

# **Vad säger forskningen om barn, tonåringar och ”skärmar”?**

**Margareta Rönnberg 2019**

## Vad säger forskningen om skärmar?

<b>DEL I: "SKÄRMARNA" GÖR INGENTING MED DITT BARN! MEN TVÅ NYA SVENSKA BÖCKER OM "SKÄRMHJÄRNAN" VILL FÅ DIG ATT TRO DET</b> .....	<b>3</b>
SKEV OCH SELEKTIV RESPEKTIVE ENSIDIGT NATURVETENSKAPLIG BILD .....	3
PÅ EXAKT VILKEN FORSKNING BYGGER FÖRFATTARNA? .....	4
VAD "GÖR" SKÄRMARNA MED VÅRA BARN?.....	6
INGEN KÄLLKRITIK, FÖGA KRITISK REFLEKTION.....	6
FRONTALLOBEN OCH DESS IMPULSKONTROLL.....	7
MARSHMALLOW-STUDIEN .....	8
"BLIR MITT BARN SABBAT AV SKÄRMEN?" .....	10
NÅGRA STATISTIKSIFFROR ÖVER DE YNGSTAS DIGITALA MEDIEANVÄNDNING.....	10
HAR DE AUDIVISUELLA "RÖRLIGA" MEDIERNA ENBART NACKDELAR?.....	11
NÄRA RELATIONER ÄR SJÄLVFALLET VIKTIGARE ÄN SKÄRMAR .....	12
FIKTIONSBERÄTTELSENS EMPATITRÄNING "ANSIKTE MOT ANSIKTE" .....	13
ÄR "ALLTFÖR MYCKET" SKÄRMTID ILLA FÖR BARN? SLUKAS ALL BOKTID?.....	13
BLIR ALL NY MEDIEANVÄNDNING BARA VÄRRE OCH VÄRRE? .....	14
RISK ATT FÖRLORA SINNET FÖR PROPORTIONER? .....	16
ÄR IMPULSKONTROLL I FALLET MED BARN <i>BARA</i> BRA? .....	16
MEDIEANVÄNDNINGEN = SJÄLVA LIVET?! .....	18
<b>DEL II: "SKÄRMTID" ÄR MINDRE "SKADLIG" FÖR TONÅRINGARS VÄLBEFINNANDE ÄN ATT HA GLASÖGON!</b> .....	<b>21</b>
BÖCKERNAS OLIKA UNDERFÖRSTÅDDA PUBLIKER .....	22
"IGEN" = INTERNET-GENERATIONEN = IPHONE-GENERATIONEN?.....	23
DOKTORERNAS ÖVERDRIVA TILLIT TILL SOCIALPSYKOLOGEN JEAN TWENGE .....	24
TWENGE 2015 VERSUS TWENGE 2017... ..	25
... OCH TWENGE 2018 .....	27
KRITIKEN MOT DEN STATISTISKA BEARBETNINGEN AV MATERIALET .....	28
VAD ÄR VÄRST? ANVÄNDA DIGITALA MEDIER, ÄTA POTATIS, GLASÖGON?.....	29
VARFÖR FÅR TWENGE OCH ORBEN & PRZYBYLSKI SÅ OLIKA RESULTAT? .....	30
ÄR VERKLIGEN DAGENS TONÅRINGAR MER RISKBERÄGNA? .....	31
<b>DEL III: VAD SÄGER TONÅRINGARNA SJÄLVA OM SITT PÅSTÅDDA "MOBILBEROENDE", "SKÄRMSTRESSEN", SÖMNMEN OCH SITT FÖRMENT ALLT SÄMRE MÅENDE I OCH MED DE NYASTE DIGITALA MEDIERNA?</b> .....	<b>32</b>
NÅGRA "ORDFÖRKLARINGAR" .....	33
MOBILBEROENDE, DATORSPELSBEROENDE, NÄTBEROENDE? .....	34
"SOCIAL MEDIA ADDICTION" .....	35
UNGA ÄR MER PÅ NÄTET – TROTS ATT DE ÄR MER MISSNÖJDA? .....	36
MINDRE MOBBNING PÅ NÄTET ÄN I SKOLAN .....	37
MOBILANVÄNDNINGEN LEDER TILL FÖRSÄMRADE SÖMN .....	38
... ELLER SÅ KOLLAR KANSKE DE SOM LIDER AV SÖMNLÖSHET MOBILEN? .....	39
"SKÄRMSTRESS" OCH LÄTTDUPERADE UNGA? .....	40
ÄR DAGENS TONÅRINGAR DUMMARE? MED LÄGRE IQ – PÅ GRUND AV SKÄRMAR? .....	41
PSYKISK HÄLSA OCH MÅENDE: VÄLBEFINNANDE ELLER DEPRESSION?.....	42
SPECIELLT SÅRBARA GRUPPER.....	43
"DET NYA ÅRHUNDRADETS BARN" .....	44
ANDRA SLAGS BARN I WALES?.....	44
"THE INFLUENCE OF SOCIAL MEDIA MAY BE OVER-STATED" .....	45
MIN KONKLUSION .....	46
BÄTTRE SÄTTA TONÅRINGEN ÄN MEDIERNA I FOKUS!.....	47
<b>OM FÖRFATTAREN</b> .....	<b>47</b>
<b>REFERENSER</b> .....	<b>48</b>

## **Del I: "Skärmarna" gör ingenting med ditt barn! Men två nya svenska böcker om "skärnhjärnan" vill få dig att tro det**

Det senaste dryga decenniet har oenigheten om de nyaste "skärmmediernas" befarade inverkan på barn tagit sig uttryck som en strid mellan barnläkare och medieforskare. Sverige är inget undantag, här främst genom Svenska barnläkarföreningen anförd av Hugo Lagercrantz, som dock helt byggt på Amerikanska barnläkarakademiens varningar.

Nu sällar sig även vuxenläkare som inte alls ägnat sig åt barn till denna skara. Läkare som aldrig studerat barn som använt datorspel eller digitala bildmedier, eller de som själva inte fördjupat sig i medieanvändningens neurokemi, neurobiologi eller neuropsykologi, ställs gärna mot medieforskare – som inte tros fatta ett dyft av den senaste neurovetenskapliga hjärnforskningen.

Visst är hjärnforskare mer insatta i hjärnans delar och funktioner, men "skärnhjärnan" är väl i stort sett samma slags hjärna som författarna själva utvecklade under sin tidiga barndom? Det vill säga när de nog lade ner lika lång tid på tv-tittande som dagens barn gör, men nu fördelat på fler medier? Hjärnforskarnas babyhjärna var väl heller inte skapad för tv-program, eller för den delen redan förberedd för bokstäver?

Att hjärnan är så formbar bör väl också kunna utnyttjas på ett positivt sätt, även framför eller över dagens skärmar? De förändringar som idag onekligen går att iaktta i bilder av hjärnans olika områden vet dessutom, vad jag förstår, ännu ingen hjärnforskare någonstans huruvida dessa är fördelaktiga eller illavarslande. Bara att de äger rum.

Också medieforskare har mångårig erfarenhet av att sätta sig in i forskningslitteratur och troligen hjärnkapacitet nog till att bedöma forskningsläget. Det tänker jag försöka göra här, genom en granskning av vad de senaste doktorerna på detta lukrativa fält anser sig ha för kunskaper att förmedla i ämnet.

Jag avser nu att ta mig an dels psykiatrikern Anders Hansens storsäljare *Skärnhjärnan. Hur en hjärna i osynk med sin tid kan göra oss stressade, deprimerade och ångestfyllda* (2019). Den 23/9 2019 inleds för övrigt hans serie *Din hjärna* i SVT1, varför skaran av stressade riskerar att öka. Dels tar jag upp *Distraherad: hjärnan, skärmen och krafterna bakom* av hjärnforskaren Sissela Nutley (2019), som presenteras som doktor i kognitiv neurovetenskap. Trots att jag är ytterst selektiv i mitt val av kommenterade teman, riskerar texten att bli rätt lång, men kanske ändå nyttig hjärngympa?

### **Skev och selektiv respektive ensidigt naturvetenskaplig bild**

Jag kommer huvudsakligen att ta upp det som de båda har att säga om *barn* och skärmar. Barn är ju den grupp vars medieaktivitet de flesta idag bekymrar sig allra mest över, men om själva medieanvändningen av människor under 10 år visar sig varken Hansen eller Nutley ha så värst mycket att säga. Mer om hjärnor generellt och mer om potentiella, snarare än belagda, faror för ungdomar.

## Vad säger forskningen om skärmar?

Böckernas tes tycks vara att barn och unga, trots fenomenal utvecklingstakt och fantastiska mediefärdigheter, ännu inte når upp till mänsklighetens förmodade topp: vuxenhet. Trots att betydelsen av de allra första barnårens utveckling hela tiden betonas så starkt, ägnas i böckerna ändå mycket mer textutrymme åt effekterna av och på ungdomars hjärnor.

Risken blir därför att det som står om ungdomar direkt appliceras på läsarnas farhågor beträffande sina barn. Lite om de båda författarnas påståenden om ungdomars digitala aktiviteter och följderna därav tar jag därför upp i slutet av denna artikel. Barns medieanvändning vet jag emellertid mest om, då jag exempelvis lett ett forskningsprojekt i ämnet och gett ut en bok om 1,5–3-åringars videofilmade tv-tittande i hemmet under några månader (Rönnerberg 2008). De fyra tultbarnen var fantastiska!

Det finns nämligen andra sätt att betrakta de yngstas tid framför/över "skärmen". Inte minst behöver barns val, tolkningar och värdering av *innehållet* i apparaterna och själva användningskontexten fokuseras. Vilket jag alltså gjort, även i flera andra böcker.

De bägge doktorernas böcker är förvisso inte fråga om någon redovisning av deras egen eller andras forskning, utan populärvetenskap. Författarnas huvudsakliga (?) yrkestitlar, psykiater och hjärnforskare, besitter emellertid automatiskt ett förtroendekapital som de torde vilja förvalta väl, eller i vart fall profiterar på. Med åtminstone min tillit förhåller det sig ibland tyvärr lite så. Jag kan till de flesta medierelaterade referenser som dessa båda baserar sig på lätt hitta forskning med exakt motsatt resultat.

Särskilt tveksam är jag i fallet med Anders Hansen, vars bok märk väl är utgiven på Bonnier *Fakta*. Den ger dock en mycket selektiv bild av forskningen på området och få mediespecifika fakta. Den handlar mer om hjärnan i sig, än om en faktiskt använd "skärnhjärna" – det vill säga om bearbetningen av det innehåll som användarna väljer (vilket förvisso även karakteriserar Nutleys bok). Det mesta som är nytt, ja, det mesta som är gammalt också, är ju både på gott och ont. Hansen fokuserar dock mindre existerande ont, än farhågor om kommande ont.

