många barn och unga som sitter för sig själva i hemmet ensamma, men på samma gång med flera hundra vänner framför sig på skärmen. Varför görs inget åt det kan man fråga sig. Har dessa unga människor fastnat i ett beroende? Frågan om det finns ett begynnande internetberoende bland barn och unga är viktig att analysera vidare framförallt med anledning av både sociala faktorer som psykiskt välbefinnande och tillhörighet men också det faktum att nordiska unga enligt studier rör på sig mindre och mindre och det kan hänga samman med både sömnbrist och ändrade vanor framför datorn eller smarta telefoner. Jag har valt att redogöra för rekommendationer kring fysisk aktivitet och vila, vilka risker som finns, skillnader mellan olika samhällsgrupper och vikten av att från tidiga år kontinuerligt underhålla kropp och huvud.

#### 3.1.2 Betydelsen av aktivitet och hälsa

Mina frågeställningar i studien fokuserar bland annat på om hälsa och sömn påverkas av för mycket tid framför internet och sociala medier och om det finns skillnader mellan pojkar och flickor. Det är då viktigt för att kunna bedöma efterföljande teoretisk genomgång att beskriva definitionen av bland annat fysisk aktivitet, ångest och beroende. Detta avsnitt inleds med dessa definitioner.

##### 3.1.2.1 Definition av fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet definieras av Caspersen, Powell och Christenson (1985) genom följande:

- Rörelse av kroppen produceras av skelettmuskulaturen
- Resultaterande i energiförbrukningen som varierar från låg till hög
- En positiv korrelation med fysisk kondition.

I studien *Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research* definierar Caspersen, Powell och Christenson inte enbart fysisk aktivitet men också fysisk prestation. Enligt Caspersen (1985) är fysisk prestation ett set av attribut som personen har eller kan förvärva. Dessa attribut utgör tillsammans förmågan att utföra dagliga aktiviteter med kraft och vakenhet, utan överdriven trötthet. Man menar att det finns flera mätbara komponenter som bidrar till fysisk aktivitet och prestation och att de mest använda delas i två kategorier:

- 1) En relaterad till hälsa och
- 2) En relaterad till färdigheter kopplade till atletisk förmåga.

Trots åldern på denna studie, vilken kan till årtalet tyckas som utdaterad, finner man relevanta data

för dagens forskning och fortfarande tar många forskningsrapporter och studier upp jämförelser och nyanserna av fysisk aktivitet jämfört med fysisk prestation. Här är viktigt att påpeka att jag med min studie vill visa korrelationer mellan vikten av fysisk aktivitet och god hälsa och inte till fysisk prestation.

### **3.1.2.2 Definitionen av ångest**

Kopplat till min studie är det naturligtvis viktigt att se på hela människan, det vill säga både fysiskt och psykiskt välbefinnande. Att det finns tecken på att man inte underhåller den sociala intelligensen när man inte i verkligheten socialiserar har flera studier antytt, bland annat Andreassen (2012). Att då ha ett ångestladdat förhållande med eller ett tvångssyndrom kopplat till sin relation till internet eller social samvaro menar jag påverkar individen negativt.

Den psykiatriska beskrivningen av ångest är, något förenklat, en stark rädsla för en fara som inte är verklig. Ett barn med ångest är ofta inte helt säkert på om det finns en verklig anledning till rädslan. Men trots att det inte finns något verkligt hot att slåss mot eller fly ifrån blir reaktionen vanligtvis väldigt obehaglig. När dessa reaktioner blir så kraftiga och frekventa att de påverkar det vardagliga livet kallas det ångestsjukdom, och det är ganska vanligt bland barn och tonåringar. Ångestsjukdomar finns i sju huvudsakliga varianter, Fobi, eller specifik fobi, Paniksyndrom, Social fobi, Separationsångest, Generaliserat ångestsyndrom, Tvångssyndrom och Posttraumatiskt stressyndrom. Ledin (2013)

### **3.1.2.3 Definitionen av beroende**

Begreppet 'beroende' definieras många gånger som ett psykisk fenomen och innebär att hjärnan påverkas så mycket att man inte själv kan styra intaget av 'drogen' av egen vilja, Nilsson (2013). Det skylls ofta alkohol, droger och vissa läkemedel. Att inte ha tillgång till drogen kan ge abstinens som i sin tur gör att oro eller ångest träder fram. Tydliga tecken på ett beroende är att dina försök att minska ned på den eller sluta misslyckas. På samma sätt som vid alkohol abstinens kan komma från att inte ha tillgång till den kan säkert många människor se tillgång eller inte tillgång till internet eller Facebook. I mina ögon, är du van att hålla dig ajour med eller få bekräftelse av de som figurerar på Facebook eller av det som sker där så kan det vara lika svårt att hålla sig borta från det. The American Psychiatric Association beskriver ett internet beroende utifrån ett antal liknande faktorer som för ovan nämnda 'beroende', för exempel kan man inte gå online upplever man ångest, dåligt humör och negativa känslor. Nedan beskrivs denna definition.

### **3.1.2.4 Definitionen av ett internet beroende**

Enligt The American Psychiatric Association (2013) skall ett internet beroende innehålla minst 3 av följande faktorer:

- Användaren behöver spendera ständigt ökande mängder av tid på nätet för att känna samma känsla av tillfredsställelse.
- Om användaren inte kan gå online, upplever användaren obehagliga abstinenssymtom som ångest, dåligt humör och tvångsmässigt fantiserar om internet. Använda internet lindrar dessa symtom.
- Användaren vänder sig till internet för att hantera negativa känslor såsom skuld, ångest eller depression.
- Användaren tillbringar en avsevärd tid att delta i andra aktiviteter relaterade till internet (t.ex. forskar internet leverantörer, internet böcker).
- Användaren försummar andra områden i livet (till exempel relationer, arbete, skola och fritidsaktiviteter) till förmån för att spendera tid på internet.
- Användaren är beredd att förlora relationer, jobb eller andra viktiga saker till förmån för

internet.

Med min studie försöker jag att ta reda på om det egentligen finns ett så kallat beroende av internet och sociala medier och i så fall hur detta kan tänkas ta tid ifrån fysisk aktivitet eller påverka den psykiska hälsan.

### 3.1.3 Rekommendationer för fysisk aktivitet

Nordiska rådet (2004) ger bland annat råd om hur mycket människan bör röra på sig och hur mycket tid som bör användas för fysisk aktivitet i olika åldrar. Rekommendationen för barn och unga lyder: minst 60 minuter fysisk aktivitet rekommenderas varje dag. Aktiviteten bör inkludera både måttlig och hård aktivitet. Aktiviteterna kan delas upp i flera pass under dagen. De bör vara så allsidiga som möjligt för att ge kondition, muskelstyrka, rörlighet, snabbhet, kortare reaktionstid samt koordination. Lägg märke till att man här betonar aktiviteter som främjar muskelstyrka, kondition och rörlighet. Inget av dessa tre premieras av ett dator - eller internetanvändande. Många studier, bland annat *Swedes and the Internet*, visar att i åldrarna 6-16 rör sig barn och ungdomar mindre och mindre i många fall påverkade av tiden de använder framför datorn.

### 3.1.4 Social utveckling hämmad genom sociala verktyg

Enligt Rasmussen (2004) kom man fram till i sin studie att från runt 3000 ungdomar var 11,2 procent av flickorna överviktiga och 14,5 procent av pojkarna överviktiga. Fetma förekom hos 3,3 procent av flickorna medan 3,7 procent av pojkarna led av fetma. Fetma var mer än 3 gånger så vanligt bland flickor med lågutbildade mödrar och ungdomar med svensk bakgrund var i mindre utsträckning överviktiga och feta än de med utländsk respektive invandrarbakgrund. Lägg här märke till att man säger att fetma var mer än 3 gånger så vanligt bland flickor med lågutbildade mödrar. Detta skulle kunna sammankopplas med resultaten jag såg i min studie, där flickor helt klart var överrepresenterade i form av antalet gånger de loggade in på Facebook, och antalet timmar per vecka de använde nätverket. Visserligen var Facebook inte alls så utbredd i 2004 då Rasmussen's studie bedrevs men det finns andra studier som jag också belyser i denna uppsats som säger att barn och unga rör på sig mindre och mindre nu än förr. Jag tror mig också kunna sätta detta samman med vad Biddle & Mutrie (2008) beskrev om socioekonomiska skillnader som påverkan för mängden idrott och aktivitet. I studien av Rasmussen från 2004 var flickor och pojkar stillasittande i snitt 5 timmar per dag efter skoltid. Lägg märke till att flertalet studier gör jämförelsen mellan flickor och pojkar och invandrarbakgrund jämfört med infödda invånare. Min egen slutsats är att många människor med just invandrarbakgrund har idag för exempel i Sverige och Norge inte samma ekonomiska möjligheter när det gäller fritidsaktiviteter och att pröva på aktiviteter som kostar pengar. I många fall, bland de som inte vistats i länderna under någon längre period, finns heller inte samma sociala nätverk som enligt bland annat Biddle & Mutrie (2005) påverkar förutsättningarna för idrott, rörelse och aktivitet. Biddle & Mutrie menar att har man få vänner som utövar en sport är det svårare att själv komma igång med den sporten på grund av sociala faktorer. Jag har funnit genom den litteraturgenomgången jag har gjort att den sociala utvecklingen hos barn och unga kan tänkas hämmas genom sociala medier. Låter som en paradox, social utveckling hämmad genom sociala verktyg, men i min uppfattning kan detta mycket väl stämma. Genom social samvaro i verkliga möten mellan verkliga människor sker en annan interaktion än på internet. Notera alla de gånger vi vuxna pratar om i vilken utsträckning misskommunikation sker genom att sända en epost istället för att prata samman. Missväxlingar i nätverken på internet är inte helt ovanliga, misstolkningar och konflikter sker ständigt mellan olika aktörer. För att koppla tillbaks till frågan om vi utsätter oss för negativa effekter på hälsan. Vilka faktorer påverkar egentligen risken för försämrad hälsa och vilka konsekvenser får det egentligen för oss när vi fyller 40 att vi har spelat fotboll i unga år?

### 3.1.5 Riskfaktorer

I en av mina frågeställningar gav jag respondenterna en chans att svara på hur många timmars fritid de hade per dag och vad de gör på sin fritid. I ett försök att skönja mönster mellan låg fysisk aktivitet och ett utökat internetanvändande ville jag se om barn och unga egentligen rör på sig efter skoltid och vad som sker om vi fortsätter framför datorn efter en lång dag i skolan. Högt blodtryck och fettlagring i kroppen påverkas av för lite rörelse och för lite aktivitet. I undersökningar från mitten på 1990-talet, exempelvis *EYHS, European Youth Heart Study* (1996, 2007), visar man att låg fysisk aktivitet och dålig fysisk form är starka prediktorer för koncentration av just fettlagring och högt blodtryck. I de första danska analyserna av den här typen fann man att barn i den nedre eller första kvartilen av fysisk form hade 11 gånger högre risk för koncentration av riskfaktorerna. Fenomenet återfinns också i övriga länder i EYHS-studien och i andra danska undersökningar, där man dessutom har påvisat att personer med ett flertal riskfaktorer bär det med sig in i vuxenlivet. I ett stort antal studier som belyser effekten av ett stillasittande liv och negativa hälsoeffekter menar man att det finns en stark koppling mellan tid spenderad framför datorn och på internet och minskad aktivitet. Livsmedelsverket (2013) beskriver tydligt att risken för hjärtinfarkt ökar med minskad fysisk aktivitet. Om vi går tillbaks till den forskning som gjorts med resultatet att man funnit att barn och unga som spenderar mer och mer tid framför internet stiger i antal. Detta resultat kan få påverkan långt in i vuxenlivet och risken finns att vi skapar en ohälsosam kultur kring sociala medier och internetanvändande.

### 3.1.6 Bättre eller sämre än genomsnittet

Ett resultat från *Skolprojektet 2001*, Lundvall (2001) visar vilka samband det finns mellan fysisk aktivitet, prestationsförmåga och hälsotillstånd. I ett försök att bevara frågan: ”Vad kännetecknar den genomsnittliga pojken och flickan med låg fysisk aktivitet vid en jämförelse med dem med hög aktivitet” fann man följande:

Genomsnittlig pojke och flicka med låg fysisk aktivitet:

- Är mycket sällan med i en idrottsförening.
- Har lägre betyg i ämnet idrott och hälsa (årskurs 9).
- Har sämre ekonomisk standard – särskilt flickor.
- Har oftare, när det gäller flickorna, invandrarbakgrund.
- Har mycket få vänner som idrottar.
- Har mer sällan ägnat sig åt någon friluftsvksamhet tillsammans med föräldrarna.
- Har sämre upplevd hälsa – särskilt flickor.
- Har sämre motorik.
- Behärskar inte lika många idrotter – årskurs 9.
- Har sämre fysisk kapacitet.

### 3.1.7 Grupptruckets påverkan på motion

Från det som beskrivs ovan är den intressanta kopplingen mellan ”har mycket få vänner som idrottar” och en eventuell stillasittande fritid vilket i många fall idag kan betyda mer tid framför internet än många andra i samma ålder där fritiden spenderas tillsammans inom en idrott eller i någon form av fysisk aktivitet. Biddle & Mutrie (2005), beskriver fenomenet ”har mycket få vänner som idrottar” som en bidragande orsak till att unga människor ibland drar sig för att utöva fysisk aktivitet. Är det då lättare att föra ett socialt umgänge via internet och Facebook? Och hur sker socialisering när närvaron inte är fysisk?

Biddle & Mutrie (2005) säger också att några av de hinder som gör att unga människor drar sig från att utöva fysisk aktivitet är bland annat:



- Stöd från likasinnade, personer i den egna gruppen
- Stöd hos personer av samma kön

Med stöd menar de uppbackning och motivation. Här såg man också att dessa hinder kunde bindas samman med minskad fysisk aktivitet. I fler och fler studier finner man att mängden barn och ungdomar som använder internet och sociala medier ökar. Blir de då fler och fler som påverkar varandra att stanna hemma framför datorn och omedvetet (eller medvetet) välja bort idrott, fysisk aktivitet och rörelse? Som Biddle & Mutrie skriver, om man inte har stöd från likasinnade blir det svårare att ta beslutet att utöva fysisk aktivitet. Faller vi för det så kallade grupptryycket när det trots allt gäller vår egen hälsa?