### **På exakt vilken forskning bygger författarna?**

Det är dessutom svårt att i hans bok urskilja fakta från spekulationer, likaså skilja de få referenserna till forskning *om barn* från studier av ungdomar. Ja, nästan omöjligt att utröna vilken forskning som han över huvud taget baserar sig på. Varje kapitel har visserligen 10–15 "källor", varav en del återger tv-inslag och dagstidningars notiser om forskningsstudiers resultat.

I den löpande texten ges emellertid ingen som helst hänvisning till vilken av dessa 15 källor som hans aktuella påstående eventuellt hämtar stöd från. De bara radas upp sist i boken, som ett slags belägg för att han har läst någonting. Istället talas det om att en "norsk", "brittisk" eller en "kanadensisk" studie, genomförd av någon någonstans, någon gång kommit fram till X. Det blir på detta sätt nästan omöjligt att värdera psykiatrikerns tolkningar av undersökningarna.

## Vad säger forskningen om skärmar?

Även Sissela Nutley undviker tyvärr att låta en mening efter sig ha en liten notssiffra till de, förvisso i jämförelse med Hansen minst dubbelt så många, referenserna längst bak. Kanske är detta ett krav från förlagen, som möjligen tror att läsare inte tål det, men det borde författarna ha tagit strid om. Eller så anses det kanske distraherande, enligt någon ny hjärnstudie? Mig distraherar det tvärtom att inte få noter, men jag är väl yrkesskadad. Nutleys bok är emellertid mycket mer djuplodande och seriös, närmar sig kurslitteratur och är säkert snart med på olika datorspels- och medieutbildningars litteraturlistor. Fast då är ju behovet av noter eller forskarnamn inom parentes ännu större...

En annan nackdel är luckan avseende "skärnhjärnan" hos barn i åldern 3-12 år. Nutley ägnar mest utrymme åt barn under 3 år, samt åt tonåringar, ungdomar och unga vuxna. Utvecklingen av och möjligheterna under perioden däremellan, är det som för mig hade varit mest intressant. Detta är exempelvis den ålder då de fiktiva medieberättelserna, till skillnad från faktaberättelser, visat sig gynna förskolebarns empati, enligt studier av Raymond Mar (Mar m.fl. 2010; Mar 2011).

Jag hittar dock ingenting positivt i de svenska författarnas böcker om de *fördelar* som barns hjärnor kan besitta. Barn har kognitiva förmågor som de flesta individer i stor utsträckning förlorar när de växer upp. Mycket tyder exempelvis på att de yngstas avsaknad av impuls kontroll har *positiva* följder för barnens fantasi (Gopnik 2009, se även Gheaus 2015). Konkreta exempel på effekterna av barnhjärnans egenheter under exempelvis digitalt spelande hade också varit upplysande. Det är ju också i denna skolålder som medieanvändningen tar fart och når sin topp tidsmässigt, även om äldre ungdomar kan hävda att de använder mobilen 5-6-timmar om dagen.

Forskarna såväl som allmänheten förfasar sig förstås över tidsbudgeten, ty de tycks inte förstå att detta rör sig om *samtidig* användning av flera medier – och av och till, snarare än kontinuerligt. "Skärmtid" är, som även den Amerikanska barnläkarakademien erkänner, numera helt enkelt "tid" utspridd och insprängd under hela dagen. Även integrerad i annan medieaktivitet: man tittar till mobilen när man ser en film eller tv-serie eller spelar något spel. Man glör således inte oavbrutet på mobilen eller paddan, som många tycks tolka siffrorna.

De som anger många timmar brukar dessutom överskatta tiden, de som anger minst minuter brukar underskatta. Flera studier av självrapporterade antal skärmtimmar jämförda med exempelvis automatiska spårdata (Araujo m.fl. 2017) visar på en överrapportering av den tillfrågade. Det gäller inte bara internetanvändning generellt, utan även för sociala medier och mobilanvändning. De med allra högst användning känner dock ett behov av att underrapportera (ibid.) Även föräldrarnas skattningar av förskolebarnens medieaktiviteter under en lång period är förstås ytterst osäkra.

Det är för övrigt ganska märkligt att allmänheten idag har så stort förtroende för läkare när dessa uttalar sig om medier, men betydligt mindre när man som patient kommer till läkaren med egna färdiga diagnoser funna på Internet och då inte riktigt litar på läkarens ord.

## Vad ”gör” skärmarna med våra barn?

Men jag kastar mig nu äntligen över till Hansens bokkapitel nummer 7: *Vad gör skärmarna med våra barn och ungdomar?* Således den fråga som medieforskningen började överge på 70-talet och istället klokt nog steg för steg ersatte med *Vad gör barn och ungdomar med... (aktuellt, nytt, ”farligt” medium/medieinnehåll)?*. Dit har förstås nybörjarläkarna på området ännu långt ifrån hunnit. Kanske återkommer de runt 2050. Välkomna tillbaka då (då lever inte längre jag)! Redan den sena placeringen, som kapitel 7 av 10, antyder en hel del om den relativa vikt som dessa åldrar tilldelas.

Det börjar inte heller särskilt förtroendeingivande. Redan kapitlets allra första stycke innehåller flera felaktigheter och missvisande upplysningar. Om den (påstått stora) undersökningen om internetvanorna i landet, Internetstiftelsens *Svenskarna och internet 2017*, sägs nämligen:

”Undersökningen visade att var [Sic!] fjärde spädbarn, alltså 0-12 månader gamla barn, använder internet – och mer än hälften av alla tvååringar använder nätet *varje dag*” (Hansen 2019:128, kursiv i original).

Problemet är bara det, att barn under 2 år överhuvudtaget inte studerades det året och således inga siffror alls finns för dem. Kanske sammanblandar Hansen Internetstiftelsens rapport från 2017 med den från året därpå? Eller är det kanske svårt att läsa stapeldiagram?

I den senare rapporten står nämligen att 26 procent av spädbarnen upp till 12 månader gamla *någon gång under 2018 använde Internet*. ”Använde någon gång under ett helt år” är ju betydligt mindre skrämmande än ”använder” i presens, som ger sken av att detta sker ganska regelbundet. Fast 8 procent av de undersökta spädbarnen använde då onekligen dagligen internet (främst mobilen), enligt deras tillfrågade föräldrar. Av de i studien ingående 2-åringarna togs ”internet” dagligen i bruk av 49 procent, det vill säga av nästan exakt, snarare än Hansens påstående om över, hälften.

Sex sidor senare har dock andelen tydligen ökat, då han hävdar att ”80 procent av alla 2-åringarna faktiskt använder nätet regelbundet” (Hansen 2019:134). Det överensstämmer helt enkelt inte med någondera rapporters siffror, om man med ”regelbundet” menar ”i stort sett varje dag”. Såvida han nu inte syftar på någon amerikansk undersökning, som dock vad jag kan utröna inte finns med bland ”Källor”.

Vad den svenska sammanställningen för 2017 säger är, att 79 procent av 2-åringarna *”någon gång under 2017”* använt Internet. Exakt samma andel ges för 2018 *”någon gång”* under det året – således *inte* ”regelbundet” och inte heller någon ökning jämfört med året innan: 79 procent.

## Ingen källkritik, föga kritisk reflektion

Nästa fråga som en kritisk forskare skulle ställa till det statistiska materialet (förutom om reliabiliteten hos en förälders uppskattning av ett helt år) vore ”Hur många barn rör

## Vad säger forskningen om skärmar?

det sig då om?”. Är enkäten stor nog till att vara något så när tillförlitlig? Hur många är de ”spädbarn” respektive ”alla tvååringar” som procentsiffrorna och Hansen uttalar sig om?

Rapporten, som han på första raden presenterar som den största undersökningen på tjugo år, är år 2018 en sammanställning av enbart 597 barns ”internetanvändning”, enligt deras föräldrar. Är Hansens beskrivna 0- och 2-åringar verkligen att anse som representativa för Sveriges barn i samma ålder? Vi kollar förstås.

De aktuella barnen är i åldern 0-10 år, så uppdelat på dessa 11 ”åldrar” blir det väl i snitt drygt 50 barn per ”ålder” – förutsatt att det exempelvis ingick ungefär lika många 0-åringar och 2-åringar som till exempel 6-åringar. Åtta procent av cirka 50 stycken 0-åringar ger alltså (åtminstone för en latinare som jag) resultatet att ungefär 4 specifika svenska spädbarn sades dagligen ha tittat på video eller tv i mobilen eller på surf-plattan under 2018. Frågan hur länge ingick ej i Internetstiftelsens undersökningar.

Om man som Hansen (och Nutley) vill framhålla faran för barnhjärnans utveckling på grund av skärmaktiviteter under de allra första levnadsåren och exempelvis refererar till professorn i barnmedicin Hugo Lagercrantz’ föga belagda påstående att ”små barn utvecklas *långsammare* på grund av [plattor/iPads]” (Hansen 2019:132, kursiv i original), och om man som alla tre doktorer framhåller att barn under 2 år inte alls ska använda skärmar på egen hand, borde man ge läsaren ett hum om hur många svenska barn i denna ålder som egentligen ägnar sig åt ”skärmaktiviteter” och i så fall hur länge. Det sägs det inget om.

Är det som Sissela Nutley kallar ”dötid” och enligt henne bland annat kan leda till försenad språkutveckling och närsynthet vid *regelbunden* användning under *längre* stunder frekvent förekommande i vårt land? Det nämner hon inget om. Är alla varningar utifrån amerikanska förhållanden relevanta även för svenska barn? Eller oroas deras föräldrar helt i onödan? Måste det inte tas hänsyn till andra möjliga bidragande alternativt mildrande faktorer? Ekonomi, föräldrars utbildningsnivå och ålder? För tultbarn: även förekomsten av offentlig barnomsorg eller ej?

Nutley redogör för olika studier som sägs ha visat den mängd oönskade effekter som kan uppträda hos de uppenbarligen socialt underprivilegierade barn som är *yngre än 1 år*, men som tydligen *regelbundet* tittat på tv *i 2 timmar* (i en tv-apparat). Dessa spädbarn får problem med känsloregleringen, försenad språkutveckling, fetma – kanske också synfel om de länge fäster blicken på en skärm nära ögonen (Nutley 2019:31–32). Vilket förstås få barn yngre än 1 år lär ha gjort på mobilen eller paddan under så långt tid, eftersom studierna är genomförda före dessa dyra apparaters genomslag. Personligen misstänker jag många andra bidragande orsaker till denna barnfattigdom, konstaterad i de huvudsakligen amerikanska studier som återopas.