### 3.1.8 Stillasittande barn

I *Skolprojektet 2001* har man funnit att en alltför stillasittande period under ungdomsåren kan få negativ påverkan på hälsan när man kommit upp i vuxen ålder. Här menar man att den typen aktiviteter som inkluderar TV, datorer och dataspel har blivit allt vanligare och att dessa typer av aktiviteter inte gör några som helst anspråk på fysisk aktivitet. Man menar också att barn och ungdomar numera får så pass lite tid till förfogande inom skolan, att bedriva idrott och fysisk aktivitet, att det nu blivit ännu viktigare att kartlägga och försöka utöka den totala tiden som finns ur ett hälsoperspektiv. I studien *Hur fysiskt aktiva är barn och ungdomar?* Engström (2001) fann man att i ett urval av barn i årskurs 3, 6 och 9 var omkring mellan 60 och 80 procent av barnen regelbundet aktiva minst 2 gånger i veckan. Nära hälften av alla 9-10 åriga flickor, en fjärdedel av 12-13 åringarna och mer än en tredjedel av 15-16 åringarna inte nådde upp till den nivån. Healy (2008) menar att den tid vi ägnar åt aktivitet under dygnets 24 timmar är liten i förhållande till den stillasittande tiden. Så lite som 4 procent av dygnets totala tid används till fysisk aktivitet, fysiskt aktivitet som innebär mer än att flytta oss mellan två punkter i långsam takt. Stillasittande tid tar upp ungefär 58 procent av dygnet och man tror att detta bara ökar då inte bara dator och internet tid ökar men också sociala mediernas framkost och tillika TV:ns nya intåg i hemmen. Ett intressant ämne att diskutera vidare är, om vi ser till fysisk aktivitet och hälsa, är vi som är födda på för exempel 70-talet som regel i bättre form som 30- 40 åringar än dagens tonåringar på grund av att internet och sociala medier inte fanns under de tidiga åren då vi växte upp? Om en flicka i 15-16 års åldern idag använder över 10 timmar i veckan på Facebook – vad gjorde då vi på samma 10 timmar?

### 3.1.9 Korrelationer från rörelse i tidiga år till en fungerande kropp i vuxen ålder

Tidigare forskning bevisar gång på gång att regelbunden fysisk aktivitet ger positiva effekter på barn och ungdomars hälsa. Koncentrationen av stresshormoner i blodet minskar vid lätt fysisk aktivitet och detta i sin tur belastningen på hjärtat. Hög fysisk aktivitet kan minska hjärt-och kärl sjukdomar. Barn och unga som tränar i tidig ålder minskar risken för skelettskador när de uppnått vuxen ålder. Känslighet för insulin ökar vid regelbunden fysisk aktivitet och minskar risken för åldersdiabetes. Många människor upplever mindre stress och ett psykiskt välbefinnande vid aktivitet och rörelse. Enligt rapporten *Varför idrott och fysisk aktivitet är viktigt för barn och ungdom* (2009) är det oerhört viktigt för barn och unga att bygga upp starka ligament och muskler för rörelse och aktivitet. Antalet barn och unga som ägnar sig åt någon form av idrott, lek eller aktivitet utanför en förening eller arrangerad idrott har minskat drastiskt de sista åren och många ungdomar är numera delvis eller helt stillasittande. Mycket menar jag med många kan säkert tillskrivas det stora intåg internet, sociala medier, smarta telefoner och surfplattor gjort de sista 10 åren. Den tillgänglighet som ökar hos barn och unga på internet, där man dagligen, timme för timme, är uppkopplad, online och närvarande bidrar i många fall till att prioritering framför datorn görs istället för på aktivitet och idrott. Det är tydligt när man läser om den ökning i procent på barn och ungdomar som är överviktiga och lider av fetma. Det är också ganska enkelt att se när man

tänker på hur den mänskliga kroppen fungerar när det gäller näringsintag gentemot rörelse. Sundberg (2001) visar genom sin avhandling att det finns en tydlig positiv effekt på benmassan hos ungdomar i tonåren vid ökad idrott och aktivitet. I andra studier bland annat Engström (2010) stödjer man tesen om att aktivitetsnivån i unga år är en fingervisning på hur aktivitetsnivån i äldre dagar kommer att bli.

### 3.1.10 Runt om i Europa

Om man tittar sig omkring i i-länder i resten av världen så ligger fysiskt inaktivitet på fjärde plats i form av riskfaktor för förtidig död och kroniska sjukdomar. I Europaregionen mätte man 2004 upp en siffra på 5,5 procent av den totala sjukdomsördan som relaterad till otillräcklig fysisk aktivitet. I Sverige når cirka en tredjedel inte upp till den låga men absolut nödvändiga dagliga rekommendationen för fysisk aktivitet. Det är en illavarslande hög siffra.

### 3.1.11 Hur aktiva är barn och unga?

I resultatet från min studie fann jag att ju äldre upp i tonåren desto mer tid spenderad på Facebook och desto fler gånger inloggad dagligen. Speciellt hos flickorna. Detta kan ha en korrelation till det man har funnit i studier på både 11, 12, 13, 14 och 15-åringar. Där man bland annat såg att den dagliga mängden fysisk aktivitet har varierat väldigt beroende på årskurs och att den dagliga fysiska aktiviteten minskar med ökande ålder. Som nämns på andra platser i min studie så har också en del av de sociala nätverken åldersgränser. Facebook, bland annat, har en nedre åldersgräns på 13 år. Om detta har en påverkan är svårt att säga men kopplingen mellan för exempelvis låg socioekonomisk status och tillgängligheten till Facebook efter att ha passerat åldersgränsen kan ha viss påverkan på mängden aktivitet unga människor har ju längre de kommer upp i tonåren. Istället för att idrotta som ingen av vännerna gör väljer man den enkla och ”sociala” aktiviteten genom Facebook. Med tanke på hur viktigt det har visat sig vara att barn och unga rör på sig i lägre ålder just för att minska risk för framtida skelettskador och en känslighet för insulin men även minskad risk för hjärt-och kärl sjukdomar är det extra intressant att se att man funnit att datoranvändningen ökat markant, andelen ungdomar som sitter mer än 3 timmar framför datorn om dagen har ökat 11 procent de sista 10 åren, från 16 procent till 27 procent. Här har man återigen funnit att barn med lägre socioekonomisk status är mindre fysisk aktiva än barn med högre socioekonomisk status. Sallis (2009) beskriver att förändringar i den fysiska miljön runt barn och ungdomar kan vara effektiva för ökad fysisk aktivitet, betyder det då att ger man barn och unga andra möjligheter och tar bort datorn eller telefonen minskar beroendet och den fysiska aktiviteten ökar?

### 3.1.12 Skillnader beroende på socioekonomisk status

Som jag beskrev tidigare finns det skillnader på hur och var man växer upp för de resultat som handlar om man utövar fysisk aktivitet i större eller mindre utsträckning. I min studie har jag inte valt att titta på fenomenet på grund av studiens omfattning men det finns intressanta frågeställningar som jag gärna skulle vilja titta vidare på. I studier från 2009, bland annat, Sallis et al, fann man att skillnader mellan barn och ungdomar som växer upp i olika miljöer var större än väntat. Här visade man på att ungefär 64 procent av barn och ungdomar i studien sa att de deltog i någon form av fysisk aktivitet minst 1 gång per vecka. När man då tittade på faktorer som kön, ålder, föräldrarnas attityd gentemot fysisk aktivitet och geografisk belägenhet fann man att ökad fysisk aktivitet ökade beroende på föräldrarnas utbildningsnivå, och jobbförhållanden och tillika möjligheten att förse barnen med större valmöjligheter i form av materiella resurser för de fysiska aktiviteterna. Barn och ungdomar vars föräldrar hade en låg eller medelklass nivå låg lägre i aktivitetsnivå jämfört med barn och ungdomar vars föräldrar hade en högre utbildnings eller jobbförhållande. Slutsatsen var att förebyggande aktiviteter som promoterar fysisk aktivitet och rörelse behövs för att kontrastera



socioekonomiska skillnader för fysisk aktivitet hos barn och unga.

### 3.1.13 Psykisk hälsa

I studien *Physical activity and mental health in a student population* (2010) visar man sambandet mellan fysisk aktivitet och psykisk hälsa och kom där fram till att den högsta nivån av gruppen unga med störst grad av ångest var de som hade den lägsta nivån av fysisk aktivitet. De unga som låg på en medel nivå av fysisk aktivitet hade den andra högsta nivån av ångest och de som hade störst grad av fysisk aktivitet också hade den lägsta nivån av ångest. Sambandet mellan viktiga sociala samspel och fysisk aktivitet hos unga människor har gjorts av bland annat Biddle & Mutrie (2005). Här menar man att olika sociala variabler som kan associeras till fysisk aktivitet har funnits. Man har också funnit att det finns trender som gång på gång visar att fysisk aktivitet hos unga människor ligger i nära samband med vilken könsfördelning man tittar på och den socioekonomisk status personen har, även vilken nivå av utbildning som har funnits, Sallis, Prochaska and Taylor (2000). En förklaring menar man mellan skillnaden på flickors och pojkars aktivitet är att stora fysiska utmaningar är mer mansdominerande och att belöningsstrukturen i typiska pojkidrotter och flickidrotter varierar.

### 3.1.14 Självkänsla och övervikt

I studien *Fysisk aktivitet, matvanor, övervikt och självkänsla bland ungdomar* (2004) menar man att det finns många samband mellan övervikt och självkänsla. Om detta beror på att självkänslan blir låg av övervikten eller tvärtom, att övervikten kommer av en låg självkänsla vet man inte säkert. Enligt Rasmussen har man funnit att fetma före puberteten ökar risken för låg självkänsla. Diskussionen, som är tudelad, om att flickor i större utsträckning skulle ha sämre självkänsla än pojkar blir intressant om man tittar på i vilken utsträckning flickor använder sociala nätverk och använder internet. Man hävdar genom flera studier att det är svårt att bevisa någon form av differens mellan pojkar och flickors självkänsla men att man däremot kan se att det finns olika fokus för självkänslan. I *Svenskarna och internet* (2012) visar resultaten att flickor kommunicerar mer på sociala medier, man lägger ut bilder och använder internet mobilt mer än pojkar. Det är samma indikationer jag fått genom resultaten i min studie som visar hög frekvens på antal inlogningar och antalet timmar per dag en flicka i övre tonåren spenderar på Facebook.

### 3.1.15 Tävlrar fotbollen om uppmärksamhet med Facebook?

En annan intressant aspekt av psykisk hälsa och påverkan genom social medier och internet är att det genom ökat användande, större tillgänglighet och mer tid spenderad framför datorn, finns en större kontaktyta med för exempel narkotikaforum, självmordsnätverk, nätverk för vållande till skada på egen person och nätverk för hat och mobbning. Problemet växer sig större när det kommer till och undersöka hur olika barn och ungdomar hanterar detta för att behålla sin psykiska hälsa eller förbättra en psykisk ohälsa. Studier som släppts de sista 2 åren, bland annat *EU Kids online* Livingstone (2011) som har tittat på om det finns tecken på att barn och unga använder internet för mycket har också tittat på hur ofta man utlåtitt att äta och sova på grund av just internet och om man känt sig stressad över att inte kunna ta sig online, ut på internet eller social media. Man studerade också om man istället för att tillbringa tid med vänner och familj eller med skolarbete använt tiden till att socialisera eller göra andra saker på internet. Livingstone menar att resultatet visade att ett mindre antal unga (1 procent) använde internet på ett, som hon beskriver det, problematiskt sätt. Studien visade att huruvida barn och unga mår dåligt eller bra av att spendera mycket tid på internet beror på hur barnen fungerar i övrigt, det vill säga om de äter och sover bra, sköter skolan och så vidare. I min mening är det här problemet ligger, dygnet har bara 24 timmar, och vi pressar in fler och fler ting att göra. Internet och sociala medier, relativt nya och många gånger mer fascinerande saker än gammal hederlig fotbollsträning, tävlrar om uppmärksamhet med annat. Ökat

internetanvändande genom sociala medier menar jag i vissa fall bidrar till minskad sömn och minskad motion om vi som vuxna inte är vaksamma på fenomenet och kan assistera de unga med goda råd och i vissa fall med regler kring användandet.

### 3.1.16 Internetanvändande och påverkan på sömnen

Andreassen (2012) beskriver i sin studie om ett Facebook beroende att det var tydligt att de respondenter som ansågs beroende av Facebook hade ohälsosamma sömnvanor och att dessa sömnvanor påverkades av just tiden de spenderade på nätverket. I min studie frågade jag aldrig om sömnvanor och beskriver i min metoddiskussion huruvida det har påverkat mitt resultat. I rapporten *Sömnproblem hos barn och ungdom* (2004) menar Smedje att skolarbete, fritidsaktiviteter och kamratliv, liksom internet, TV och dator inkräktar ofta på sömnen. Jag menar att det finns inget som tyder på att detta problem skulle ha minskats med tanke på hur ökningen av internetanvändande ser ut och den uppkomst av sociala medier som blivit de sista 7 åren. Många tonåringar har kronisk sömnbrist, med risk för skolsvårigheter och psykiska eller fysiska problem som följer. Smedje skriver också att tonåringar behöver 8-9 timmars sömn, men att många sover för lite. Thomée (2012) visar att frekvent internet, dator och mobilanvändande var en bidragande orsak och riskfaktor för sömnproblem och i vissa fall depressioner och stress hos både unga män och kvinnor. Anna Nygren skriver att efter att ha frågat på en av hennes lektioner ”Hur många har problem med sömnen?” så räckte alla upp handen, Hellberg (2012). Precis som Smedje säger Nygren att tonåringar som växer och utvecklas behöver sova runt 9 timmar per natt men de flesta sover betydligt färre timmar. I genomsnitt sover barn en timme mindre per natt än för 30 år sedan och många får själva bestämma sina läggtider. Nygren menar att en av orsakerna till att barn och ungdomar sover dåligt är det faktum att vi lever i ett samhälle där vi är uppkopplade hela tiden. Många tonåringar får lov att ha datorn in på sovrummet och mobiltelefonen på dygnet runt. I en studie om hur mobilstrålning påverkar sömnmönstret kom forskarna fram till att strålningen påverkar djupsömnen, den delen av sömnen som är viktigast för återhämtning. Mobilstrålningen satte i gång stress i hjärnan och gjorde det svårare att varva ner. Försökspersonerna fick också huvudvärk och hade svårare att somna. I en annan undersökning framkom ett negativt samband mellan högt antal sms, mobilsamtal och sömnstörningar hos män. För kvinnor finns ett samband mellan ett högt antal sms per dag och långdragen stress. Nygren menar att ta bort möjligheterna att surfa, eller chatta på internet är inte den väg vi ska gå, istället måste vi bevisa för barn och ungdomar de fördelar som kommer med att finna ett lugn och en mer harmonisk vardag som innebär mindre tid framför datorn, surfplattan eller mobilen. I min studie visade det sig att nästan 30 procent av de tillfrågade använde Facebook mer än 1 timme om dagen under en vecka. Nästan lika många loggade in mer än 10 gånger varje dag för att kolla sin Facebook sida och de uppdateringar som hade skett där. Frågan är, är detta vad man kan kalla ett beroende eller har vi för lite information kring vad ett internetberoende egentligen är?