### Frontalloben och dess impuls kontroll

Den första underrubriken i Hansens sjunde kapitel är ”Barns mobilberoende”. Beroende på vilken ålder man åsyftar med benämningen ”barn”, är även denna rubrik

tvetydig. *FN:s konvention om barnets rättigheter* delar ju numera upp internetgenerationen i Barn = människa under 10 år, medan 10–17-åringar benämns Adolescenter (Rönnberg, 2017). I den meningen är nog inga, eller i vart fall ytterst få, Barn "mobilberoende", fast barn i åldern 0-9 år berör doktorn knappt – bortsett som sagt såsom (felaktiga) och skrämmande statistiksiffror, för att försätta läsaren i rätt stämning.

Det är förstås ytterst tveksamt om "beroende" verkligen är en psykiatriskt meningsfull term i samband med medieanvändning (vilket även Nutley använder, eftersom två tredjedelar av föräldrarna tror på existensen av "datorspelsberoende"...). Jag anser det rent av vara oansvarigt att tala/skriva i termer av "Mobilen – vår nya drog" (Hansen a:46).

Psykatrikern hade till exempel kunnat höra med Dr Daniel Kardefelt-Winther, vid avdelningen för neurovetenskap på Karolinska Institutet, eller Dr Joar Guterstam, likaså psykiatriker vid Hansens alma mater KI. Eller kunnat läsa i Kardefelt-Winthers (2017) litteraturgenomgång för UNICEF om bland annat legenden om dopaminets påstådda direktbelöning vid datorspelsspelande. Läsarens tid räcker nog ej till att jag går in i debatt om även detta (den intresserade kan läsa Rönnberg, 2018).

Under denna rubrik "Barns mobilberoende" – och utspritt lite överallt – tar Hansen emellertid upp en av frontallobens olika funktioner: impuls kontroll. Den myckna mobilanvändningen sägs bero just på bristande impuls kontroll och den dopaminbelöning som erhålls. Barns (?) bristande impuls kontroll och oförmåga att skjuta upp belöningar exemplifieras bland annat med hjälp av vuxnas frestelse att på ett mingelparty genast äta upp *allt* i chipsskålen. De flesta vuxna klarar av att motstå detta och kan skjuta upp belöningar. Frontalloben sägs " mogna " fullt ut först i 25-30-årsåldern.

Sex sidor senare är skålen fylld med godis. I tilltalet till sina vuxna läsare har Hansen genomgående ett inkluderande "vi": "Vi brottas alla med frågor som 'om jag inte äter upp hela skålen med godis kommer jag att vara i bättre form till sommaren'" (Hansen 2019:135). Psykiatrikerns avsikt är uppenbarligen att skapa en överlägsen motgrupp till underlägsna barn, som (klokt nog, enligt min mening) ofta föredrar en liten omedelbar belöning framför senare – högst ovissa – större belöningar.

## **Marshmallow-studien**

Hansen tar som förment belägg självklart upp "Marshmallow"-experimentet, givetvis utan referens till upphovsmannen 1972, Walter Mischel. Myten om att detta främst skulle handla om impuls kontroll (snarare än cost-benefit-analys) motsägs delvis av Hansens egna exempel: om vuxna skjuter upp att stoppa i sig en godisskåls/chips-skåls *hela* innehåll eller stannar hemma och pluggar istället för går på partyt blir belöningen ett halvår, eller tjugo år, senare bättre badstrandsutseende respektive bättre betyg och bättre jobb. Fyraåringarnas val stod dock mellan *en* pytteliten marshmallow nu, eller *två* små sockerkuddar om en kvart. Kan barns maktunderläge illustreras tydligare än så?!



## Vad säger forskningen om skärmar?

Hansen skrämmer emellertid upp alla föräldrar till godissugna 4-åringar (utan egen köpkraft och egna köpbeslut) på detta vis:

*"Fyraåringarna som klarar av att vänta i en kvart för att få två marshmallows, istället för att få en direkt, har i genomsnitt bättre utbildning och jobb flera decennier senare. Detta har man tolkat som att vår förmåga till självkontroll både syns tidigt och är viktig för våra möjligheter i livet [...] och kan övas upp"* (Hansen 2019:135).

Det mesta går förvisso öva upp, om motivation finns. Just självkontroll verkar dock inte vara en sådan förmåga, att döma av Nutleys egen forskning (2019:34) på förskolebarn. I vart fall räckte inte fem veckors impuls kontrollträning. Hon tror att förklaringen är att hjärnans nätverksgrund ännu ej utvecklats tillräckligt. Vilka större, senare belöningar som Hansens analogi avseende impuls kontrollerade, mer mobilresistent ungdomar skulle ge dem, berättar han tyvärr inte.

Får verkligen dessa adolescenter som kan motstå frestelsen att ta upp mobilen i tid och otid, tydligen förenat med "stora risker", till exempel fler kamrater? Bättre betyg? Mer önskvärda kolleger på den digitaliserade arbetsplatsen senare i livet? Eller missar de tvärtom kreativa jobb, på grund av alltför stor impuls kontroll och sämre föreställningsförmåga?

Experimentledaren Walter Mischel själv säger (2015) att studien inte alls gick ut på att undersöka förmågan till uppskjuten belöning, utan *exakt hur barnen gjorde* för att distrahera sig under den 15 minuter långa väntan, ensamma i det kala försöksrummet. Forskarteamet ville således inte ta reda på om förskolebarnen hade impuls kontroll. Han medger att de barn som lyckades allra bäst kanske bara var de mest auktoritetsbundna, de som inte vågade annat.

Själv vill han och hans medarbetare hellre framhålla hur de längst uthålliga barnens fantasi hjälpte dem att tänka på någonting annat än godiset, eller genom att betrakta sockerkuberna på ett annat sätt. Den troligaste förklaringen verkar dock vara att intelligens, snarare än impuls kontroll, var den avgörande faktorn. De intelligentaste barnen var de som hade bäst förmåga att distansera sig från det som de såg framför sig. Detta skulle också förklara att just de senare i livet hade bäst betyg och de mest kvalificerade jobben.

Den självframkallade distraktionen i marshmallowstudien bestod alltså av fantasier av olika slag. De som lyckats bäst hade lekt med fingrarna eller "spelat piano" med tårna, gungat på stolen eller låtsats att sockerskummisen var ett moln, som de sa "ju inte går att äta". Dessa barns lyckade taktiker var inte självförnekelse, ren beslutsamhet eller idoghet, utan med Mischels egna ord (Mischel 1996:2004, i min översättning) att "barnet kunde göra någonting någotsånär roligt under tiden, så att självkontroll inte behövdes". Viktigast tycks ha varit att betrakta godiset såsom någonting annat, till exempel tänka sig det som ett *foto* av en marshmallow. Eller så hade barnet tänkt på någonting helt annat eller lyckats skapa olika små ritualer som det kunde upprepa.

Medieframkallad distraktion gör det hela lättare... Fast som äldre förr sa: "Vem har sagt att allting ska vara lätt?"

## ”Blir mitt barn sabbat av skärmen?”

Sissela Nutley refererar utförligt (2019:19–22) till Statens medieråds senaste siffror i rapporten *Ungar och medier* (2017) avseende medieanvändningen bland ungdomar. Samma Medieråds rapport från samma år rörande de yngsta, *Småungar och medier*, nämner hon av någon anledning däremot inte. Istället refererar hon på två rader, lika okritiskt som Hansen ovan sågs göra och lika missvisande, men i vart fall till rätt årgång av Internetstiftelsens *Svenskarna och internet 2018*, påståendet i *presens* att ”25 procent av dagens spädbarn (under ett år) använder internet och hälften av tvååringarna gör det dagligen” (Nutley 2019:22). Är de yngstas medieanvändning inte tillräckligt skrämmande?

En mellanrubrik i hennes barnkapitel är ändå olycksbådande: ”Blir mitt barn sabbat av skärmen?”. Syftet är kanske att förebygga, genom att skrämmas? Funkar föräldrahjärnan verkligen så? Nej, Nutley framhåller onekligen att surfplattan i sig inte utgör problemet, utan användningen och dess kontext (a a:30). Fast genom att enbart redogöra för studier med negativa effekter såsom försenad språkutveckling och närsynthet, är detta nog vad läsaren tar fasta på. Är dessa internationella rön egentligen relevanta för svenska förhållanden, direkt överförbara på landets 0–12-månaders spädbarns förmodade snittid om exempelvis cirka halvtimmen dagligen med mobilen – i de få fall då mobilen alls används?

Av de svenska 0-åringarna gör 84 procent nämligen aldrig det, men 14 procent gör det dock ”en vanlig dag”, fast då ”mindre än en timme”, enligt en i jämförelse med Internetstiftelsens sju gånger så stora undersökning från året dessförinnan: Statens medieråds *Småungar och medier* (2017:11). Den redovisar resultatet av enkätfrågor ställda av Statistiska centralbyrån till hela 3 998 föräldrar till barn i åldern 0-8 år och är därmed mer tillförlitlig än Internetstiftelsens motsvarighet.

Medierådet hävdar vidare att 21 procent av 0-åringarna ”en vanlig dag” (uppenbarligen inte detsamma som ”dagligen”, utan en typdag då så sker) också ser tv-program/filmer i mer än en timme (ibid). Min erfarenhet säger mig dock att detta inte torde röra sig om uppmärksam tittande, utan snarare att barnet tittar till tv-skärmen medan det samtidigt till exempel leker (a a:23). Precis som deras föräldrar och mor- och farföräldrar gjorde framför tv:n decennier tidigare. Distraction verkar dock vara det värsta hjärnforskare kan tänka sig.

## Några statistiksiffror över de yngstas digitala medieanvändning

Jag tänker återkomma till den tid som barn i olika förskoleåldrar egentligen lägger på skärmmedier och andra medier, samt *på vad slags innehåll*. Jag vill nämligen understryka hur viktigt det är att som utgångspunkt förhålla sig till *faktisk*, istället för inbillad eller befarad framtida, medieanvändning. Se runt hörnet, kan inte ens hjärnforskare göra. Redan nu vill jag dock som komplement till Hansens (och Nutleys) beskrivning av

## Vad säger forskningen om skärmar?

läget framhäva ytterligare några siffror ur Statens medieråds statistik avseende de yngsta (2017).