### 3.1.17 Stress, sömnproblem och genvägar

Nygren menar att det de sista åren skett förändringar kring barn och framförallt vuxnas syn på vikten av sömn. Man tar inte sovande på allvar och ser inte konsekvenserna av för lite sömn. Enligt uppgift har utskrivning av receptbelagda sömnmedel bland barn ökat. SvD gjorde 2013 en kartläggning av barns sömnsvårigheter och tablettmissbruk hos unga och fann att sömnmedlet melatonin ökat med 335 procent. Man skriver att runt hälften av de preparat som skrivs ut för sömnproblem och psykiska besvär är inte godkända för barn utan har bara prövats på vuxna - som sömnmedlet melatonin och att antalet barn som får recept har ökat med 170 procent på sex år och är nu drygt 11 000. Oftast gäller det just melatoninpreparat, som används av 8691 barn. En av läkarna som SvD talat med, Lena Leissner, sömnexpert och överläkare i Örebro, säger att hon är starkt kritisk och att hon tror det handlar om att det är föräldrar som tar en genväg för att slippa engagera sig i något som är tyngre. Man vill ha ett lyckopiller som löser alla problem, säger hon. En annan

intressant vinkel som Nygren tar upp är många stressade går på sparlåga och tror bara att de är trötta och behöver mer sömn men i själva verket är kroppen i ett stressläge konstant. Nygren fann genom en studie i USA som berörde 16 000 tonåringar att man såg ett samband mellan sena läggningstider och depression. Ungdomar som sov mindre än 5 timmar per natt låg i riskzonen för att drabbas av depression. Sömnbristen kan också leda till sämre koncentrationsförmåga och en sämre förmåga att hantera stress. De ungdomar som lade sig före klockan 22 upplevde att föräldrarna brydde sig om dem. Vilket också bidrar till bättre psykisk hälsa. Om jag kopplar detta tillbaks till min studie visar den egentligen inte att barn och unga sover mindre på grund av det internetanvändande och användande av sociala medier de har men det visar att det för flera (speciellt övre tonåren och flickor) är en stor del av fritiden som används till internet och Facebook trots allt. Jag tror här att det handlar om prioriteringar av vad tiden bör användas till, och att många barn och ungdomar behöver hjälp med denna prioriteringen. Tillgängligheten påverkar säkerligen användandet. För att se på om det finns några samband med hur tillgänglighet kan skapa ett användande och frånvaro av saker kan påverka ett annat beteende har jag valt att ta med en undersökning som gjordes på den kyrkliga Amish rörelsen i USA.

### **3.1.18 Skillnader mellan tonåringar i Sverige och hos Amish rörelsen**

I *Uppdrag hälsa* (2008) i Utbildningsradion beskriver man skillnaden mellan tonåringar och vuxna i Sverige och tonåringar och vuxna bland den så kallade Amish rörelsen i USA, där man lever utan motordrivna transportmedel och därför går mycket. Intressant är att skillnaderna är enormt stora. En vuxen man inom amish går 18 000 steg om dagen, en vuxen kvinna 13 000 steg. I Sverige går en vuxen man eller kvinna 6000 till 8000 steg om dagen. Bland svenska barn är variationerna stora, många gick bara 5000 steg medan andra kunde gå upp till 25 000 under en dag. Bland amish rörelsen är det någon enstaka procent av barnen som lider av fetma och bland folkgruppen i stort finns nästan ingen övervikt att tala om. Lever man så kallat amish har man heller inte samma tillgång till mobiltelefon, dator eller internet vilket borde bidra till mindre stress. Är därför tillgången till sociala medier och internet det som gör att vi skapar ett beroende? Jag tror personligen att vi skapar en kultur bland unga människor som gör att man måste för att 'hänga med' och vara 'inne' följa med på de sociala nätverken, vilket bidrar till konstant uppkoppling och tillgänglighet. Tillgänglighet är inte förenat nödvändigtvis med enbart negativa kopplingar men bidrar definitivt till stress för många unga människor utifrån de studier jag tagit del av.

### **3.1.19 Beroende av sociala medier**

Det finns ingen officiell medicinsk forskning som idag kan bevisa ett så kallat beroende till sociala medier. Men trots detta har ett påstått beroende blivit allt vanligare i forsknings och utvecklings diskussioner runt om i världen. I Chicago drog forskare slutsatsen att ett så kallat beroende av sociala medier kan vara starkare än ett beroende till cigaretter och alkohol. Detta baserat på en studie i vilken de rapporterat olika former av begär från flera hundra personer under flera veckor. Media var rapporterat högre i form av ett begär än cigaretter och alkohol (The Guardian, 2012).

### **3.1.20 Bergen Facebook Addiction Scale**

För att utveckla diskussionen kring tidigare nämnda källa, Bergen Facebook Addiction Scale också kallat BFAS. BFAS är ett verktyg utvecklat av Cecilie Schou Andreassen och hennes forskningsteam som en del av ett projekt för att undersöka hur Facebook användande skapar beroenden. Verktyget omtalar sex varningssignaler vilka är centrala delar i ett beroende. Undersökningen omfattade mer än 400 studenter från olika universitet och medelåldern på deltagarna var 22. De sex varningssignalerna för ett potentiellt beroende är:

1. Du tänker mycket på Facebook, också när du inte är inloggad.

2. Du har försökt att minska ned tiden för användande utan att lyckas
3. Du får obehagliga känslor om du inte har möjlighet att bruka Facebook
4. Användandet har haft negativt effekt på jobb eller studier
5. Du använder facebook för att glömma personliga problem
6. Du känner ett tvång till att använda Facebook mer och mer

Höga resultat på BFAS har visat på effekter såsom ändrade sömnvanor, exempelvis att personen gick till sömns senare än vanligt och att man sov längre in på morgonen.

Andreassen skriver i sin studie att överlagt spelmissbruk är det enda beroendet utanför gränserna för kemiskt beroende såsom alkohol eller narkotika som just nu som kan ses som en formell psykisk lidelse. Hon menar också på att det nu börjar finnas mer och mer studier och forskning gjord på andra potentiella beroenden kopplat till psykiska begär såsom dataspelning (Fisher, 1994), träning (Adams & Kirkby, 2002), sex (Griffiths, 2012) och internet (Young, 1996; Beard, 2005). I en tidig studie finner Scherer (1997) att 14 procent av ett urval av högskolestudenter som använde internet låg i riskzonen för hennes definitioner på internet beroende. Av cirka 500 studenter som var undersökta var alltså en stor mängd oförmögna att själva styra och kontrollera sitt användande av internet. Andreassen (2012) menar också att flera av de sociala nätverken är beroende av ett kontinuerligt underhåll för att attrahera besökare och potentiella framtida besökare, såsom bland annat Facebook. Detta kan vara orsaken till eller bidra till ett överdrivet användande. För runt 2 år sedan använde knappt 5 miljoner svenskar Facebook, det vill säga 50 procent av befolkningen, och Stiftelsen för internetinfrastruktur, .se, skriver under hösten 2013 att 66 procent av svenska internetanvändare använder Facebook. 3,2 timmar per vecka används åt sociala medier och bland unga människor, mellan 12 och 15 år är det 71 procent av flickorna i Sverige som använder Instagram. På samma gång visar flera studier att ökat användande av datorn, internet och sociala nätverk bidrar till stress, minskad sömn och social oförmåga hos många människor. Vart är vi på väg?

### 3.1.21 Sammanfattning av teoretiska perspektiv

Internetberoende och tillika beroende av sociala medier tros kunna likställas med det beroende som skapas av alkohol eller droger. Det är tydligt att det finns en koppling mellan överdrivet internetanvändande och minskad sömn, minskad aktivitet och i vissa fall social negativ påverkan. Att fenomenet sociala medier har gjort stort intåg i mer eller mindre var mans vardag gör det extra tydligt att datorer, smarta telefoner och att vara uppkopplad stjälar tid från andra saker som den mänskliga kroppen kanske bättre är lämpad för och i många fall till och med behöver. Frågan är om ett ökat internetanvändande till och med stjälar tid från exempelvis läsning. Läsplattor har också blivit populära men frågan är hur många läser egentligen böcker på dessa istället för att surfa? Tillbaks till mina frågeställningar, blir barn och unga mer och mer stillasittande i hemmet, i skolan och på fritiden just på grund av Facebook, Twitter, Instagram eller internet i det allmänna begreppets mening? Finns det skillnader mellan pojkar och flickor och ser vi några mönster för framtiden? Mitt antagande är att det inte är lika tydligt att barn i de yngre åldrarna, upp till 13 år har ett så kallat missbruk eller beroende när det gäller internetanvändande och sociala medier som de som passerat 14. De yngre påverkas inte till samma grad och har inte samma behov av att logga in, att kolla status och att sitta längre perioder framför dessa medier. Här används fortfarande en stor del av fritiden till lek, rörelse, idrott och fysisk aktivitet. Däremot ser man en enorm ökning i hur yngre barn (8-13 år) använder internet och detta i många fall på grund av sociala medier. Som tidigare hänvisat till skriver Findahl (2012) att barn och ungas internetanvändande i åldern 8-13 år har de närmsta 3 åren ökat med nära 40 procent, och då ligger barn mellan 8-10 högst när det gäller ökning. Så vad man skulle kunna säga här är att yngre barn har haft ett betydligt lägre internetanvändande och användande av sociala medier tillbaks i tiden, 3-5 år sedan, men en markant

ökning har skett sedan dess. Kanske beroende på att skolor, bokförlag och speltillverkare har börjat använda sig mer och mer av andra kanaler för inläring och rekreation än tidigare. Frågan är om vi skall tolka det markant ökande användandet som en varningslampa?

Det är tydligt att många läkare varnar för att sitta länge framför datorn eller mobiltelefon och att detta påverkar sömnrhythmen och stressnivån i kroppen. Och man har också funnit att det är en god ide för föräldrar att dra gränser för huruvida dator eller telefon skall få vara med in i sovrummet eller vara påslagen dygnet runt. Fler och fler föräldrar tar genvägar för att avhjälpa problemet med sömnbrist eller dålig sömn hos sina barn. Genvägar som är kemiskt betingade och egentligen inte alls är försvarbara. Jag har funnit att det är vanligare än man tror att Facebook, Instagram och internet påverkar och bidrar till sömnbrist vilket i sig i flera fall kan leda till sämre koncentrationsförmåga och sämre förmåga att hantera stress och depressioner. Fler och fler barn och ungdomar börjar använda internet och sociala medier men det är framförallt i de äldre tonåren där fritidsaktiviteter som innebär fysisk aktivitet blir påverkade. Som nämndes tidigare så använder 66 procent av svenska internetanvändare Facebook. Vid 12 års ålder använder häpnadsväckande 81 procent av alla svenska unga sociala medier och nätverkstjänster. Här är flickorna betydligt dominerande med 76 procent dagliga besök. Enligt Findahl (2013) spenderar unga i åldrarna 12 till 15 år en tredjedel av sin totala tid på sociala medier i relation till annan aktivitet utanför skolan. Vad som är mest intressant här är kanske inte att vi använder internet och sociala medier allt mer frekvent utan i vilken utsträckning detta påverkar sömn, vila, rörelse och aktivitet, alla saker som påverkar hälsan i olika riktningar.

Vi finner nya sätt att kommunicera på, nya sätt att socialisera på och nya sätt att umgås, men kroppen och hjärnan har väl ändå samma grundläggande behov, idag som för 20 år sedan? I flera studier och hänvisningar menar man att det idag inte finns en officiell medicinsk forskning som kan bevisa att internet och sociala medier skapar vad man kallar ett beroende. Beror detta på att man faktiskt inte lyckats bevisa något som helst skadligt genom dessa studier eller beror det på att fenomenet är för ungt och outforskat? Många studier visar dock att internetanvändande och användande av sociala medier speciellt Facebook har hög koncentration i åldrarna 12-15 år, men också att de yngre barnens statistik stiger.



## 4. Metod

I detta avsnitt redogörs för hur jag gått tillväga i studien. Jag förklarar mitt val av metod, vilket urval jag haft, hur enkäten har utformats, hur jag har tagit in datan, vilken validitet resultatet har och vilket bortfall som förekommit. I metoddiskussionen i slutet av rapporten resonerar jag kring resultatet av metoden och de fördelar och brister den har haft. Min studie är fokuserad utifrån en kvantitativ ansats där jag valt att försöka tolka respondenternas svar tillsammans med den litteratur, forskning och analyser som redan gjorts inom ämnet för att på så sätt finna samband och slutsatser mellan teori och kvantitativa responser. Fördelarna med att använda en kvantitativ metod är att jag, trots det bortfall jag haft, har nått fler respondenter än om jag använt en kvalitativ metod såsom exempelvis intervjuer. Bristerna med denna typen av metod är förstås att nyanser och detaljer i svar kan försvinna.

### 4.1 Fenomenografi

Fenomenografi är en kvalitativ forskningsmetod som utvecklades vid den pedagogiska institutionen vid Göteborgs Universitet. Utmärkande för fenomenografien som metod är att den syftar till att beskriva väsensskilda uppfattningar av fenomen, främst inom pedagogiken. Målet är att försöka observera en hypotetisk spännvidd över mänsklig förståelse av företeelser. (Wikipedia 2013)

### 4.2 Val av metod

Studien har genomförts genom att använda en fenomenografisk kvantitativ undersökningsmetod där jag använder mig av kvantitativa internetbaserade enkäter. Kvantitativ forskning innebär att man samlar in numerisk data. I vilken mängd något görs, hur ofta, genusperspektiv, ålder osv. Denna metod fungerar bäst om personen som undersöker har en klar bild om vad han eller hon vill ta reda på. Jag har på förhand strukturerat upp mina frågor utifrån rådande teorier. Jag har valt att presentera mina resultat i både text form men också genom diagram och tabeller för att illustrera ett utsnitt av resultaten. Målet med min studie var att undersöka om det finns ett överdrivet Facebook användande bland barn och ungdomar mellan 6 och 16 år och vilka effekter överdrivet internetanvändande får utifrån ett hälsoperspektiv, såsom minskad fysisk aktivitet och negativ inverkan på sömnen för exempel. I första hand har jag velat kartlägga hur läget ser ut och om det finns tydliga mönster i min studie till den litteratur och tidigare forskning som är gjord. Jag har genom tidigare inläsning fastslagit att det finns tydliga kopplingar som konsekvens av för lite rörelse och överdrivet internetanvändande. Det finns också kopplingar som inte är lika tydliga när det gäller socialiseringsmönster och påverkan på detta av sociala medier och ökat internetanvändande. Dessa ville jag se på mer för att kunna dra en slutsats eller finna att det inte gick att dra en slutsats. Jag ville också få en vidare förståelse av målgruppen och kunna mäta skillnader och frekvens av förekomst av ett överdrivet internetanvändande och tillika användande av sociala medier i min enkätundersökning snarare än att få en djupare inblick i varje respondents svar. Därför valde jag att använda en standardiserad kvantitativ metod som denna. För att uppnå förståelse för resultatet av de data som blivit insamlade har jag valt att analysera datan och försöka se huruvida mönster, skillnader eller likheter funnits. Jag har försökt att tolka teorier kring ämnet tillsammans med mitt underlag till att finna slutsatser och ett resultat representativt för urvalet.

### 4.3 Urval enkät

Jag hade valt ut 75 elever i åldrarna 6-16 år att besvara enkäten. Anledningen till att jag valt ut barn redan från 6 års ålder var att försöka koppla de teorier jag funnit om att barn redan från 2 års åldern nu aktivt använder Internet och att antalet stiger (Findahl 2012). Eftersom jag ville att resultatet skulle återspegla ett så representativt urval som möjligt för gruppen barn och ungdomar mellan 6-16 år var fokusen riktad på att samla in ett så stort antal ifyllda enkäter som möjligt. Jag ville också

kunna analysera eventuella skillnader i form av geografisk spridning och därför valde jag att använda mig av både Sverige och Norge som geografiska zoner. 40 elever i Norge blev tillfrågade och 35 i Sverige. Urvalet kom till efter att ha kontaktat lärare och föräldrar i den svenska och norska grundskolan i och runt de större städerna i bägge länderna. Mail skickades ut till 4 lärare direkt och också genom rektorerna med en förfrågan om deltagande. Parallellt ringde jag till dessa skolor samt flera andra skolor för att kunna få ett ännu större urval men många valde att inte delta av olika skäl såsom brist på datorer, tidsbrist, man ville inte att eleverna skulle lägga tid på detta utanför skoltiden, eller av andra skäl som jag valt att inte skriva om här på grund av att jag blev ombedd att inte göra det. Jag tog kontakt med vänner som själva är föräldrar och har barn i relevant ålder. Jag valde också att ta hjälp av just Facebook för att sprida mitt behov av hjälp för att svara på enkäten. Det visade sig vara svårt att få in ett representativt urval och flera respondenter då jag inte fysiskt kunde besöka de aktuella skolorna eller klasserna på grund av tidsfaktorn. Därför blev antalet respondenter i studien slutligen minimerat till 34 deltagare, med en större fördelning riktad till Norge och respondenter här och endast ett fåtal svenska deltagare. Detta gjorde att jag inte upplever att fördelningen mellan länderna har varit tillräckligt tillförlitlig. Jag har inte kunnat använda mig av jämförelsen länderna emellan. Bortfallet som blev omkring 54 procent av det totala urvalet gjorde att jag haft svårare att förlita mig på reliabiliteten i studiens empiriska del och tillika validiteten i och med att dessa två hör tätt samman.

#### 4.4 Urval litteratur

Jag har valt att fokusera på framförallt nyskriven litteratur, anno 2007 och framåt men har också tagit inspiration i och funnit fakta ur källor daterade tillbaks till 1980-talet.

Här har jag först och främst startat med att undersöka de vanligaste orsakerna till mänskligt välbefinnande och sedan gått vidare till orsaker för dålig hälsa och negativa hälsoeffekter som kan kopplas till stillasittande, ökad tid framför datorn och mobila enheter men också valt att jämföra nutid med dåtid, det vill säga, vad har studerats och vilka resultat kom man fram till för 10+ år sedan jämför med de sista 2 åren.

#### 4.5 Enkät

##### 4.5.1 Utformande av enkäten

Jag har haft som syfte att undersöka skillnader mellan pojkar och flickor, skillnader mellan yngre barn och unga och de som kommit i de äldre tonåren. Yngre barn och unga kan tolkas i studien som att yngre barn är individer under tonåren och unga är från tonåren. Därför valdes en enkät för att på ett så tidsbesparande och optimerat sätt som möjligt samla in kvantitativa data från eleverna. Jag önskade också att kunna dra slutsatser kring tidsåtgång på Facebook, ett potentiellt beroende och negativa effekter på hälsa hos dessa barn och ungdomar. Ett missivbrev till enkäten har utformats för att ge mottagare, lärare, rektorer och respondenten information om studien. Den beskriver också att studien är anonym och varför jag valt att göra denna undersökning. Enkäten består av en inledande del för att skilja ut ålder och kön för att kunna uppfylla syftet med min empiriska del. Därefter riktar den in sig på fritid och eventuella vanor under fritiden, till sist tar den upp tidsåtgång och antalet inloggningar på Facebook. Några frågor är indelade i färdiga svarsalternativ medan andra ger utrymme för text och kort nyansering av svaren från respondenten.

#### 4.6 Databearbetning och analys

Enkätsvaren hämtades in via det internetbaserade verktyget Enkät.se som jag tecknade abonnemang på under tidsperioden. Tillsammans var det 34 svaranden och underlaget blev med andra ord tunnare än det jag hade räknat med. Mitt första steg har varit att läsa igenom alla svar för att se om

jag kunnat göra kopplingar till litteraturen, därefter göra och jämföra olika grupperingar i svaren. Nästa steg var att försöka se mönster i svar i både samma ålderskategori men också mellan flickor och pojkar. Åter igen granskades svaren och jag har då valt att koppla samman alla svar i olika grupperingar med den litteratur jag funnit på området. Detta har bidragit till att enstaka kategorier och underkategorier bildats och på så sätt resulterat i min slutliga analys. Enkäten hade fasta svarsalternativ men också möjlighet för korta beskrivande textsvar. Jag satte en tidsfrist för enkätens svar efter 8 veckor från utskick och startade parallellt med att svaren kom in att börja bearbeta underlaget. Så snart datumet för tidsfristen passerats slutförde jag min bearbetning och analys av svaren från alla respondenter.

## 5. Genomförande

Jag har använt mig av 3 olika sätt att genomföra enkätstudien på.

- 1) Eleverna har av sin respektive klasslärare eller rektor fått en länk till den internet baserade enkäten som också var anonym. Varje elev har därefter själva fyllt i enkäten och sänt den in genom att trycka på Sänd knappen i slutet av enkäten.
- 2) Barn och ungdomar har genom en privat länk på Facebook fått vetskap om enkäten och på så sätt kunnat fylla ut den enligt ovan.
- 3) Elever har genom sina föräldrar fått länken och på samma sätt som ovan fyllt ut den.

### 5.1 Validitet

Jag önskade med min studie att se om det fanns skillnader mellan pojkars och flickors Facebook användande. Jag önskade också se om olika ålderskategorier visade upp olikheter. Jag ville också kunna dra slutsatser och finna kopplingar mellan teori och det kvantitativa urval jag fått in genom enkäterna. För att resultatet ska på ett tillförlitligt sätt kunna kopplas till vad min avsikt varit med studien har det varit avgörande vilken metod jag valt att använda för min studie. Dock får utfallet av reliabiliteten påverka på validiteten och därför upplever jag att studiens validitet har påverkats.

### 5.2 Reliabilitet

Jag är själv tveksam till reliabiliteten i undersökningen på grund av att detaljerna i enkätens utformning borde bättre varit tillvaratagna på samma sätt som den snäva tidsramen för utförandet av den empiriska studien. Genom uppföljningsfrågor till huvudfrågan och fler detaljer för att verkligen utröna alla tveksamheter i svaren hade reliabilitet varit avsevärt mycket bättre. Jag skulle också ha frågat om detaljer kring sömn och vila, antal timmar för fysisk aktivitet och sociala faktorer, vart man bor, vad jobbar föräldrarna med och vad är enligt respondenten den uppskattade ekonomiska situationen i familjen. Givetvis blir det svårare att understödja en trovärdig koppling mellan analys och teori om det empiriska underlaget är tunnare än förväntat. Jag upplever att jag skulle ha utformat enkäten på ett annat sätt, det vill säga fler detaljfrågor och även haft ett bredare empiriskt underlag, det vill säga fler svaranden.

### 5.3 Tillvägagångssätt

Jag använde mig i huvudsak av internet och elektroniska källor som bas för den teoretiska delen. Jag har i vissa fall införskaffat mig prenumeration på några av de stora databaserna för elektroniska publikationer för att kunna läsa och analysera teori och tidigare forskning. Två av dessa är Springer Link, en databas för elektroniska publikationer och Google Scholar för att finna källor till den teoretiska delen. Jag har därefter antingen beställt publikationer digitalt, tryckta böcker och



rapporter eller använt gratis material på internet. Jag har också tagit kontakt med ett par olika forskare för att få tillgång till deras avhandlingar. För internetsökningarna har jag bland annat använt sökord som Facebook, beroende, addiction, sociala medier, internet, internet addiction, internet beroende, Facebook addiction, barn och ungdomar, hälsa, rörelse, sömnbrist, vikten av sömn, sleep disorder och internet. Jag fann en hel del av mina källor genom att söka på tilltänkta källor och därefter gå vidare efter rekommendationer från dessa källor till andra, som i många fall hade god relevans för min studie. Jag har också använt mig av andra uppsatsers referenslistor för att vara så effektiv som möjligt då det finns mycket material på internet beroende och hälsa men däremot lite material på Facebook beroenden och sociala medier.

## 5.4 Avgränsningar

Studien täcker in en undersökningsgrupp som utgörs av barn och ungdomar i Sverige och Norge, i årskurs 1-9 (10). Åldrar 6-16 år. Svenska eller norska skolor med grundkrav svensk eller norsktalande och användare av Facebook och eventuella andra sociala medier. Fördelningen pojkar och flickor i de tillfrågade klasserna var relativt jämn det vill säga det var blandade klasser med nästan lika stor tillgång till flickor som pojkar för att sända ut enkäten. Hela klasser har tyvärr inte svarat och i och med att enkäten är helt anonym kan jag heller inte se ifrån vilka klasser vilka personer svarat vilket gör det omöjligt att se hur stor andel pojkar och flickor som svarat i varje klass. Jag kan däremot se från vilket land respondenterna kommer ifrån då det utformades en enkät på norska och en på svenska. Skolorna är geografiskt spridda utöver Sverige och Norge men framförallt koncentrerade i och runt de större städerna. Eleverna blev ombedda genom ett introduktionsbrev från mig via rektor eller lärare eller föräldrar anknutna till respektive skolor, att fylla i enkäten och hade 30 dagar på sig. Studien behandlar ett ämne som är relativt nytt och utforskat och den bör ses som en fingervisning mer än en absolut sanning. Ytterligare en avgränsning som jag valt att göra är inom området 'beroende'. Detta området är stort och tidsramen för studien har gjort att jag tvingats begränsa mig till att fokusera på ett eventuellt beroende av Facebook och sociala medier och hälsoeffekterna kring detta. I avsnittet 'Betydelsen av fysisk aktivitet och hälsa' vill jag belysa vikten av just fysisk och mental hälsa och samtidigt pröva att visa på de samband man i tidigare forskning tror finns mellan ett större brukande av internet och en större tid framför exempelvis Facebook. Trots dessa begränsningar är ämnet stort och det finns mycket att studera inom fenomenet sociala medier och internetanvändande.

## 5.5 Bortfall

Absolut optimalt hade varit att genomgå en mer omfattande och generaliserande studie med fler antal respondenter för att få ett så representativt urval som möjligt. En svårighet har varit att få respondenter till enkäten. Många skolor har helt enkelt valt att inte delta, inte haft tid, inte haft tillgång till datorer eller kunnat be eleverna att ta enkäten efter skoltid. Studien slutliga bortfall låg på 54,66 procent och 41 personer vilket är stort och de konsekvenser detta får på mitt resultat är bland annat att reliabiliteten påverkas genom att resultatet inte kan ses som representativt för hela målgruppen utan att det snarare är som beskrivits på flera ställen en fingervisning om hur läget ser ut.

*Tabellen visar fördelningen på antal respondenter i Sverige*

	10-12 år	13-14 år	15-16 år
<b>Pojkar</b>			1
<b>Flickor</b>			2

*Tabellen visar fördelningen på antal respondenter i Norge*

	10-12 år	13-14 år	15-16 år
<b>Pojkar</b>	5	0	1
<b>Flickor</b>	5	2	18

## 6. Etik

Alla fyra forskningsetiska principer som nämns i *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning* av Vetenskapsrådet (2013) har tagits i beaktande:

### 6.1 Informationskravet

Forskaren skall informera uppgiftslämnare och undersökningsdeltagare om deras uppgift i projektet och vilka villkor som gäller för deras deltagande. De skall därvid upplysas om att deltagandet är frivilligt och om att de har rätt att avbryta sin medverkan. Informationen skall omfatta alla de inslag i den aktuella undersökningen som rimligen kan tänkas påverka deras villighet att delta. Eleverna kommer att informeras via en förstasida på enkäten om syftet, deltagande och vilka rättigheter de har.

### 6.2 Samtyckeskravet

Forskaren skall inhämta uppgiftslämnarens och undersökningsdeltagares samtycke. I vissa fall bör samtycke dessutom inhämtas från förälder/vårdnadshavare ( t.ex. om de undersökta är under 15 år och undersökningen är av etiskt känslig karaktär). I och med att undersökningen inte ses som etiskt känslig med tanke på hur frågorna är formulerade blev inte vårdnadshavare informerade.

### 6.3 Konfidentialitetskravet

Alla uppgifter om identifierbara personer skall antecknas, lagras och avrapporteras på ett sådant sätt att enskilda människor ej kan identifieras av utomstående. I synnerhet gäller detta uppgifter som kan uppfattas vara etiskt känsliga. Detta innebär att det skall vara praktiskt omöjligt för utomstående att komma åt uppgifterna. Enkäten var anonym och uppgifterna förvarades krypterade på ett sätt där ingen förutom jag kan komma åt uppgifterna.

### 6.4 Nyttjandekravet

Uppgifter om enskilda, insamlade för forskningsändamål, får inte användas eller utlånas för kommersiellt bruk eller andra icke-vetenskapliga syften.

## 7. Resultat och analys

### 7.1 Sammanfattning av resultat och analys

I detta kapitel redogörs för resultatet av min studie. Jag avser att skapa förståelse och kunskap om huruvida det finns skillnader mellan pojkars och flickors Facebook användande. Prioriterar barn och unga datorn, internet och sociala nätverk framför rörelse, idrott och annan fysisk aktivitet? Genom svaren i den empiriska delen av min studie upplever jag att en del påståenden i tidigare forskning generaliserar och jämfört med min studie är till viss del motsägelsefulla, såsom att barn och ungdomar skulle röra på sig mindre i dag med ett ökat internetanvändande och mer tid framför Facebook eller andra sociala medier. Det som är motsägelsefullt är att jag tror mig se ett mönster av att barn, eller barn just före tonåren och yngre tonåringar, spenderar inte lika mycket tid framför Facebook eller tar del av andra sociala medier eller använder internet lika mycket som barn och ungdomar som passerat 14 års gränsen. Någonting sker just där menar jag. Vad jag har funnit är att det framförallt är i de äldre tonåren som en förändring sker där just förändringen innebär att mer tid spenderas framför Facebook. Ungdomarna som passerat 14 år har större tendens till att utveckla ett så kallat beroende av Facebook, för exempel att de 'måste' logga in och kolla Facebook som man vanligtvis beskriver det. I min analys upplever jag mig dessutom se tydliga mönster att skillnaderna mellan pojkar och flickor är stora. Jag har valt att ge ett utsnitt av de norska respondenterna i mina diagram då dessa var överrepresenterade i min studie.