Använde internet dagligen gjorde 5 procent av 0-åringarna, (således rätt nära Hansens troliga källas 8 procent, emellertid i hans åberopade undersökning beräknat utifrån ett underlag med en sjundedel så många spädbarn som i Medierådets). Dagliga användare var även 10 procent av 1-åringarna, samt 19 procent av 2-åringarna (att jämföra med Internetstiftelsens – och Hansens – påstående: "drygt" – hälften av 2-åringarna).

Av barnen under 2 år uppskattade visserligen föräldrar till 4 procent av barnen att telningsen dagligen använde internet i hela "1-2 timmar", 15 procent i "mindre än en timme", medan 79 procent av föräldrarna svarade "inte alls". Förutom "inte alls", var det *kortaste* alternativet som gavs "mindre än en timme", som ju kan vara allt ifrån ett fåtal till 59 minuter (Statens medieråd, 2017:9).

Jag misstänker att de 4 procent barn under 2 år som sades regelbundet använda internet "1-2 timmar per dag", och enligt Nutley befinner sig i riskzonen, har mycket allvarligare problem i sitt unga liv än just "skärmaktiviteten". Jag dristar mig även till att gissa att deras föräldrar inte tillhör dem som läser någon av dessa böcker om "skärmhjärnan".

### Har de audivisueLLa "rörliga" medierna enbart nackdelar?

Kognitionsforskaren Nutley fokuserar förstås "nyttigt" lärande. Som mildrande eller föregripande insatser mot alla potentiella medienackdelar lyfter hon fram föräldrarnas viktiga aktiverande roll. Precis som Rousseau redan för drygt 250 år sedan förordade i sin *Émile eller om uppfostran* (1762), lär sig barn med ständigt stöd av en vuxen, ja, varför inte en guvernant, helt säkert *mer* om vissa ting (fast mindre om andra: sociala och demokratiska till exempel). Är det verkligen alternativet för svenska dubbelarbetande småbarnsföräldrar – någonting för andra än möjligen prinsar och prinsessor?

Är det ens önskvärt? Hur ska det i så fall gå till? Genom arbete med matteappar för de yngsta på förmiddagen, språklektioner och musikundervisning på eftermiddagen, högläsning av bilderböcker på kvällen? Så fostrar möjligen kognitionsforskare sina barn. Ingen avkopplande "underhållning" här inte, för de hjärnor som just dessa år lär arbeta som allra hårdast under sin livslängd! Att barn lär sig *mer* i interaktion med en vuxen betyder heller inte att de inte lär sig *någonting alls* även utan vuxenstöd, fast med stimulans från medier.

Nutley hävdar dock att barn under 2 år "har svårigheter att översätta en tvådimensionell representation (som på en vanlig skärm, eller bok för den delen) till den tredimensionella verklighet som barnen lever i och vice versa" (a a:31–32). Trots att bilden liknar det som barnen upplever i verkliga livet, sägs de yngsta ha svårt att förstå motsvarigheten. Här vill jag verkligen invända, med hänvisning till min blöjbarnsstudie (Rönneberg 2008). Den beskriver i detalj hur barnen, som var 18–22 månader när de började video-observeras i hemmet, reagerade vid tittandet på 11 utvalda snuttar ur tv-serier (se även bokens inledningskapitel om barns enorma förmågor runt 1,5–2 års

ålder). Jag vill även lyfta fram Matthew Briggs' autoetnografiska studie (2006) av sin son, som tittade på *Teletubbies* i samspel med Briggs själv och barnets mamma, från det att sonen var 7 till och med 20 månader gammal. Jag beskriver rätt ingående denna studie i mitt andra kapitel i *Blöjbarnsteve*.

Jag vill likaså påminna om mitt blogginlägg (Rönnerberg, 2018 a) om Cary Bazalgettes neurovetenskapligt influerade avhandling från 2018 (framför allt partiet om spegelneuroner och förkroppsligad kognition) utifrån studiet av sina tvillingbarnbarns videofilmade filmtittande alltifrån att flickan och pojken var 22 månader gamla. Men förstå film- och tv-berättande respektive "lära sig" från "skärmar", Nutleys ideal om digitala medier alls ska användas, är kanske två helt skilda företeelser?

### **Nära relationer är självfallet viktigare än skärmar**

Stämmer verkligen 2D-stötestenen vad gäller 3D-förståelse av verkligheten (vilket visserligen Kavsek (2006) hävdar inträder redan mellan sjunde och nionde levnads-månaden), är det väl också meningslöst att läsa bilderböcker för barn under 2? Det har dock länge varit alternativet till "skärmar", enligt exempelvis Dr Hugo Lagercrantz' recept.

Nej då, ty nu framhåller Nutley språkutvecklingen, när föräldern kommenterar vissa ord och pekar på detaljer i bild. Men detsamma sker ju vid användande av det audivisuala bildmediet tv, vilket jag också belägger i *Blöjbarnsteve*. Mammorna och syskonen kommer med kommentarer och frågor. De yngsta ser faktiskt mycket sällan ensamma på tv eller padda, som fortfarande är de mest frekvent använda bildmedierna, med stor övervikt nyttjade till korta filmer/serieavsnitt.

Just betydelsen av socio-emotionella relationer till andra människor framhåller, med rätta, bägge de svenska skärmhjärneförfattarna. Interaktion med andra tycks dock enligt Nutley inte kunna ske med människor på skärmen (förutom via Skype-samtal med släktingar?). För de yngsta sägs imitation av andra i närmiljön utveckla i stort sett alla viktiga förmågor – däremot inte imitation av människor i tv-rutan. Det håller jag heller inte riktigt med om.

Till denna emotionella träning tillsammans med andra hör även empati, vilket "mina" undersökta blöjbarn ibland tydligt visade innan de fyllt 2 år. Psykologerna Fernald & Mumme (2003) fann för sin del att redan 12-månadersbarn kan avläsa och lära sig av emotionella reaktioner som de observerat i tv-rutan. Barnen fick se korta segment med en kvinna som genom ansiktsuttryck och ljud antingen visade fruktan, glädje eller var neutral inför ett visst föremål. Därefter fick barnen leka med samma föremål – om de vågade... Barnen vidrörde föremålet mindre och visade mer negativa ansiktsuttryck, ifall kvinnan uppvisat negativa reaktioner.

Medan Michael Tomasello hävdar att empati är medfödd (se Rönnerberg, 2018c), spekulerar Nutley (2019:129-139) kring att ett skäl till påstått empatitapp efter millennieskiftet bland unga människor skulle kunna vara att så stor del av den sociala interaktionen idag sker via "skärmar". Dessa skärmmedier används emellertid ofta

tillsamman med kamrat(er) på plats och visar dessutom kamrater på distans på bildskärmarna.

### **Fiktionsberättelsers empatiträning ”ansikte mot ansikte”**

Som jag nämnde ovan, hävdar den kanadensiske psykologiprofessorn Raymond Mar, som ägnat hela sin forskargärning åt medieberättelsers positiva betydelse för empatin, att fiktionsberättelser i film- och bokform – till skillnad från faktaberättelser – gynnar förskolebarns utveckling av empati och mentalisering, även kallad ”theory of mind” (t.ex. Mar m.fl. 2010; Mar 2011).

Forskartrion kom 2010 visserligen fram till att detsamma *inte* gällde för tv-berättelser, vilket de spekulerade kunde bero på att 4–6-åringarna sällan tittade på tv tillsammans med någon vuxen, till skillnad från gemensamt vid filmtittande och bokläsning. Finge svenska föräldrar information om detta, skulle de kanske sätta sig ned också i tv-soffan, med tanke på att empati idag betonas så starkt? Själv tror jag att skillnaden även kan ha berott på att kanadensisk barn-tv för snart 10 år sedan dominerades av mindre förskolebarninriktade amerikanska tecknade tv-serier än dagens – tack vare ”Teletubbies-effekten”.

Jag vill rent av påstå att barn bättre lär sig förstå andras tankar och känslor genom att tolka ansiktsuttryck i icke-animerad film jämfört med utifrån karaktärerna i en bok (se Rönnerberg, 2016). Träning i att empatiskt avläsa människors känslor och tankar med hjälp av deras ansiktsuttryck i ”levande bilder” (och stimulerat av berättelsernas klipp mellan två scener, som förklarar varandra) får barn och ungdomar i högre utsträckning från bildmedier, än från att läsa fiktion som verbalt förklarar karaktärernas tankar, eventuellt uppbackat av frysta bilder.

Ifall detta empiriskt kan beläggas, skulle även det myckna filmbeskrivandet bland ungdomar kunna sägas kontra dagens påstådda minskning av ansikte-mot-ansikte-kontakt.

### **Är ”alltför mycket” skärmtid illa för barn? Slukas all boktid?**

Jo, den första frågan i mellanrubriken är humoristiskt menad från min sida, men icke desto mindre en rubrik jag idag stötte på – givetvis på nätet. Vad som är ”lagom” skärmtid har aldrig fastslagits, men det mesta som vid en viss tidpunkt passar in på flertalet blir tydligen automatiskt ”lagom”. Problemet löses alltså av sig självt, av genomsnittet?

Den Amerikanska barnläkarakademien menade först i några år att barn under 3 inte skulle titta på tv överhuvudtaget, vilket senare ändrades till barn under 2 år. Den senaste rekommendationen från 2016 uttalar sig om dem som är yngre än 18 månader. Nu har påbudet dessutom övergått i ett ”underhållnings(för)bud” för dem mellan 18 och 24 månader: skärmbaserad *underhållning* ”bör undvikas”, särskilt för dem:

## Vad säger forskningen om skärmar?

*"For children younger than 18 months, avoid use of screen media other than video-chatting. Parents of children 18 to 24 months of age who want to introduce digital media should choose high-quality programming, and watch it with their children to help them understand what they're seeing" (AAP 21/10-16).*

År 1958 var tyska barnexperter helt ense om att barn under 8 år inte alls skulle titta på tv, vilket också publicservicekanalen ARD då rättade sig efter i sina programtablåer. Svensk public service-tv tog 1998 avstånd från att "vänja småbarn vid tv", i samband med *Teletubbies* normbrott i form av en tv-serie riktad till 1,5–3-åringar, och avböjde inköp av serien. Rättigheterna tilldelades då TV4, som inte precis grät över chansen.

Men vad är det då för medieinnehåll som idag lockar de yngsta? I tidigare *Småungar & medier* (den första kom 2010) har SVT:s *Bolibompa* och *Barnkanalen* alltid varit de två populäraste tv-programmen i samtliga åldersgrupper. Så är det även i denna studie bland 2–8-åringarna, men bland de allra yngsta är webbsända *Babblarna* år 2017 populärast.