## 7.2 Resultat

### 7.2.1 Antalet respondenter översikt

Tabellen visar det totala antalet respondenter fördelat på kön och ålder.

	10-12 år	13-14 år	15-16 år	Totalt
Pojkar	5	0	2	7
Flickor	5	2	20	27
Totalt	10	2	22	34

### 7.3 Kön och ålder

Jag började med att ställa frågan om ålder och kön för att kunna uppfylla kravet om att analysera eventuella könsmonster kopplat till användandet av Facebook och mot den litteraturgenomgång jag gjort. Här var antalet flickor överrepresenterat och som tidigare nämnts så var huvuddelen av antalet respondenter fokuserat till Norge. 8,8 procent svarade från Sverige. Översikten ovan visar fördelningen.

### 7.4 Fritid

Jag ställde frågan om hur många timmar fritid respondenten ansåg sig ha på en dag för att kunna utröna om de hade möjligheter att spendera tid på träning, rörelse och fysisk aktivitet. Av det totala antalet respondenter hade 26,4 procent mer än 6 timmars fritid per dag. Av de 34 respondenterna totalt var det 61,7 procent som hade mellan 4-6 timmar per dag. Det var liten variation i antalet

timmar fritid för pojkar och flickor. Fritid blev definierat i enkäten som 'tid du förfogar över själv'. Här finns det en risk att respondenten misstolkat frågan genom att tro att fritid innefattar raster och pauser under skoltid för exempel. Här kunde jag varit tydligare genom att beskriva att 'fritid är tid utanför skoltid som du själv förfogar över'. 88,8 procent av flickorna svarade att de har mer än 4 timmars fritid per dag. 100 procent av pojkarna svarade att de hade mer än 4 timmars fritid per dag. Av de som svarade att de hade mer än 6 timmars fritid per dag var 37,5 procent bland de som använde Facebook mest under en vecka med mer än 10 timmars användande. Intressant var att bara en flicka stämde in på mönstret, 'har fler än 6 timmars fritid per dag' 'använder Facebook mer än 10 timmar i veckan' och 'är längre inne än 30 minuter åt gången'. Detta ger en mer otydlig bild i min analys vilken säger att det finns naturligtvis undantagsfall och att reliabiliteten hade kunnat förbättras avsevärt genom ett större antal respondenter. Av de som hade mer än 6 timmars fritid per dag var det 87,5 procent som var flickor, av dessa svarade också 50 procent att om Facebook inte fanns så skulle de istället använda tiden på TV, dator och spela dataspel. Det står visserligen inte angivet vad datorn skulle användas till. I *Svenskarna och internet* (2013) beskriver man att de mest aktiva på sociala nätverk är flickor mellan 16 och 25 år.

När jag frågade vad man gör på sin fritid svarade man bland annat: Spelar handboll, spelar PS3, tittar på tv-serier, tecknar, läser, besöker olika bloggar, är hos hästen, rider, är med vänner, går på piano skola, håller på med sport, gör läxor, är med vänner, ser filmer, är på Facebook, Snapchat, Kik, spelar fotboll, sover och spelar Playstation.

## 7.5 Facebook användande

*Hur mycket tid använder du på Facebook under en vecka?*

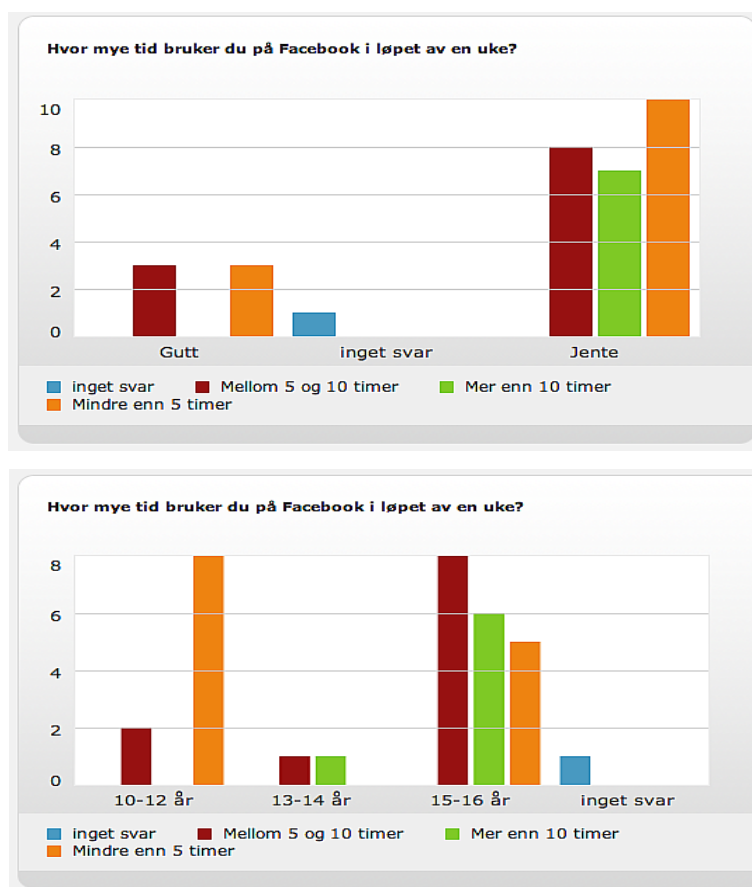


Diagram 1 viser ett utsnitt av hur mycket tid som spenderas på Facebook under en vecka fördelat på ålder och kön.

Jag ställde frågan om hur mycket tid som spenderades på Facebook under en vecka för att kunna jämföra fördelningen flicka och pojke och åldersgrupper. 26,9 procent av flickorna spenderade mer än 10 timmar på Facebook varje vecka och 34,6 spenderade mellan 5 och upp till 10 timmar per vecka. Av de flickor som hade angivit att de hade i snitt 5 timmars fritid per dag användes 21,4 procent av den till Facebook. Av den samma grupp flickor var alla 15-16 år. Den litteratur och tidigare forskning jag gått igenom anger liknande information det vill säga att flickor och flickor som går mot eller är i de äldre tonåren använder Facebook mer än andra. 44,4 procent av dessa flickor hade angivit i sin detaljfråga om 'vad de gör på fritiden' att fritiden innehöll Facebook, dator, tv, eller Youtube. Ingen av pojkarna spenderade mer än 10 timmar på Facebook under en vecka. Jag ser oavsett det låga antalet respondenter i studien att det finns mönster som visar att ju högre upp i åldrarna, det vill säga 15-16 år, desto fler timmar spenderade på Facebook. De som är 4-5 år yngre visar inte alls samma intresse. I åldern 15-16 år var det nästan 10 gånger högre Facebook användande än hos de som är 13-14 år. Detta understödjer de studier som tidigare benämns i form av ökad användning av sociala medier högre upp i tonåren. Intresse i sociala nätverk blir mer påtagligt i de äldre åldrarna, när det gäller Facebook finns dessutom en nedre åldersgräns på 13 år. Dessutom beskriver flera studier att flickor är mer frekvent inne på sociala nätverk. I de senare tonåren är runt 95 procent användare av sociala medier och runt 80 procent besöker dessa media dagligen Findahl (2013).

*Hur många gånger loggar du in på din egen Facebook sida under en vecka?*

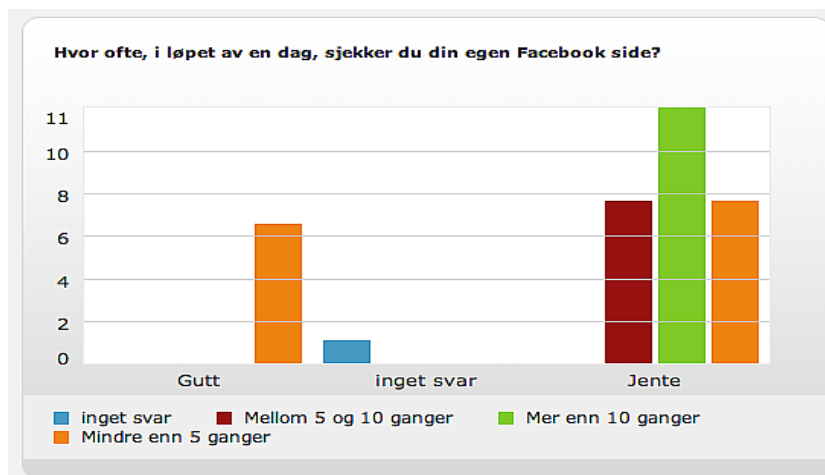


Diagram 2 visar ett utsnitt av hur många gånger under en vecka respondenten går in och kollar sin egen Facebook sida fördelat på kön.

Mellan pojkar och flickor är det tydliga skillnader. 42,3 procent av flickorna loggade in och kollade sin egen Facebook sida mer än 10 gånger per dag medan ingen av pojkarna gör det, hos pojkarna ligger istället alla på mindre än 5 gånger per dag. När pojkarna loggar in och kollar andra personers Facebook sidor är det 50 procent som gör det fler än 5 gånger per dag, inte heller här ligger någon av pojkarna på fler än 10 gånger per dag. Här är intressant att flickorna kollar inte andra personers Facebook sidor lika ofta som sin egen, här svarar 73 procent att de inte loggar in och kollar andra personers Facebook sidor fler än 4 gånger per dag. 73 procent loggar in och kollar sin egen sida 5 gånger eller fler per dag. Enligt Denti (2012) tillbringar kvinnor över 20 procent mer tid på Facebook varje dag än män och han har i sina studier funnit att ju mer tid som läggs på den egna Facebook sidan desto sämre mår dessa kvinnor. Enligt Denti säger sig var fjärde person må dåligt om de inte får lov att logga in på Facebook regelbundet. I min studie av respondenterna i åldrarna 10-12 år är det alla, det vill säga 100 procent av den tillfrågade populationen som kollar sin Facebook mindre än 5 gånger per dag. I åldrarna 15-16 år är det genast en större skillnad med

nästan 30 procent som kollar sin egen Facebook sida mer än 10 gånger per dag.

*Hur många gånger loggar du in på andras Facebook sidor under en vecka?*

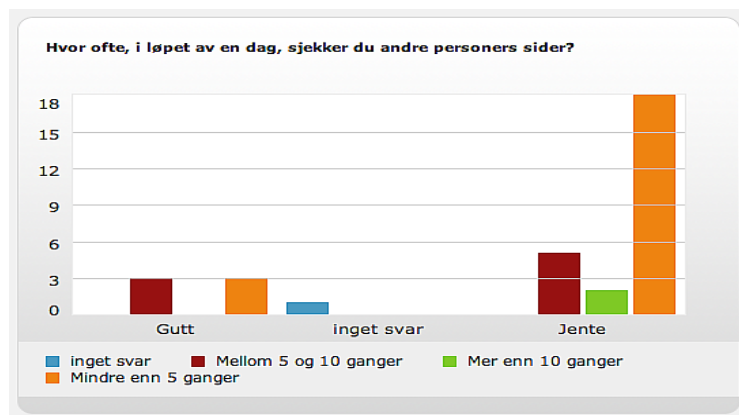


Diagram 3 viser ett utsnitt av hur många gånger under en vecka respondenten går in och kollar andra personers Facebook sidor fördelat på kön.

Totalt sett är det så lite som 7,6 procent som loggar in och kollar andra personers Facebook sidor mer än 10 gånger under en dag. 64 procent av det totala antalet respondenter loggar in och kollar andra personers Facebook sidor färre än 5 gånger per dag. 73 procent av flickorna väljer att färre än 5 gånger per dag logga in och kolla andra personers Facebook sidor. 44,4 procent av flickorna som loggar in och kollar andra personers Facebook sidor färre än 5 gånger per dag är också de som har mellan 100 och 600 vänner på Facebook. Nästan 15 procent hade också fler än 600 Facebook vänner. Är flickor mer självupptagna än pojkar och har betydelsen av uppmärksamhet större inverkan på en flicka än en pojke? Av de som loggade in och kollade andra personers Facebook sidor mer än 10 gånger per dag var det enbart flickor och dessa använde mer än 10 timmar på Facebook varje vecka och stannade inne mer än 30 minuter varje gång de var inloggade.

*Hur länge är du inloggad på Facebook varje gång du loggar in?*

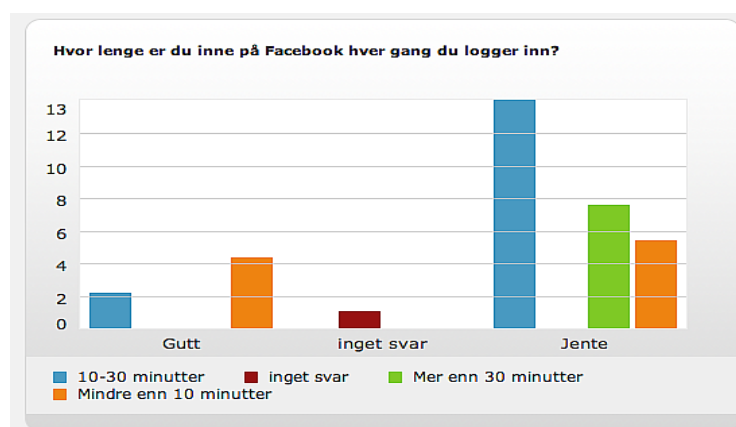


Diagram 4 viser ett utsnitt av hur länge respondenten är inloggad på Facebook varje gång fördelat på kön.

När jag frågar respondenten om hur länge de är inne på Facebook varje gång de loggar in så svarar endast flickorna att de är inne mer än 30 minuter åt gången. 26,9 procent av flickorna är inne mer än 30 min åt gången varje gång de loggar in. Bland pojkarna är det 66,6 procent som stannar inne mindre än 10 minuter. Det verkar här som att pojkarna varken loggar in oftare eller stannar länge

medan flickorna både spenderar mer tid på Facebook men också har ett större behov av att få en bekräftelse på vad som skett i det sociala nätverket oftare. I åldrarna 15-16 år ser vi den högsta procentsatsen med 30 procent som är inloggade över 30 min åt gången. Hur kommer det sig att flickor oftare loggar in på Facebook och stannar längre oftare än pojkarna? Är det enklare för kvinnor att bygga nätverk på internet? Av de som är inloggade mellan 10 och 30 minuter är det så lite som 13,3 procent pojkar. 100 procent av de som loggar in och kollar sin Facebook sida mer än 10 gånger per dag och mellan 10 och 30 minuter är flickor och i åldrarna 15-16 år. Alla flickorna i studien ligger inte i ytterkant på Facebook användande men merparten gör. Det finns vissa undantag. 64 procent av det totala antalet respondenter är inne på Facebook från 10 minuter och upp över 30 minuter i taget. Av dessa är 9 procent pojkar.