Näst efter tv- och filmtittande är "läsning" av böcker och tidningar den medieaktivitet som barn oftast ägnar sig åt när de är små. Andelen dagliga "läsare"/högläsningsdeltagare är faktiskt som allra högst mellan 2 och 5 års ålder och ökar i denna grupp jämfört med studien 2014 (från 40 till 48 %). Samtidigt minskar andelen föräldrar som *aldrig* läser böcker för denna ålderskategori (från 32 % till 18 %). Detta antyder – motsatt uppgifter som ofta förekommer i tidningarna – att allt fler föräldrar läser för sina barn i denna åldersgrupp (*Småungar och medier 2017:10*).

Internetspel på mobil eller surfplatta, då? Medierådet konstaterar att spelandet faktiskt *minskat* i de båda yngsta åldersgrupperna de senaste åren. I åldersintervallet 0–1 år spelade 7 procent 2012, vilket 2014 ökade till 26 procent (sannolikt p.g.a. surfplattans publika genombrott), men 2016 syns en minskning till 13 procent. Bland 2–4-åringarna framträder samma mönster: 2012 spelade 43 procent spel, 2014 var det 63 procent och 2016 aningen lägre: 58 procent. Varför denna minskning? "Föräldrar tycks generellt ha fått en något mer restriktiv hållning till barns digitala medieanvändning", är Medierådets förklaring (a a:12).

Fast *om* nu 2-åringar verkligen använder paddor i snitt 1 timme om dagen, *om* nu skolbarn verkligen ägnar sig åt digitala medier 3 timmar per dag och *om* ungdomar de facto använder mobilen 4-5 timmar dagligen, ofta samtidigt som under interaktionen med kompisarna, VARFÖR skulle just dessa timmar ha större inverkan än dygnets ÖVRIGA 8-10-12 vakna timmar? Det ger ingendera av de aktuella svenska böckerna något svar på.

### **Blir all ny medieanvändning bara värre och värre?**

Inte någon endaste studie internationellt, vare sig det är fråga om barn under 2 år i USA, Kanada, Australien, Nya Zeeland, Storbritannien eller Sverige, har mig veterligt funnit att

## Vad säger forskningen om skärmar?

föräldrarna i dessa länder lever upp till de rekommendationer som den Amerikanska barnläkarakademin (AAP) givit om ingen "skärmtid" alls för barn under 1,5 år, eller den svenska och kanadensiska motsvarighetens avseende barn under 2 år. Så vad uppnår riktlinjer såsom dessa – annat än dåligt samvete hos föräldrarna?

Skälet till tidsrestriktionerna brukar vara av den typ som inom medieforskningen i decennier benämnts "undanträngningseffekten". Det vill säga (det troligen omotiverade) antagandet om allt det förmodat nyttigare som skärmanvändningen tros *stjäla tid från*. Doktorerna Hansen och Nutley (och Hugo Lagercrantz i åtskilliga *DN*-debatt-artiklar, samt Katarina Gospic, 2018) verkar ta för givet att exempelvis den sammanlagda timmen digital tidsstöld från barn under 1,5 år annars skulle ersättas av föräldrarnas pedagogiska skolförberedande språk- och matteundervisning.

Betydligt troligare är att barnet bara skulle sitta i sin dörrgunga, barnstol, barnbilstol, barnsele, barnhage, gästol och titta på den närmaste omgivningen, när vuxna utför sina sysslor eller bilar och landskap susar förbi (alternativt bakgrundstitta på föräldrarnas tv-tittande). Ingen förälder orkar aktivera sitt barn *alla* dess vakna timmar, troligen inte ens hjärnforskare. Det torde inte ens vara önskvärt, utan tvärtom överstimulera barnet.

Argument av denna typ återkommer dock ständigt och har så gjort i minst 20 år. Hansen berör för sin del tid förment stulen från lek och från andra motoriska färdigheter (Hansen 2019:134), medan Nutley (2019:30) i likhet med Amerikanska barnläkarakademin betonar vikten av att särskilja "utvecklande aktiviteter" (=skärmen såsom ett pedagogiskt verktyg) respektive "underhållande aktiviteter", som "bara tar tid från andra mycket viktigare aktiviteter och som därför hämmar utvecklingen" (a a:30 + 36)...

Det förstnämnda kallar Nutley i en kapitelrubrik för "frötid", *förutsatt att* vuxna stödjer och förklarar. Barnets eget skärmanvändande benämns däremot meningslös "dötid", förment i avsaknad av stimulans. Ungefär som tultbarnens stillasittande i barnstolen eller tv-soffan förr i tiden, med andra ord? Barnen tros nu dock utan impuls kontroll enbart sitta och klicka eller peka planlöst på mobilen/paddan och på så sätt bli "dopaminbelönade", istället för att träna sig i att "hämma sina impulser" (a a:34–36). Tvååringarna själva är uppenbarligen av annan åsikt.

Min snart 40 år långa fokusering på barnkultur säger mig att det är nästan omöjligt att få förskolebarn att någon längre stund ägna sig åt något, utan att detta är *utmanande*. Så när barnen insisterar på att vilja göra något, måste hjärnan rimligen aktiveras. Att barn vill titta i mobilen på restauranger när vuxna pratar och pratar om obegripliga ting är väl därför att barnen har tråkigt, att det snarare än om avsaknad av impuls kontroll eller för att få "dopaminkickar" handlar om ett behov av stimulans och intryck? Om det sägs dock inget.

Signalsubstansen dopamin utsöndras väl även i mildare doser än som kraftiga "kickar"? Om jag förstått saken rätt, styrs nyfikenhet, uppmärksamhet, glädje och motivation också av "lagom" dopaminkoncentration. När barnet upplever att det förstått något om omvärlden eller om sig själv, tack vare innehållet i till exempel ett tv-program, utsöndras väl också små "dopaminpuffar"? Är detta inte motivation nog till att barnet vill använda bildmedierna? Om detta kan jag inte finna något i dessa böcker.

Så om nu småbarnshjärnan är så formbar som den tycks vara, måste den väl rimligen även utvecklas i riktning mot ökad förståelse genom upprepningarna i, enligt vuxnas förmenande ständigt enahanda och repetitiva, animerade tv-serier för de yngsta såsom exempelvis *Teletubbies* – såväl som av spel?

### **Risk att förlora sinnet för proportioner?**

Tvååringarna borde istället använda tiden till att åtminstone *jobba* med en app. Kanske är framhävandet av mer formellt skolaktigt lärande en yrkesskada, resultatet av ensidigt fokus på optimal inläring? Men vi ska väl ändå inte förlora alla proportioner?! All sans?! Kan alltför mycket kunskaper om hjärnan kanske göra det svårt att se den vackra naturen för all intressant undervegetation?

Hur mycket hjärngympa tål de yngsta? Behöver de ingen avkoppling alls, förutom sömn? Varför skulle det inte räcka med att föräldrarna talade med barnen under barnets övriga vakna tid? Gjorde för övrigt läkarnas egna föräldrar eller (eventuell) barnomsorgspersonal verkligen det? Eller är doktorernas böcker belägg för effekterna av bristfällig hjärngympa liknande dagens, åtskilliga decennier tillbaka framför en "skärm" då kallad "ruta"?

Ty jag vågar påstå att i stort sett alla (blivande) läkare som idag uttalar sig i ämnet (förutom Hugo Lagercrantz, som var alltför gammal) själva som förskolebarn i lika hög grad ägnade sig åt "skärmanvändning" som dagens förskolegenerationer gör, eftersom tv-tittandet bland barn – efterhand inklusive videotittande – i vårt land alltsedan 1969 fram till slutet av 80-talet konstant legat på 2–2,5 timmar dagligen.

Delar av detta tv- och videotittande har senare ersatts av flera nyare medier, som idag sammantaget upptar lika lång tid som tv gjorde för 50 år sedan. De bågige läkarnas aktuella böcker är alltså resultatet av deras egen "skärmhjärna", huvudsakligen utvecklad i mitten av 70- respektive 80-talet.

### **Är impuls kontroll i fallet med barn *bara bra*?**

Både Hansen och Nutley tycks betrakta förmågan till impuls kontroll som en milstolpe i barnets utveckling och skärmanvändning sägs motverka detta genom sina enkla kickar och belöningar. Andra menar att även impuls kontroll har en avigsida – och det på ett område som vuxna annars brukar avundas barn allra mest. Hansen tar över huvud taget inte upp barns fantasi, som om den inte alls skulle ha med "skärmhjärnan" att göra.

Det gör inte heller Nutley, som emellertid skriver om den spontanaktivitet som kallas för hjärnans standardnätverk, av betydelse för vuxnas dagdrömmande och föreställningsförmåga och detta att "kunna" ha tråkigt, som hon kanske uppfattar som mer värdefullt. "Detta nätverk, precis som resten av våra hjärnbarksfunktioner, finns inte på plats hos barn utan är något som utvecklas med åldern" (Nutley 2019:91). Därför



## Vad säger forskningen om skärmar?

tros denna spontanaktivitet förstås vara överlägsen den motsvarighet som barn faktiskt har.

Barnets ännu inte "färdigutvecklade" hjärna kan dock rent av ha sina fördelar, som försvinner med åldern. Barn är i allmänhet bättre än vuxna på att tänka sig alternativa världar. Prefrontal kontroll är nödvändig för hålla tillbaka eller undertrycka information som inte är nödvändig för att utföra en specifik uppgift, vilket förstås är bra när man försöker utföra en sådan uppgift. Samtidigt utgör prefrontal kontroll dock ett slags hinder genom att hjälpa till att begränsa fokus, avstå från att följa vissa stimuli eller tillåta föreställningsförmågan att fladdra iväg, påpekar filosofen Anca Gheaus (2015).

För att vara fantasifull, ska man däremot ta in så många möjligheter som man bara kan, även vilda och aldrig tidigare skådade. När barnet lär sig, är det öppet för allt som kan visa sig vara riktigt. Barns avsaknad av "mogen" prefrontal cortex förklarar uppenbarligen varför barn har ett mer öppet sinne. Fantasiförmågan utvecklas under en lång barndom och via reflekterande föreställningsförmåga lär vi oss senare att formulera mer "verklighetsnära" hypoteser. Allt i ett slags arbetsdelning mellan barndom och vuxenhet.