### Hur många Facebook vänner har du?

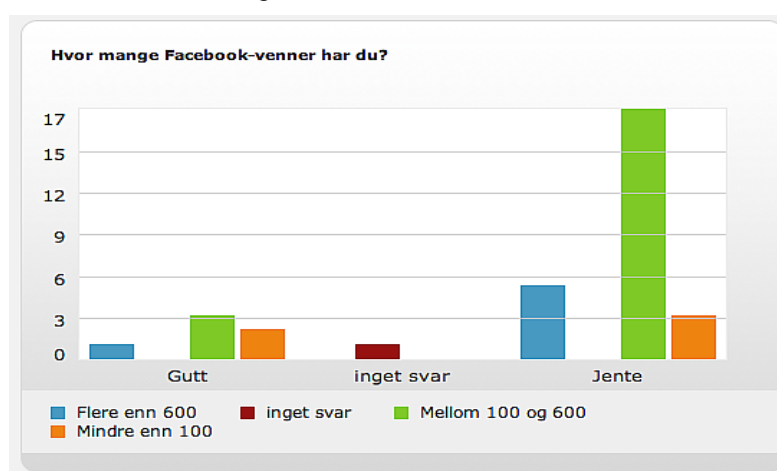


Diagram 5 visar ett utsnitt av hur många Facebook vänner respondenten har fördelat på kön.

Jag ställde frågan om hur många Facebook vänner man har för att kunna skönja mönster som bland annat antal inloggningar per dag, antal Facebook vänner, ålder och antal minuter inloggad varje gång man loggade in. Kan man här dra slutsatsen att ju fler Facebook vänner man har desto större stress känner man över att inte logga in på Facebook varje dag? Flickor har fler Facebook vänner än pojkar. 83,3 procent av de som har fler än 600 vänner på Facebook är flickor. Alla är i åldern 15-16 år. Kopplat till de teoretiska perspektiven om att flickor är mer på internet kan detta tolkas som att om man figurerar mer och oftare på Facebook så skapar man sig, träffar man på eller blir kontaktad av fler vänner där. Av de respondenter som hade färre än 100 vänner på Facebook, vilket är ansett som en relativt låg siffra, var det bara unga i åldrarna 10-12 år och fördelningen mellan pojkar och flickor var relativt jämn med 60 procent hos flickorna och 40 procent hos pojkarna. I studien *Sweden's largest Facebook study* (2012) fann man att kvinnor har i snitt 15 procent fler Facebook vänner än män. Snittet antal vänner låg på runt 300 refererat till ovan påstående om att färre än 100 vänner anses som lågt. En annan intressant antydning som studien ovan visade var att det fanns en signifikant negativt samband mellan självkänsla och antalet Facebook vänner kvinnorna hade. Jag har inte ställt frågan om självkänsla gentemot antalet vänner på Facebook men däremot om respondenten kände stress eller ett behov av att logga in på Facebook dagligen, här kände nästan 60 procent av de som hade de högsta antalen Facebook vänner att de kände ett behov av att logga in dagligen. Av dessa 60 procent var 93,7 procent 15-16 år och alla var flickor.



### Hur många Facebook vänner har du?

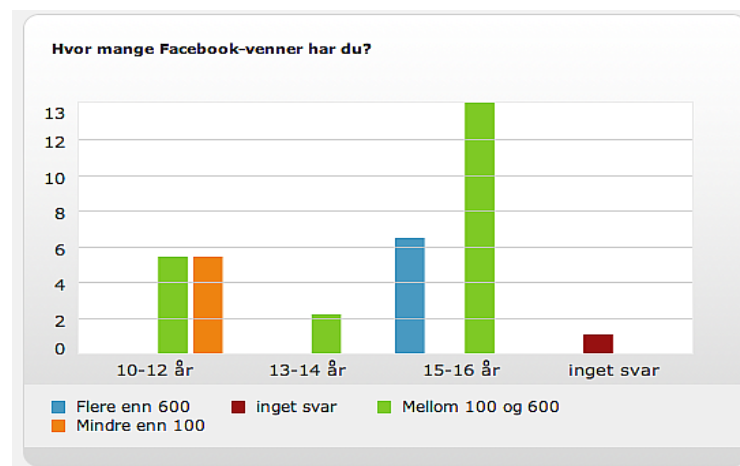
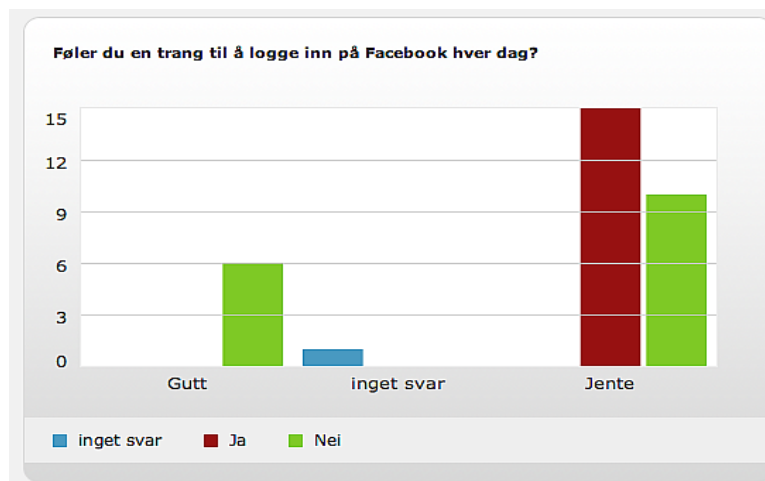


Diagram 6 viser ett utsnitt av hur många Facebook vänner respondenten har fördelat på ålder.

I åldrarna 15-16 år är det 27,7 procent som har fler än 600 Facebook vänner. 83,3 procent är flickor. Mellan 10-12 år är det 50 procent som har färre än 100 Facebook vänner. Man kan fråga sig om det finns en relation mellan den totala tiden man varit medlem på Facebook och antalet vänner man har hunnit skaffa sig. Det jag har sett är att så behöver inte vara fallet. Det framkommer inte ur min studie, det är något som är en brist, hur länge man varit medlem på Facebook, men genom att fråga andra ungdomar och vuxna hur länge de varit medlemmar i relation till hur många vänner de har finns det inga tydliga tecken på att detta skulle ha en korrelation.

### Känner du ett behov av att logga in på Facebook dagligen?



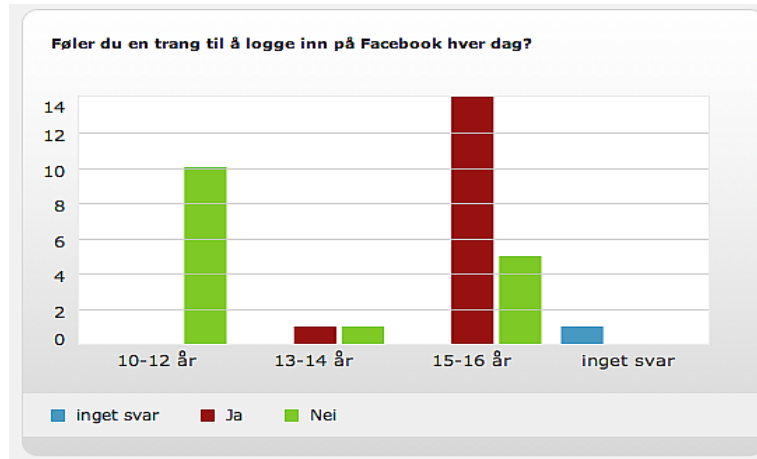
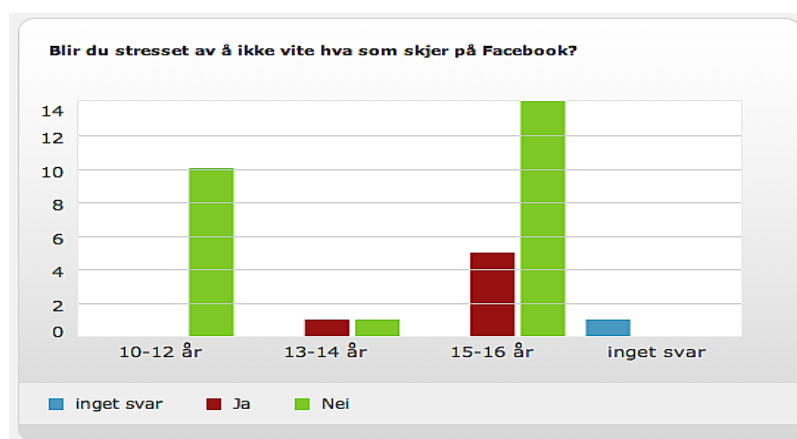


Diagram 7 viser ett utsnitt av hur många respondenter som känner ett behov av att logga in på Facebook varje dag fördelat på kön och ålder.

59,2 procent av flickorna kände ett behov av att logga in på Facebook varje dag. 100 procent av pojkarna kände inte att de måste logga in på Facebook varje dag. Alla flickorna som kände ett behov av att logga in dagligen var i åldrarna 15-16 år. Av de som kände behovet av att logga in varje dag var det 50 procent som loggade in och kollade sin Facebook mer än 10 gånger per dag. Av samma population var det 56,2 procent som loggade in och kollade andra personers Facebook sidor färre än 5 gånger per dag. Jag tolkar resultatet i denna sättningen som att flickor har ett större behov av uppmärksamhet och i större utsträckning bygger upp ett självförtroende baserat på yttre omständigheter för exempel yttre uppmärksamhet. Vilket också stödjer tesen från Denti's studie från 2012 om att kvinnor som oftare loggade in på Facebook hade en känsla av lägre välbefinnande. Enligt min mening tyder ett behov eller måste att logga in på Facebook eller stress av att inte logga in på ett lägre välbefinnande just i de stunder personen känner stressen eller behovet. Man kan fråga sig varför respondenterna känner detta "måste", är dessa vad man kallar beroende?

*Känner du dig stressad av att inte veta vad som försiggår på Facebook?*



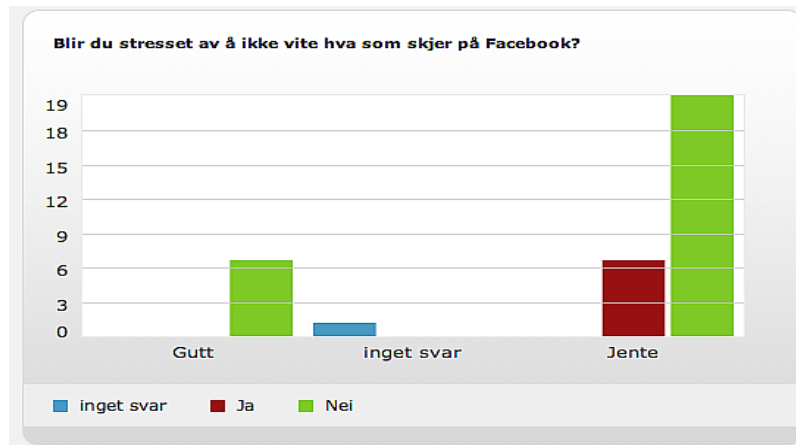


Diagram 8 viser ett utsnitt av hur många respondenter som känner sig stressade över att inte veta vad som försiggår på Facebook fördelat på kön och ålder.

17,6 procent av de tillfrågade kände sig stressade av att inte veta vad som försiggår på Facebook. Ingen av pojkarna svarade ja på denna frågan. I åldrarna 15-16 år var antalet som störst med 83,3 procent. 66,6 procent av de respondenter som kände stressen loggade in och kollade sin egen Facebook sida fler än 10 gånger varje dag och alla var inloggade minst 10 minuter varje gång de loggade in. 92,3 procent av de som dagligen loggade in och kollade sin egen Facebook sida färre gånger än 5 kände sig inte stressade över att inte veta vad som försiggick på Facebook. Här kan antas att de som heller inte loggar in så ofta på Facebook tycker heller inte att det är så viktigt att veta vad som försiggår där konstant. Av de som dagligen loggade in färre gånger än 5 och också använde färre än 5 timmar på Facebook per vecka var det 100 procent som inte kände sig stressade av att inte veta vad som försiggår på Facebook. Igen kan det antas att personer som spenderar totalt liten mängd tid på Facebook under en vecka och loggar in sällan men också lägger lite tid varje gång de loggar in inte känner någon större stress över att vara ovetande av som sker på Facebook på grund av att de inte skapat ett behov eller beroende.

## 8. Avslutande diskussion

### 8.1 Resultatdiskussion

Huvudfokus för studien har varit att titta på hur barn och ungdomar använder Facebook och huruvida denna användning har en koppling till ett beroende eller ett beteende som kan liknas vid ett beroende. Anledningen till att jag beskriver det så är att det finns egentligen inget uttalat beroende av Facebook. Det har nu de sista åren kommit fler och fler studier och relaterad forskning men utifrån min teoretiska efterforskning så har samhället egentligen inte fastställt ett s k Facebook beroende. Fokuset har också legat på att belysa både sociala effekter och hälsoeffekter. Många studier visar, bland annat Biddle & Mutrie (2008), att självkänsla och uppfattning av egen förmåga påverkar barn och ungdomar negativt genom ett överdrivet användande av sociala medier. Denti (2012) visar även detta genom sin studie, där han beskriver att kvinnor som använder Facebook oftare än genomsnittet påverkas negativt och detta och resultatet är ett sämre psykiskt välbefinnande. Enligt flera studier har det skett stora förändringar på barn och ungdomars internet användande de sista 2 åren. Upp till 12 års ålder använder fler och fler barn internet och sociala medier. Bland tonåringar är förändringen inte lika stor men notera här att användarantalet när vi pratar om sociala medier och internet är stort i de äldre tonåren. I de lägre åldrarna har barnen heller inte satt fysisk aktivitet och rörelse åt sidan för internet, datorn eller smarta telefoner. Flickor är mer upptagna av att använda sociala nätverk än pojkar (återfinns i bland annat *Sweden's largest Facebook study* (2012)).