Alison Gopnik (2009:5) menar att psykologer och neuroforskare funnit att barn inte bara lär sig mer, fantiserar mer, bryr sig om mer och upplever mer än vad forskare länge trott. På många sätt är barn enligt henne faktiskt smartare, mer medvetna och mer empatiska än vuxna. Självt är Gopnik föga orolig över den digitala utvecklingen:

*"New tools have always led to panicky speculation. [...] Part of the reason may be that adult brains require a lot of focus and effort to learn something new, while children's brains are designed to master new environments spontaneously.*

*Innovative technologies always seem distracting and disturbing to the adults attempting to master them, and transparent and obvious – not really technology at all – to those [...] who encounter them as children" (Gopnik 2016).*

Jag kan bara hålla med Gopnik och intyga att jag i snart 50 års tid hört samma argument som idag används om digitala medier, fast tidigare riktade mot andra medienymodigheters befarade negativa effekter. Det förklarar förmodligen också varför det idag inte går att uppamma riktigt lika stark mediepanik som förr.

Nu övergår jag till att kommentera en del av Hansens och Nutleys punkter om ungdomar och "skärmar". "Små barn små bekymmer, stora barn stora", som det heter...

Först vill jag bara anknyta till Statens medieråds allt nyktrare inställning (se dess direktör nedan), som kanske influerats av brittiska tongångar. Det hänvisas ju ofta i traditionella medier till den Amerikanska barnläkarakademins rekommendationer, men aldrig till den brittiska, kungliga motsvarigheten. Royal College of Paediatrics and Child Health (RCPCH, 2019b) anser att det är omöjligt att rekommendera några tidsgränser för olika åldrar, eftersom "there is not enough evidence to confirm that screen time is in itself harmful to child health at any age."

*Så nej, vi ska inte sträva efter att sätta gränser för hela grupper, när alla inte upplever sina medieliv på samma sätt! Barnen till exempel!*

## **Medieanvändningen = själva livet?!**

Dagen efter att jag kommit så här långt med denna text, kom förstas Statens medieråds nya rapport *Småungar och medier 2019* med siffrorna för medieanvändningen 2018... Jag hade då redan börjat skriva om "Skärmhjärnan" Del II: Tonårshjärnan i en digital tidsålder och orkade inte gå tillbaka och införliva de nya siffrorna. Inte speciellt mycket är dock annorlunda, så istället citerar jag nedan enbart några relevanta delar ur den nya undersökningen.

Något som emellertid är nytt, och av mig efterlängtat, är att Statens medieråd blivit aningen filosofiskt! Tack vare dess nya direktör? I förordet till undersökningen, genomförd i augusti och september 2018 – och med samma metod och lika många tillfrågade som 2017 (3 999 föräldrar) – skriver rådets direktör Anette Novak bland annat så här:

*"Tidsanvändningen av internet fortsätter öka, troligen som ett resultat av att allt fler flyttar över sin användning av spel och rörlig bild från offline medier eller analog format till nätet.*

*Om utvecklingen fortsätter och om vi inte längre upplever att medieanvändning är en aktivitet, utan att den utgör själva livet, väcks frågor av närmast filosofisk eller etisk karaktär:*

- Finns det en gräns mellan digital och verklig vardag?*
- Hur stort ansvar har de unga själva, deras föräldrar och deras lärare – och för vad?*
- Ska vi sträva efter att sätta gränser för hela grupper när alla inte upplever sina medieliv på samma sätt?*

*Då det senaste decenniets allt intensivare digitala medieanvändning är ett nytt fenomen, är det enda som är säkert att vi ännu inte känner till alla långsiktiga konsekvenser, oavsett om de är positiva eller negativa. Ett orosmoln är att den tidigare stillastående trenden kring hur många som drabbats av mobbning och hot på nätet nu förefaller vara bruten. Fler barn och unga uppger i årets undersökning att de utsatts än tidigare.*

*Om det handlar om en faktisk ökning eller om svarsfrekvenserna är en konsekvens av den stora mediala uppmärksamhet som frågan har fått de senaste åren är utifrån detta underlag omöjligt att svara på.*

*Oavsett hur det förhåller sig är det Statens medieråds förhoppning att alla vuxna som idag känner oro via ökad kunskap om de ungas verklighet ska få en mer balanserad bild av möjligheter och utmaningar – och därigenom en*

## Vad säger forskningen om skärmar?

*mer korrekt utgångspunkt för att kunna erbjuda det stöd som barnen har rätt till.*

*Anette Novak  
Direktör för Statens medieråd*

Jag, som trots vuxenvärldens motstånd offentligt ställt denna fråga i snart 40 års tid – och som jag åtminstone inbillat mig å barns vägnar – jublar förstås och hoppas att fler nu ställer sig frågan, när den är statligt sanktionerad:  
– *Ska vi sträva efter att sätta gränser för hela grupper när alla inte upplever sina medieliv på samma sätt?*

Slutligen några citat UR rapporten *Småungar och medier 2019*:

### **Film, tv och läsning är de vanligaste medieaktiviteterna bland de yngsta**

*”De vanligaste dagliga medieaktiviteterna är att titta på filmer och tv-program tätt följt av att läsa böcker och tidningar. Bland de allra yngsta är det till och med något vanligare att läsa böcker eller tidningar. Här rör det sig förstås om t det är föräldrar som läser för sina barn, inte att barnen läser själva. Liksom i tidigare undersökningar är daglig läsning vanligast när barnen är 2–4 år, sedan avtar den med stigande ålder ända fram till 18-årsåldern. Jämfört med 2016 ökar andelarna som aldrig läser på sin fritid i samtliga åldersintervall med 4–8 procentenheter. Andra vanliga medieaktiviteter är att titta på klipp på t.ex. YouTube och lyssna på musik” (Småungar och medier 2019:8).*

Till saken hör att föräldrar som *aldrig* läser för sin 2-4-åring mycket riktigt 2018 åter minskat, nu till 22 procent, från att 2016 gått från 2014 års höga nivå (32%) till 18 procent. Till saken hör emellertid att detta i någon mån nu uppvägs av ett tillägg kallat ”lyssna på ljudböcker”, som 4 procent av 2–4-åringar dagligen sägs få göra. Sammantaget är det alltså exakt lika många som får sig en bokberättelse till livs varje dag, om än delvis kanske utan föräldraröst och värmande kropp. Detta är inte teknikens fel.

### **Viss medieanvändning minskar bland de yngsta**

*”Generellt har medieanvändningen ökat i varje ny Ungar & medier-undersökning som gjorts sedan starten. Det finns emellertid två undantag: både läsning av böcker och tidningar och tittandet på filmer och tv-program har minskat under en längre tid. När det gäller de yngsta, 0–1-åringarna, har det aldrig tidigare\* varit så små andelar av de yngsta som dagligen läser böcker och tidningar, spelar spel på surfplatta eller dator/konsol, tittar på filmer eller tv-program eller filmklipp på t.ex. YouTube” (a a:9).*

\*Beträffande ”aldrig tidigare” vill jag påminna om att 0–1-åringar började undersökas först år 2012...

*”Att titta på filmer och tv-program har generellt minskat under en längre tid. Det dagliga tittandet når i mätningen 2018 de lägsta nivåerna sedan den första Ungar & medier-undersökningen 2005. Det gäller samtliga*

## Vad säger forskningen om skärmar?

*åldersgrupper. Även att titta på filmklipp har nått sin lägsta nivå någonsin bland de yngsta [0-1 år], en kraftig minskning med 21 procentenheter sedan 2016. I de båda äldre åldersintervallen [2-4 och 5-8 år] tittar fler barn än någonsin dagligen på klipp” (a a:9).*

*”Den enda medieaktivitet där den dagliga användningen bland de yngsta entydigt ökat, är spelande på mobilen. Tyvärr saknas mått på detta före 2016. Ökningen av mobilspelande är dock kraftig både bland de yngsta och de äldsta, men marginell bland 2-4-åringarna” (a a:10)*

## **Del II: "Skärmtid" är mindre "skadlig" för tonåringars välbefinnande än att ha glasögon!**

I del I granskade jag kritiskt två nya svenska böcker med fokus på vad läkarna som skrivit dem har att säga om barnhjärnans förutsättningar att använda "skärmar": psykiatrikern Anders Hansens storsäljare *Skärmhjärnan. Hur en hjärna i osynk med sin tid kan göra oss stressade, deprimerade och ångestfyllda* (2019) och hjärnforskaren Sissela Nutleys betydligt mer vetenskapligt underbyggda och gedigna *Distraherad: hjärnan, skärmen och krafterna bakom* (2019) – som därmed ej torde bli någon bästsäljare.

Här ska jag göra något liknande, men nu fokusera vad samma författare har att säga om eventuella skärmfaror för ungdomar. Bägge böckerna handlar dock mest om digitaliseringens påfrestningar på vuxenhjärnan. Det är bra, ty den åldersgruppens smartmobilanvändning är underdebatterad, men av betydelse även för deras barns mediebruk. Fast det problemet får någon annan än jag ta sig an. Egentligen är detta ju en blogg om barnkulturrelaterade ämnen som rör människor under 10 år, men vissa amerikanska skärmforskare låter i sina studier adolescensen inledas ännu tidigare (se Crone & Konijn 2018).

Dessutom extrapolerar många debattörer, inklusive dessa bägge svenska doktorer, så att säga "bakåt", då forskning om "skärmars skadliga effekter" på de yngsta ännu inte genomförts. Det som belagts om ungdomar antas istället kunna gälla även yngre, vilket jag ifrågasätter. Allting tros dock numera snabbt gå "allt lägre/längre ned i åldrarna". Åtminstone det som vuxenvärlden inte anser vara bra. Det som sägs om tonåringar, tros således även kunna gälla för barn.

Vad de bägge författarna i boktitlarna syftar på med sina med "skärmar" skiljer sig åt en aning. Bägge lägger dock stor vikt vid själva apparaterna (mobiler, Smartphones, iPads). Jag betvivlar att hjärnan är intresserad av dessa prylar och tror heller inte att "skärmar" gör någonting med användaren, typ "tar kål på vår empati". Användningen borde diskuteras mycket mera i detalj och med input från de unga själva.

Ingen av doktorerna sätter heller in de "nya" medierna i något vidare historiskt mediesammanhang, men exempelvis rapporteringen om otroligt många timmar ägnade åt "skärmar" bör ju ses i ljuset av att smarttelefonen numera bland annat är en tv- och radioapparat, spelkonsol, grammofon, tidning, tidskrift, bok, ett tryggt ställe att "hänga", förutom en telefon. Om man lägger samman tonåringars dagliga användning av dessa medier (samt deras aktiviteter på mötesplatser typ runt korvkiosken) för 20–30–40 år sedan, kommer man också upp i en ansenlig summa timmar per dag.