När de smarta telefonerna kom starkt i 2011 nästan fördubblades det mobila internetanvändandet. Ett överdrivet Facebook användande behöver inte betyda ett missbruk eller ett beroende, men notera likväl att flera studier liknar ett överdrivet användande med missbruk såsom spelberoende eller psykiskt tvångsmässigt beroende. Sociala medier introducerades för inte så många år sedan och därför finns knapp forskning på området och med det kan vi heller inte göra några definitiva slutsatser om ett Facebook beroende eller inte. Flera studier har däremot bedrivits för att finna ut om Facebook skapar ett så kallat beroende, om man kan kalla det ett missbruk eller om det påverkar både vuxna, och barn och unga negativt utifrån ett hälsoperspektiv. Det jag kan fastställa genom min studie är att det finns tydliga kopplingar och flera signaler mellan ett ökat internetanvändande, och av sociala nätverk, bland barn och unga som påverkar nattsömnen, psykiskt välbefinnande och stress. I de äldre åldrarna, mellan 15-16 år, kan detta liknas vid ett missbruk, för exempel, som jag funnit i mina resultat att stress uppstår för att man inte varit inloggad på Facebook under ett dygn. Jag fann i min studie att 75 procent av flickorna som var mellan 15-16 år kände ett behov av att logga in på Facebook dagligen och detta skulle kunna kallas ett beroende av sociala medier om man ser till teorin och tidigare forskning som beskriver ett sådant beroende.

En annan iakttagelse var att det bara var flickor som spenderade mer än 10 timmar per vecka på Facebook, nära 30 procent av det totala antalet tillfrågade. Ingen av pojkarna sade sig göra detta, här var det mindre än 50 procent som använde Facebook mellan 5 och 10 timmar per vecka. Av de tillfrågade var det dessutom igen bara flickorna som loggade in och kollade av sin egen Facebook sida mer än 10 gånger per dag. Ingen av pojkarna gjorde detta. Här var det till och med så att pojkarna inte hade några responser alls på svarsalternativet 'Mellan 5 och 10 gånger'. Här låg alla svaranden på 'Mindre än 5 gånger'.

Jag ser i resultaten av studien tydliga indikationer att flickor är i större omfattning och oftare närvarande på sociala nätverk och i sociala grupperingar på internet. Man loggar oftare in och tillbringar också mer tid på nätverken. Varför är det så egentligen? Är flickor mer osäkra socialt och kräver större yttre uppmärksamhet för att kunna stressa av och må bra vilket kan betyda att de lättare socialiserar i en virtuell samvaro än i verkliga livet? Tar flickor upp en ny trend snabbare än

pojkar? Och i så fall varför? Ingen av dessa frågorna kan besvaras genom studien men är intressanta av dyka djupare i. Jag tror många av oss tidigare har hört att flickor generellt sett har sämre självkänsla eller bryr sig mer om vad andra utomstående tycker och tänker om dem. Att flickor har högre krav på sig, att de behöver mer bekräftelse och att de oftare ber om ursäkt när de gör fel. Det framkommer också i flera studier att flickor säger sig att flickor oroar sig mer för saker och att pojkar är bättre på att berömma sig själva. Huruvida detta är en absolut sanning har jag inte kunnat undersöka närmare men med egen erfarenhet och det omfång av studier som gjorts på könsskillnader tillbaks i tiden kan jag dra vissa paralleller i mitt resultat till att flickor helt enkelt har ett större behov av bekräftelse och ett generellt större behov av att jämföra sig själv med andra för att stilla detta bekräftelsebehov. Tydligheten i resultatet från den empiriska delen kopplat mot det antagande jag kan göra i den teoretiska genomgången visar är att flickor har ett större behov av både bekräftelse men också eventuellt självhävdelse och att detta förverkligas genom Facebook för många, speciellt i de övre åldrarna av tonåren. I min studie såg jag att flickorna verkade mindre intresserade av att se vad som hänt på andra vänners Facebook sidor under en dag än pojkarna. Nära 75 procent av flickorna kollade vad som hänt på andra personers sidor mindre än 5 gånger per dag medan omkring 70 procent kollade av sin egen sida minst 5 gånger per dag men många av de tillfrågade fler än 10 gånger, runt 40 procent. Bland pojkarna var det som nämns ovan inte en enda person som loggade in och kollade sin egen Facebook sida mer än 4 gånger per dag.

I *Sweden's largest Facebook study* (2012) var slutsaten att det fanns flera köns och åldersskillnader på respondenterna och att kvinnor och yngre användare var mer engagerade än män och äldre användare. Denna studie syftar till när de skriver 'yngre användare' till inte myndiga personer. Detta stödjer min tes om att flickor, speciellt i de äldre tonåren påverkas negativt av ett överdrivet eller större användande av Facebook. Här gör jag en jämförande generalisering på begreppet 'större användande' mot den grupp av respondenter jag har utvärderat. Dessa flickor blir också i många fall stressade av att inte få den bekräftelse det innebär att faktiskt logga in och kolla uppdateringar på den egna sidan varje dag. Detta tror jag beror på den jämförelse många av dessa flickor gör med andra flickor och vänner på Facebook. Alltifrån antalet vänner till kroppsliga ideal. Sammanfattningsvis kan man säga att fler och fler flickor gör sig sårbara vad gäller sociala samspel på Facebook och i och med att de oftare loggar in, och oftare är inne längre än pojkarna också då utsätter sig för en skev bild av sig själv i jämförelsen med andra. Jag kopplar också resultatet mot de teorier som säger att ju mer behov man har för att logga in och ju mer stress man känner av att inte logga in och ju mer tid man använder på Facebook desto närmare ligger man i eller strax utanför riskzonen att vara Facebook beroende.

Jag upplever därför att det finns tydliga exempel på att det finns många unga människor som faktiskt inte kan kontrollera sitt Facebook användande och därför kan ses som beroende och effekten av detta kan bli så mycket större än vi tror idag. Facebook sprider sig som ett virus, i 2005, lite över ett år från det att man startade, var man runt 11 miljoner användare och i 2013 hade man ökat antalet till över 1 miljard. Vi har inte tidigare sett något liknande och vi vet heller inte effekten av det framöver. När det kommer till en av mina andra frågeställningar, gör ett överdrivet användande av Facebook att nattsömnen påverkas, rör barn och unga på sig tillräckligt då hypotesen är att de mer och mer använder datorer, internet, Facebook och andra sociala nätverk och då blir mer och mer stillasittande. Från ett hälsoperspektiv, bidrar användandet till ett negativt hälsotillstånd, mentalt och fysiskt. Vid det faktum att stillasittande påverkar hälsan och att mer och mer tid i sociala nätverk på internet gör jag en reflektion om det är så att vi helt enkelt inte klarar av att följa med i utvecklingen. Vi anpassar hjärnan och de psykiska förutsättningarna till en viss gräns till teknikutvecklingen men inte de kroppsliga. Vi vill mer än kroppen klarar av. Rent fysiskt behöver kroppen, och hjärnan vila, sova och få restitution. Då kan man börja reflektera över frågan, har människan fått andra grundförutsättningar för den egna kroppen? Har den mänskliga kroppen förändrats och är inte i behov längre av lika mycket rörelse eller aktivitet som förr, inte heller

socialisering? Klarar vi numera bättre av psykiska hinder som stress? Att tyda av alla fall av utbrändhet bland både vuxna men nu också bland skolungdomar så är min analys att vi inte är bättre förberedda i dag för att hantera fler stress moment i vardagen eller att leva ett annat liv än det kroppen var ägnad för. Det vill säga rörelse. Bland mina resultat fann jag också att det enbart var flickor som blev stressade av att inte kunna logga in på Facebook dagligen och på så sätt veta vad som försiggår där. Runt 92 procent av de som inte kände sig stressade av att inte veta vad som försiggick på Facebook loggade in färre än 5 gånger per dag. Hela 66,6 procent av de respondenter som kände stress av att inte kunna logga in loggade faktiskt in och kollade sin egen Facebook sida fler än 10 gånger varje dag och alla var inloggade minst 10 minuter varje gång de loggade in. Vilket då gör att man kan undra, om de inte hade valt att gå efter begäret och loggat in, hade då fler varit stressade? Av den totala populationen tillfrågade sa omkring 65 procent att om Facebook inte hade funnits så hade de använt tiden till sport, idrott och annan lek utomhus. Så för att hänga med, vara som alla andra och kunna socialisera 2014 måste man då vara på Facebook? Många av dessa unga människor är inte bara på Facebook utan också på andra sociala nätverk såsom Instagram och Twitter. Av de tillfrågade var nästan 100 procent användare av dessa sociala verktyg.

Avslutningsvis har jag funnit att det finns skillnader beroende på ålder och framförallt i de äldre tonåren, redan från 15 års ålder, använder man Facebook betydligt mer än i de nedre tonåren. Jag har ännu mer intressant funnit stora skillnader mellan könen och det är helt tydlig att flickor och kvinnor använder Facebook, sociala medier och andra online sociala nätverk mer frekvent och under längre tider än pojkar och män. Jag vill också lägga fokus på det faktum att det finns forskning som säger att ett intensivt Facebook användande har samband med låg självkänsla dvs psykisk ohälsa och därmed betona vikten av fortsatt forskning inom ämnet Facebook och beroende.

## 8.2 Vilka konsekvenser får utfallet på läraryrket?

Genom ett ökat användande av internet och Facebook högre upp i tonåren får betydelsen av en struktur och ordning i klassrummet en annan än tidigare. Idag och i framtiden finns det fler distraherande moment för eleverna och förmågan att som vuxen och lärare kunna sätta tydliga gränser för vad som är rimligt användande av internet och vad som inte är blir viktigare och viktigare. Här tror jag att man som vuxen måste ”utbilda” sin barn i vad som kan vara nyttigt och vad man kan lära av sociala nätverk men också vad som klassas som de negativa sidorna med socialt nätverkande och tid på internet. Min uppfattning är att många lärare inte bara måste fortsätta att använda internet och sociala nätverk i undervisning eller samvaro med eleverna men också utbilda och lära vilka fallgropar och erfarenheter det finns kring ett negativt internetanvändande och en större mängd tid spenderad framför dator varje dag. För exempel vilka negativa aspekter som kan komma ur en uteslutande sociala samvaro på internet och social frånvaro i verkligheten. Ska man ta till olika tilltag gentemot flickor och pojkar med tanke på resultaten som min studie återspeglar? Jag vill med studien göra både vuxna och lärare mer uppmärksamma på hur Facebook och internet egentligen används och vad som kan komma att bli ett problem bland barn och unga.

## 8.3 Metoddiskussion

Uppsatsens kvantitativa metod ansågs som mest lämplig då den skulle ge övergripande och enkel information för läsaren. Jag skulle med hjälp av statistiska och kvantifierbara resultat kunna mäta en både teoretisk och uppfattad verklighet mot empiriska resultat genom en enkät. Studiens syfte var att undersöka om det fanns ett överdrivet Facebook användande bland barn och ungdomar mellan 6 och 16 år och vilka effekter ett överdrivet internetanvändande får utifrån ett hälsoperspektiv. Jag har genom teoretisk koppling även tittat på internetanvändande gentemot sömn och rörelse. Jag har ämnat att bedriva studien både i Sverige och i Norge och svårigheten med att vara geografisk lokaliserad i ett land och få direkt kontakt med människor i ett annat har varit större än jag väntat

mig. Att ta kontakt via telefon eller mail har förmodligen inte gett samma resultat som om jag personligen hade presenterat mig och mitt arbete för exempelvis rektorer och lärare i Sverige, där antalet respondenter varit lägst. Generellt är min uppfattning om att få kontakt med målsmän och ansvariga för eleverna svårare om man inte har en etablerad personlig kontakt, det vill säga känner någon sedan förr, eller kan visa sig ansikte mot ansikte för att uppnå ett annat förstaintryck. Styrkor och svagheter med mitt val av metod är bland annat att kunna göra en generalisering från en mindre grupp till en större genom en kvantitativ metod. Om jag hade haft ett större antal respondenter hade jag kunnat göra ett urval som hade kunnat representera Norge gentemot Sverige och på så sätt gjort resultatet av studien en smula mer generaliserbart. Här hade då skillnaden mellan grannländerna varit väldigt intressant att fördjupa sig i. Ju större bortfall desto mindre realibilitet i resultatet.

Jag har försökt att vara så utförlig som möjligt i språkformuleringarna men här märker jag att jag kunde varit ännu mer tydlig, för exempel tydligare detaljer kring ordalydelse och benämningar. Mer utförlig och detaljerad information om innehåll och framförallt användningsområde för enkätens svar hade säkert bidragit till en bättre svarsfrekvens. Enkäten skulle ha innehållit fler delfrågor kring samma område för att få fler nyanser i varje svar, detta hade säkert gett en ännu bättre relevans. Jag skulle också frågat mer detaljer kring rörelse och aktivitet precis som fler detaljer kring sömn, tider för att gå till sängs och tillika stiga upp på morgonen. Med fler detaljer och större djupdykningar hade jag kunnat göra resultatet mer tillförlitligt. Det är omöjligt att säga om de tillfrågade har ett så kallat beroende på grund av bland annat brister i frågeställningar. Jag ser bland annat brister i de svarsalternativ som skapats av mig, för att ta ett exempel, spannet mellan 100-600 vänner ger ett alltför brett spektra över antalet vänner och det gör att jag inte tydligt kunnat avgöra om en person låg på den nedre skalan eller övre skalan av antalet Facebook vänner. Andra exempel är att jag inte satt en övre gräns på antalet timmar för fritid, vilket har gjort att jag inte kunnat dra tydliga slutsatser om mängd fritid gentemot antalet timmar spenderad på Facebook av resultatet. Jag kan också se att spannet på antalet timmar vid frågan om Facebook användande kunde beskrivits annorlunda för att ge tydligare nyansering i svaren.

### 8.3.1 Sammanfattning brister

För att sammanfatta bristerna med min studie så kunde jag varit mer detaljerad i form av fler frågor för att kunna skapa ett mer tillförlitligt resultat, och dyka djupare in i ämnet och få bättre relevans i svaren. Jag kunde ha ytterligare förtydligat betydelsen av vissa begrepp, exempelvis fritid. Jag tror att det finns en viss feltolkning av svaren genom analysarbetet på grund av mindre erfarenhet och insyn i hur detta arbete görs på bästa sätt, vilket i sin tur ger en sämre realibilitet. Jag tror också att jag skulle ställt frågan ”Upplever du att du är beroende av Facebook?” för att kunna dela in respondenterna i två grupper och kunna koppla svaren på fritidsaktiviteter och eventuella frågor om sömnvanor bättre. Verktuget gav mig också ett antal begränsningar som gjorde att det blev svårare att tolka svaren. Jag upplever dock att resultatet som presenterats är en tillräcklig fingervisning för att uppfylla syftet med studien. Viktigt att betona är att studien inte ämnar att vara generaliserbar på en hel population av barn och unga utan snarare ger en fingervisning i sökandet efter om barn och unga genom att tillbringa ”mycket” tid på Facebook bygger ett beroende eller inte. Det är dock viktigt att påpeka att de barn och unga som svarat mycket väl kan representera ett tillräckligt urval av det totala antalet barn och unga i regionerna från vilka dessa kommer just för att många svar föll väldigt tydligt samman med de teoretiska perspektiven. Det är också viktigt att påpeka att med tanke på att enkäten var helt anonym för att försöka att få in så många svar som möjligt så kan det mycket väl vara så att vissa valt att helt enkelt inte svara ärligt eller hittat på svaren som givits. Exempelvis ålder, fritidsaktiviteter eller andra alternativ. Jag tror också att jag skulle haft ett mer intressant resultat, inte minst för egen del, om jag kunnat koppla den kunskap som finns i den teoretiska delen om sömnvanor mot min empiriska del av studien. Konsekvenserna av att inte ha detta blir att jag inte kunnat se mönster hos respondenterna och heller inte kommit närmare frågan



om ett Facebook beroende. Tydligt beskrivet i studiens inledande delar är dock att jag valt att fokusera olikt på den empiriska delen gentemot den teoretiska.

#### **8.4 Vidare intressanta diskussioner**

Varför är det sådana skillnader mellan pojkar och flickor i användandet av internet och sociala nätverk? Vad är det som påverkar detta? Med tanke på att sociala medier bara funnits i stor grad under knappt 10 år, varför har flickor och kvinnor valt att spendera mer tid på dessa nätverk? Har kvinnor lättare för att hamna i ett beroende av internet och varför tar pojkarna ett större avstånd?



## 9. Referenser

- Adams, J.; Kirkby, R.J. (2002). *Excessive exercise as an addiction: A review. Addict. Res. Theory, 10*, 415-437.
- Andreassen, C. (2012). *Development of a Facebook Addiction Scale. Psychological Reports, 110*, 2, 501-517. Bergen: Bergen University, Department of Psychosocial Science
- Beard, K.W (2005) *Modification in the Proposed Diagnostic Criteria for internet Addiction CYBERPSYCHOLOGY & BEHAVIOR, 378-381, Volume 4, Number 3.* Mary Ann Liebert, Inc.
- Biddle, J-H. (2005). *Correlates of participation in physical activity for adolescent girls: A systematic review of recent literature, Human Kinetics Publishers*
- Biddle, J.H. & Mutrie, N. (2008). *Psychology of physical activity, 100-117, 137-141, 147-155, 161-243, 285-295.* London: Routledge
- Caspersen, C. J., Powell, K. E. and Christenson, G. M. (1985). *Physical activity, exercise and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. Public Health Reports, 100*, 126–31.
- Denti, L. (2012). *Sweden's largest Facebook study, 15-22, 23, 24-27.* Gothenburg: Gothenburg Research Institute.
- Eklund, L. Bergmark, K. (2010). *Ungdomars medieanvändning och föräldrakontroll, 1-3, 9-13.* [http://www.statensmedierad.se/upload/Broschyror\\_PDF/pmUngar&Medier2008.pdf](http://www.statensmedierad.se/upload/Broschyror_PDF/pmUngar&Medier2008.pdf)
- Ekelund, U. Anderssen, S. A. Froberg, K. Sardinha, L. B. Andersen, L. B. Brage, S. European Youth Heart Study Group (2007) *Independent associations of physical activity and cardiorespiratory fitness with metabolic risk factors in children: European youth heart study, 14(4):526-531*
- Engström, L-M, Lundvall S. (2001). *Skolprojektet 2001, Idrottshögskolan i Stockholm, 7-11, 21-26, 27-31.* Stockholm: Idrottshögskolan.
- Engström, L-M. (2010). *Motion som livstil.* Lund
- European Journal of Cardiovascular Prevention & Rehabilitation* (2007). *14(4):526-553.*
- Findahl, O. (2013). *Swedes and the internet 2013, 32-38, 39-46, 59-64.* World internet Institute: Gävle.
- Findahl, O. (2012). *Svenskarna och internet 2012, 8-13, 14-17, 18-23.* World internet Institute: Gävle.
- Findahl, O. (2011). *Svenskarna och internet 2011, 8-15, 18-21, 42-45.* World internet Institute: Gävle.
- Fisher, S. E. (1994). *Identifying video game addiction in children and adolescents. Addictive Behaviours, 19*, 5, 545 – 553.

Griffiths, M. D. (2012). *Internet sex addiction, a review of empirical research*, *Addiction Theory and Research*, 20

Griffiths, M. (2012). *Internet addiction: How big a problem is it?*  
<http://drmarkgriffiths.wordpress.com/2012/01/13/internet-addiction-how-big-a-problem-is-it/>

Healy, G. N., Dunstan, D. W., Salmon, J., Shaw, J. E., Zimmet, P. Z., & Owen, N. (2008). *Television time and continuous metabolic risk in physically active adults*. *Medicine and science in sports and exercise*, 40(4), 639–645.

Hellberg, A. (2012). *Uppkopplade tonåringar sover dåligt*, Unt.se

Herfelt, S. (2007). *Miljø og sundhed for børn i nordiske børnehaver – På tværs af fagområder og sektorer – et pilotprojekt*. København: Nordisk Ministerråd

Ledin, C. Vårdguiden (2013) hämtad november 2013  
<http://www.1177.se/Vastra-Gotaland/Fakta-och-rad/Sjukdomar/Angest/>

Livingstone, S. and Haddon, L. (2011). *EU Kids online, Final report. 12-15, 18-20, 24-27, 36*. London: LSE.

Livsmedelsverket (2013) hämtad oktober 2013, <http://www.slv.se>

Mossbarger, B. (2008). *Is "internet addiction" addressed in the classroom? A survey of psychology textbooks, 468-474*. Clarksville, United States: Austin Peay State University, Computers and Human Behavior Psychology Department.

Nordiska Rådet Rapport Nord (2004:13). *Rekommendationer för fysisk aktivitet*.

Perlhagen, J. Flodmark, C-E. & Hernell, O. (2007). *Fetma hos barn – prevention enda realistiska lösningen på problemet*. *Läkartidningen*, 104, 138-141.

Rasmussen, F. Eriksson, M. Bokedal, C, Schäfer Elinder, Liselotte (2004). (*Rapport 2004:1.*) *Fysisk aktivitet, matvanor, övervikt och självkänsla bland ungdomar, COMPASS – en studie i sydvästra Storstockholm, 8-11, 19-25*. Stockholm: Samhällsmedicin, Stockholms läns landsting och Statens folkhälsoinstitut.

Riksidrottsförbundet (2009) Artikel 633 024, (utgåva 7, 2009) *Varför idrott och fysisk aktivitet är viktigt för barn och ungdom? 3-24*.

Sallis, F. (2009). *Why and how to improve physical activity promotion: Lessons from behavioral science and related fields, 286-288*. San Diego, CA, USA: Department of Psychology, San Diego State University.

Sallis et. al. (2009) *Neighborhood built environment and income: Examining multiple health outcomes*. San Diego, CA, USA: Department of Psychology, San Diego State University.

Sallis, J-F. Prochaska J-J. and Taylor C-W (2000), *A review of correlates of physical activity of children and adolescents, 965-972*. USA: Houston

Scherer, K. (1997). *College life online: Healthy and unhealthy internet use*. *Journal of College Life*

and Development, (38), 655-665.

Smedje, H. (2004). *Sömnproblem hos barn och ungdom Information för sjukvårdspersonal*, 3-7.

Stiftelsen för internetinfrastruktur, .se (punkt SE) (2013, oktober) hämtad oktober 2013  
<https://www.iis.se/blogg/facebook-behaller-greppet-om-svenskarna/>

Sundberg, M. (2001). *Skeletal growth and effects of physical activity during adolescence*, 17-21,24, 25. Lund: Lunds Universitet, Orthopaedics

SvD (2013, januari) hämtad oktober 2013  
[http://www.svd.se/nyheter/inrikes/barnens-pillerkarta-ritas-om\\_7806908.svd](http://www.svd.se/nyheter/inrikes/barnens-pillerkarta-ritas-om_7806908.svd)

SVIF 023 (2002). *Svensk Idrottsforskning*

Thomé, S. (2012). *ICT use and mental health in young adults - Effects of computer and mobile phone use on stress, sleep disturbances, and symptoms of depression*. 35, 45-65. Gothenburg, Sweden: Occupational and Environmental Medicine Department of Public Health and Community Medicine

The American Psychiatric Association, <http://www.psych.org/>

The Guardian (2012, februari) hämtad november 2013  
<http://www.theguardian.com/technology/2012/feb/03/twitter-resist-cigarettes-alcohol-study>

Utbildningsradion (2008). *Uppdrag hälsa*

Vetenskapsrådet, *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Hämtad 2013-11-18, <http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf>

*Wikipedia.se* (2013)

Wikland, M. (2012). *Små barns fysiska aktivitet (1-5 år)*, 2-6. Centrum för folkhälsa, <http://www.folkhalsoguiden.se/upload/Fysiskaktivitet/Småbarnsfysiskaaktivitet.pdf>.

Young, K. (1996). *Psychology of computer use: XL. Addictive use of the internet: A case that breaks the stereotype*. Psychological Reports: Volume 79

# Bilagor

## Bilaga 1

### Missiv brev

#### Enkätundersökning

##### Hur använder du Facebook och sociala media?

Detta är en web baserad enkät som handlar om att undersöka hur Facebook och sociala media och dess användning påverkar barn och ungdomar och de positiva och negativa konsekvenser ett användande kan ha. Enkäten består av 13 frågor. Enkäten inleds med ett par frågor om din ålder och ditt kön för att kunna urskilja eventuella skillnader mellan åldrar och pojkar och flickors användande av Facebook och sociala media. Enkäten är anonym, en krypterad länk sänds via en lärare eller rektor på skolan vilket innebär att varken jag som utför studien eller någon annan kommer att kunna koppla dina svar till dig. När svaren kommer tillbaka till mig ser jag inte varifrån, vilken mailadress dessa svaren kommer ifrån. Jag efterfrågar eller registrerar heller inga uppgifter som kan härledas till dig som person. Ingen annan än jag och min handledare kommer att ha tillgång till de enskilda enkätsvaren, vilka i sig är anonyma (krypterad länk).

Deltagande är helt frivilligt. Resultaten kommer att användas i min kandidatuppsats i pedagogik.

Tack för Ditt deltagande!

Charlotta Brile Student Göteborgs Universitet, Sverige

#### Spørreundersøkelse

##### Hvordan bruker du Facebook og sosiale medier?

Dette er en spørreundersøkelse som ser på hvordan bruken av Facebook og sosiale medier påvirker barn og unge med de positive og negative konsekvenser bruk kan ha for denne målgruppen. Selve skjemaet består av 13 spørsmål. Undersøkelsen begynner med spørsmål om alder og kjønn for å skjelne eventuelle forskjeller i alder og mellom gutter og jenters bruk av Facebook og sosiale medier. Undersøkelsen er anonym, noe som betyr at verken jeg eller andre kan koble dine svar til deg. En kryptert internett-lenke sendes ut via lærer eller rektor på skolen. Når svarene kommer tilbake til meg vil man ikke se i fra hvem og hvor svarene kommer fra. Det registreres heller ingen data som kan spores til deg. Kun jeg og min studieveileder vil ha tilgang til resultatene i undersøkelsen.

Deltakelse er helt frivillig. Resultatene vil bli brukt i min bacheloroppgave i pedagogikk.

Takk for din deltagelse!

Charlotta Brile Student Göteborgs Universitet, Sverige

## Bilaga 2

### Enkätfrågor

#### Norska

Hvor gammel er du?

- 9 år eller yngre
- 10-12 år
- 13-14 år
- 15-16 år

#### Kjønn

- Gutt
- Jente

Hvor mye fritid har du per dag?

- 6 timer eller mer
- 4-6 timer
- Mindre enn 4 timer

Med fritid betyr tid der du selv bestemmer hva du skal gjøre.

Hva gjør du på fritiden?

Hvor mye tid bruker du på Facebook i løpet av en uke?

- Mer enn 10 timer
- Mellom 5 og 10 timer
- Mindre enn 5 timer

Hvor ofte, i løpet av en dag, sjekker du din egen Facebook side?

- Mer enn 10 ganger
- Mellom 5 og 10 ganger
- Mindre enn 5 ganger

Hvor ofte, i løpet av en dag, sjekker du andre personers sider?

- Mer enn 10 ganger
- Mellom 5 og 10 ganger
- Mindre enn 5 ganger

Hvor lenge er du inne på Facebook hver gang du logger inn?

- Mer enn 30 minutter
- 10-30 minutter
- Mindre enn 10 minutter

Hvor mange Facebook-venner har du?

- Mindre enn 100
- Mellom 100 og 600
- Flere enn 600

Føler du en trang til å logge inn på Facebook hver dag?

- Ja
- Nei

Blir du stresset av å ikke vite hva som skjer på Facebook?

- Ja
- Nei

Hvis Facebook ikke eksisterte hva ville du da brukt tiden på?

- Sport og idrett
- Annen lek ute
- Se på TV
- Spille data
- Annen aktivitet, angi hva i feltet nedenfor

Annen aktivitet

Bruker du andre sosiale medier som Twitter, Instagram osv?

- Ja
- Nei

**Svenska**

Hur gammal är du?

- 9 år eller yngre
- 10-12 år
- 13-14 år



- 15-16 år

Kön

- Kille
- Tjej

Hur mycket fritid har du per dag?

- 6 timmar eller mer
- 4-6 timmar
- Mindre än 4 timmar

Med fritid menas den tid du själv bestämmer över.

Vad gör du på din fritid?

Hur lång tid spenderar du på Facebook under en vecka?

- Mer än 10 timmar
- Mellan 5-10 timmar
- Mindre än 5 timmar

Hur ofta loggar du in/kollar av din egen sida?

- Fler än 10 ggr per dag
- Mellan 5-10 ggr per dag
- Färre än 5 ggr

Hur ofta kollar du av andras sidor?

- Fler än 10 ggr per dag
- Mellan 5-10 ggr per dag
- Färre än 5 ggr

Hur lång tid är du inne på Facebook åt gången?

- Längre än 30 minuter
- 10 till 30 minuter
- Mindre än 10 minuter

Hur många Facebook vänner har du?

- Mindre än 100
- Mellan 100 och 600

- Fler än 600

Känner du att du måste logga in på Facebook varje dag?

- Ja
- Nej

Blir du stressad av att inte veta vad som händer på Facebook?

- Ja
- Nej

Om Facebook inte fanns, vad hade du då använt tiden till?

- Sport och idrott
- Annan lek ute
- Se på TV
- Spela spel på dator
- Annan aktivitet, beskriv i fältet nedanför

Aktivitet

Använder du andra sociala media såsom Twitter, Instagram, osv?

- Ja
- Nej