Jo, hela 97 procent av de svenska 13-18-åringarna pratar faktiskt fortfarande i mobilen och nästan lika många lyssnar på musik via mobilen (Ungar och medier, 2019:22), vilket vad jag minns aldrig nämns av varken Hansen eller Nutley. Jag kan förstås ha glömt. Nutley skriver emellertid (a a:123) att majoriteten 13–17-åringar (oklart i vilket land) nu hellre använder sms än personlig kontakt direkt öga mot öga (med dess "anknytningshormon") eller ringer – kanske för att inte störa? Fast "hellre" utesluter förstås inte användningen av både personligt möte och kommunikation via medier.

## **Böckernas olika underförstådda publik**

Jag tvingas också idag, för att inte bli alltför långrandig, inskränka mig till några få nedslag i de bägge böckerna och fokusera de många hoten mot tonåringars och ungdomars välbefinnande och hälsa som författarna påstår dominerar. Inte minst den statistik som de hänvisar till. Hur starka belägg för deras påståenden ger egentligen de procentsiffror som nämns? Varifrån kommer de? Finns det annan statistik? Vad säger andra analyser av samma eller liknande statistiska material?

En eloge ska dock både Hansen och Nutley redan nu ha, så att jag inte glömmer det på grund av min egen myckna skärmanvändning: de återkommer flera gånger, och ovanligt tydligt för genren ifråga, till att påpeka problematiken med "hönan eller ägget". Alltså vad som kom först, vad som kan tänkas vara orsak respektive verkan i alla de så kallade sambandsstudier som tas upp. Med andra ord det (eventuella) sambandets riktning i statistiska undersökningar som exempelvis "kopplar" depression till digitala medier. Blir man deprimerad av att använda sociala medier mycket, eller är man ofta och länge inne på dessa plattformar därför att man är nere? Frågan som nästan ingen skärmforskning kan besvara – även om genetiken fastlagt att biologiskt ägget faktiskt kom först.

Anders Hansen skriver dock förutom om hjärnan och tekniska apparater även om mobilanvändningens alla avigsidor och om aktiviteterna på sociala medier. Han tycks rikta sig till en vuxen like och söka förmå vederbörande att reflektera över sina egna digitala ovanor, vilket förstås är lovvärt. Fast barns och ungdomars skärmbbruk finns också med på ett hörn, med de föga föredömliga vuxna som jämförelsematerial (men dessa två kapitel ägnas bara 30 av bokens 190 sidor).

Sissela Nutley säger att hon ska fokusera "hjärnan & sociala medier/våldsamma datorspel/porr" (således både medier och medieinnehåll, även kallade medietexter). Motiveringen är att detta är vad debatten i (de övriga) medierna, såväl som föräldrar och lärare, enligt henne mest oroar sig över (Nutley 2019:11). Hon hämtar emellertid en hel del forskningsstöd ur studier av barns tv-tittande, för att uttala sig om skärmanvändning i stort, och kommer även med rekommendationer avseende föräldrars val av tv-program och filmer för barnen, liksom beträffande regler för barns och tonåringars "skärmtid" (a a:214).

Redan bokens omslag slår fast att "vi" blir emotionellt avtrubbade av att se våldsam film och dito datorspel och porr, samt att "upprepad aktivitet [...] är kopplad till tillvänjning och ökad risk för att utveckla ett beroende av aktiviteten". Samtidigt ska "vi" bry oss om tonåringarna och sätta ramar för dem (Nutley 2019, insidan av omslaget). Rätt motsägelsefullt, tycker jag, förutom tveksamt rent vetenskapligt.

Nutley verkar alltså vända sig just till en förälder, kanske främst en välutbildad tonårsförälder som själv troligen sett mycket film och kanske rent av spelat datorspel, men ändå en tänkt förebild som själv måste fundera över och sedan förändra sitt eget

skärmbeteende, för att kunna "sätta gränser" eller "välja datorspel åt tonåringen med omsorg" (ibid).

Existerar verkligen någon tonårsförälder som lär lyckas med detta?! Även Hansen avslutar sin bok med "goda råd i en digital tidsålder", inklusive några som handlar om läsarens restriktioner beträffande vederbörandes barn och ungdomar (Hansen 2019:187–189).

### **"iGen" = Internet-generationen = iPhone-generationen?**

Jag har visserligen inte lustläst de bägge författarnas källförteckningar mot varandra, men en snabb överblick ger intrycket att nästan ingen referens (förutom de som rör svenska medieanvändningssiffror) tycks förekomma i bägge böckerna, trots att deras ämne och ståndpunkter är relativt likartade. Nutley har 22 sidor referenser, Hansen 10 med källor. Detta i sig säger en hel del om den litteraturgenomgång, det arbete som lagts ned på respektive bok och om kvalitetsskillnaderna mellan böckerna. Men inte allt.

En internationellt stort uppmärksammas amerikansk forskare refereras det faktiskt till av båda, socialpsykologen Jean Twenge. Jag tar hennes forskning som illustrativt exempel. Hon har byggt en karriär på långtgående slutsatser utifrån sekundäranalyser av ett flertal stora enkätundersökningar riktade till tonåringar som sitt statistiska underlag. Hennes senaste publiceringar baseras på data (från fyra olika databaser, insamlade alltifrån 70-talet) omfattande sammanlagt 11 miljoner deltagare, som fått besvara exakt samma – tusentalet – frågor. Samma åldersgrupp från flera olika generationer har alltså jämförts. Det borgar väl för ...ja, vad?

Hansen har läst två artiklar av Twenge, medan Nutley förutom en tredje artikel även åberopar Twenges bok med den klatschiga titeln *iGen. Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy – and Completely Unprepared for Adulthood* (2017). Boken ifråga har mycket riktigt översatts till svenska: *iGen – Smartphonegenerationen: Hur mår de? Vad tänker de? Vad vill de?* (2018, Natur & Kultur). Ingendera svensk skärnhjärneförfattare andas ett ord om hur kritiserade Jean Twenges uppseendeväckande analysmetoder och slutsatser varit från allra första början (se Cavanagh 2017; Davis m.fl. 2017; Samuel 2017 t.ex.).

Twenges bok presenteras på detta sätt på Stockholms Stadsbiblioteks sajt:

*"Smartphone-generationen, av författaren döpt till iGen, är den grupp ungdomar och barn som är födda år 1995-2012. De läser färre böcker, jobbar mindre, lägger mindre tid på att träffa andra människor och har sämre psykisk hälsa än tidigare generationer. Så gott som alla i den här generationen har växt upp med och lever med en smartphone. Författarens hypotes är att detta påverkar de ungas mentala hälsa och sociala medier pekas ut som den främsta boven."*

"Lever med en smartphone" låter som om det vore fråga om en sambo, partner eller roommate och det är onekligen det intryck man ges... Runt 2012 säger sig Twenge börja

upptäcka stora och plötsliga förändringar i tonåringars beteenden och emotionella hälsa. Samtidigt var enligt henne 2011-2012 de år då en majoritet amerikaner började äga mobiler med tillträde till Internet, även kallade smartphones. Främst var det förstås vissa vuxna som hade råd, men det tycks varken Twenge eller Hansen (2011:144) ha insett. Inte ens idag rör det sig om "så gott som alla" tonåringar.

### **Doktorernas överdriva tillit till socialpsykologen Jean Twenge**

Nutley sammanfattar Twenges beskrivning av de tiotusentals tonåringarna i studien, som på fritiden sägs mest sitta hemma på sina rum, på detta sätt:

*"De är senare med att testa sex, droger och alkohol, de har ingen brådska med att ta körkort eller ta ett extrajobb, de slåss och mördar varandra i mindre utsträckning än tidigare generationer och tonårsgraviteterna är nere på en nivå som inte setts sedan 1950-talet [...]"*

*"[Men] fler än någonsin tidigare [...] känner sig ensamma och sover dåligt, och fler än någonsin väljer att avsluta sina egna liv. Twenge identifierar genomgående en huvudsaklig förklarande faktor till den ökande psykiska ohälsan hos amerikanska ungdomar – det digitala media-användandet. De ungdomar som lägger mycket tid på digitala medier känner sig oftare nedstämda, ensamma och olyckliga" (Nutley 2011:143).*

Är det alltså så de som är "fullständigt förberedda för vuxenhet" ser ut, de som ägnar sig åt nämnda riskbeteenden?! Vem har fastlagt att kriterierna för att vara vuxen är att supa, ta droger, tidigt bli gravid och mörda folk? Är således riskerna enligt debatten förknippade med Nätet alldeles för ofarliga för tonåringarna såsom initieringsriter?

Nutley tycks hålla med om att medieanvändningen är en rimlig förklaring till ungas sämre mående, eftersom hon inte på något sätt kommenterar Twenges konklusion eller metoder. Inte ett ord sägs heller om vad som menas med "mycket tid", "oftare (nedstämd)" eller vilka "digitala medier" som avses. Spelar det någon roll om det är datorspelande, sociala medier typ Facebook som kom 2004, YouTube (2005), Twitter (2006), iPads (2010) eller boktiteln iPhone (2007)? Främst rör det sig tydligen om den sistnämnda apparaten, men Twenges inledande i- i iGen syftar på ytterligare ting: kommersiellt Internet (1995) och tonåringarnas individualism.

Twenge har analyserat generationsstatistik i 25 år, genom att använda sig av flera olika enkätundersökningar genomförda av opinionsinstitut från ett stort antal decennier. Hon uppfattade alltså 2011–2012 allt tydligare förändringar i statistiken över ungas försämrade välbefinnande, samtidigt som iPhones då fick sitt stora genomslag. Sommaren 2012 hade dock ännu bara 41 procent av de amerikanska 13–17-åringarna en smartphone (enligt Common Sense Media stora forskningsenkät 2012:20), vill jag påpeka.

Hade inte självmorden ökat, skulle det vara svårt att tolka de unga under 20 år i Nutleys beskrivning som annat än mänskliga praktexemplar: kloka, fridsamma, toleranta mot



olikheter och för jämställdhet och yttrandefrihet. Twenge (2017b) själv hävdar emellertid att självmordsfrekvensen var högre på 90-talet, så Nutleys "någonsin" verkar inte vara korrekt. Självmorden ökade dessutom särskilt bland 15–19-åriga killar, som inte var den grupp som i någon högre grad använde sociala medier, utan för sin del istället spelade datorspel. Tre gånger så många highschool-killar som tjejer begick självmord åren 2009–2016, särskilt killar ur gruppen American Indian och Alaska Native – vars iPhone-innehav och spelande jag förstås inte vet någonting om (Pane, 2018).

Anders Hansen (2019:141–145) försöker faktiskt föra något slags kritisk, tänkt dialog med Jean Twenge, för att värdera logiken och hållbarheten i hennes påstående att "år 2011 började amerikanska ungdomar känna sig mer ensamma och sova sämre. De träffade inte längre kompisar i samma utsträckning, de slutade dejta. [...] Mobilt internet fick sitt verkligt breda genomslag och plötsligt hade en majoritet av alla ungdomar en smartphone" (a a:144).

Kunde inte en rimligare förklaring vara att fler unga som mådde dåligt nu sökte hjälp lättare, när det gick att göra mer anonymt via mobilen? Bero på stress på grund av mer läsläsning, hårdare press i skolan än på 80-talet, tuffare krav på grund av finanskrisen 2008 och därmed svårare att komma in på arbetsmarknaden? frågar sig Hansen. Också han verkar till slut ändå, som det idag heter, "köpa" Twenges slutsats om hur ungas psykiska ohälsa kommer sig av "överdrivet mobilanvändande". Att i sociala medier ständigt jämföra sig med andra och bli bedömd av hundratals andra kan få en att känna sig som allra längst ner i hierarkin (Hansen 2019:145). I vad mån tonåringarna på sociala medier känner på det viset, ska jag ta upp först om en vecka (30/9-19).

### **Twenge 2015 versus Twenge 2017...**

Är detta alltså evidensbaserad, validerad kunskap? Twenge skrev tillsammans med kolleger (Twenge m.fl. 2015) två år innan boken publicerades en artikel, delvis utifrån samma statistiska enkätmaterial som senare i boken (plus äldre), om förändringarna i subjektivt upplevt välmående bland adolescenter och unga vuxna under perioden 1972–2014. På amerikanskt manér talas det här om hur 1,3 miljoner amerikaner i åldern 13–96 år värderat sin "lycka" över en 40-årsperiod: "More Happiness for Young People and Less for Mature Adults" lyder den sammanfattande titeln.

Resultaten säger här att 13–18-åringarna 2013–2014 är lyckligare/mer nöjda med sitt liv än vad adolescenterna var under tidigare decennier utan mobiler (1970–2000). Detsamma gäller likaså unga vuxna under 29 år, som dock är mindre lyckliga än samtida vuxna 30 år och över. Medan Twenge i boken ser tilltagande individualism som ett skäl till mer medieanvändning och mindre välmående, antogs det 2015 vara raka motsatsen under ett "self-focused life stage" såsom adolescensen:

*"With higher individualism, young people have more to enjoy, while mature adults may not get the social support they need. Perhaps new technology such as social media and cell phones has enhanced young people's lives while*

## Vad säger forskningen om skärmar?

*having a detrimental effect on mature adults' SWB [=social well being]"*  
(Twenge m.fl. 2015:7).

"Enhanced" ≈ förbättrat". "Detrimental ≈ skadlig... Inte bara individualismen, utan användningen av sociala medier ses här som någonting positivt för de ungas mående! Sin helomvändning två år senare, berör Twenge aldrig med ett endaste ord.

Också Twenges framställning av resultaten i sin bok, såväl som i artikeln i The Atlantic (2017b) med ett utdrag ur boken, är delvis missvisande. Här kommer vi äntligen in på vad "mycket tid", "måttlig" respektive "liten/ingen tid" på sociala medier innebär i timmar. De amerikanska åttondeklassare (≈14-åringar) som 2014 tillbringade mer än 10 timmar i veckan på sociala medier påstås vara "56 percent more likely to say they're unhappy", än de som använde mindre tid. Fast även de med 6-9 timmars användning är "47 percent more likely".

Men vad gäller 18-åringarna, de som går sista året i highschool, är det ingen skillnad, påpekar Alexandra Samuel (2017). Hon har i sin kritiska text staplar som tydligt visar att såväl olycko- som lyckonivån i Twenges studie är nästan exakt densamma, oavsett om 18-åringen använder sociala medier mindre eller mer än 10 timmar per vecka. De olyckligaste 18-åringarna verkar faktiskt vara de som inte alls använder sociala medier, som uppmäts vara olyckligare än de som använder allra mest: över 40 timmar/vecka.

Twenge skriver förstås pliktskyldigast att hennes "analyser inte otvetydigt bevisar att skärmtid orsakar missnöje med livet/unhappiness; det är möjligt att olyckliga/unhappy tonåringar tillbringar mer tid online" (min översättning, kursiv i original). Nej, de bevisar sannerligen inte "otvetydigt" någon orsak, utan frågan är snarare om de "bevisar" någonting alls.

"Belägg" för sin tes om orsakssambandet ger dock Twenge i denna form:

*"One study asked college students with a Facebook page to complete short surveys on their phone over the course of two weeks. They'd get a text message with a link five times a day, and report on their mood and how much they'd used Facebook. The more they'd used Facebook, the unhappier they felt, but feeling unhappy did not subsequently lead to more Facebook use"*  
(Twenge, The Atlantic 2017).

Samtidigt framhåller hon att skärmtiden som anledning till missnöjet inte behöver gälla på individnivå, utan analysen avser enbart generationsnivån. Vanligtvis tillbringar de tonåringar som är inne mer på sociala medier också mer tid ansikte mot ansikte med kompisar och vice versa, erkänner hon (ibid). Det vore förstås föga förvånande om tonåringar som använder mycket tid till sociala medier och lite tid till personlig interaktion med kompisar inte sällan känner sig ensamma, eller rent av är deprimerade och har självmordstankar.

Twenge (2017b) tillstår emellertid att självmord bland tonåringar var högre på 90-talet än under 2010-talet, det vill säga långt innan smartphones och de populära sociala medierna existerade. Killarna spelar som sagt främst datorspel och begår tre gånger så många självmord, men ökningen av självmord bland yngre tjejer (12–14 år) i USA var

tydligt markant åren 2007–2015, vilket Twenge misstänker just kan ha sina rötter i cyberbullying (ibid). Det är förstås inte uteslutet att online-mobbing är en orsak, men behöver först beläggas mer övertygande.

### ... och Twenge 2018

Anders Hansen (2019:142) refererar, vad jag kan uttyda ur hans källor, även till en färskare artikel skriven av Jean Twenge & Keith Campbell (2018) och gör det på detta sätt:

*"När fyrtiotusen barn och ungdomar undersöktes visade det sig att diagnoser som depression och ångest var dubbelt så vanliga bland de som använde skärmar mer än sju timmar per dag jämfört med de som var mer sparsamma med skärmtiden. Sju timmer låter ofattbart mycket [... men] tjugo procent av [14–17-åringarna] gjorde det" (a a:142).*

Det hela rör sig om hälsoenkäter riktade till föräldrarna till 2–17-åriga amerikaner. "Mer sparsamma" i citatet för kanske lätt tankarna till ungefär 3 timmar, men betyder här i själva verket 1 timme "skärmtid" per dag (inkluderande användningen av mobiler, datorer, elektroniska spel och tv-tittande!). Knappt någon i åldersgruppen, som inte redan är deprimerad, lär väl lägga ned så lite sammanlagd tid på dagens medier? Just jämförelsen mellan 7 timmar och 1 timme ska visa sig vara en viktig pusselbit för förståelsen av socialpsykologens alla studier med i stort sett likartat resultat.

Här preciserar Twenge & Campbell "måttlig skärmtid" till 4 timmar/dag och även denna nästan halverade tid var tydligt "kopplad till" mindre mentalt välmående jämfört med 1 timmes. I denna studie rör det sig alltså inte om symptom på depression, utan för ovanlighetens skull diagnosticerad sådan. Diagnoserna ifråga var dock inte ställda samma år som "skärmanvändningen", utan syftar på depression eller ångest någonsin tidigare i 14–17-åringarnas liv. Medieanvändningsmått avser däremot en "genomsnittlig dag 2016", då snitttiden för alla tonåringar var 3 timmar 20 minuter/dag. De allra flesta amerikaner i denna ålder lär därmed må mindre bra, eller? Går kanske gränsen vid 3,5 timme per dag?

Avseende hela gruppen 2–17-åringar skriver de bägge forskarna, att varje timme skärmtid utöver en timme dagligen är förknippad med sämre mentalt mående, mindre nyfikenhet, sämre självkontroll, större svårigheter att få vänner, sämre emotionell stabilitet, oförmåga att avsluta uppgifter, samt att barnet ifråga är mera svårfostrat, vilket troligen främst avser förskolebarnen (a a:277). Detta lär innebära att deras slutsats karakteriserar det föga optimala måendet hos en mycket stor majoritet amerikaner under 18 år, med tanke på de höga skärmtidssiffror som alltid brukar rapporteras.

Ja, jag kunde fortsätta på det här viset med de flesta studier som Hansen och Nutley löst refererar till (och som Nutley (2019:148) beskriver valda för att de är de "mest ambitiösa"), men ingen – mer än jag – skulle orka med det. Jag vill dock nämna att det som Nutley skriver (a a:66) om tonåringars påstådda oförmåga till perspektivtagande är

helt uppåt väggarna: "De har helt enkelt inte förmågan att se verkligheten från en annan människas håll." Det klarar i själva verket redan förskolebarn. Varken Nutley eller Hansen är heller särskilt upplysande i sin framställning av empati. Det är dock ett alltför komplext område att ta upp här, ty beroende på vad som man menar med begreppet. Se dock mina blogginlägg i ämnet (Rönnerberg, 2018a, c och e).

Avslutningsvis ska jag nu enbart beröra kritiken mot hur Jean Twenge och hennes medarbetare använder sig av statistiska analysmetoder för att komma fram till sina resultat utifrån flera enormt stora enkätmaterial insamlade av andra. Hur kan hennes forskningsresultat skilja sig så mycket från andras slutsatser (exempelvis från Heffer m.fl. 2019; Przybylski 2019; Orben & Przybylski 2019; Orben & Przybylski 2019b)?

### **Kritiken mot den statistiska bearbetningen av materialet**

Twenge jämför alltså stora grupper i samma åldrar vid olika tidpunkter i historien och har som krav för sin sekundäranalys av statistikmängder någonting som "korrelerar" med, det vill säga tros kunna kopplas till, försämrad mental hälsa/välmående och som också det förändrats under samma period. Det ena har gått ned (välmåendet), det andra, exempelvis användningen av iPhones eller sociala medier, har gått upp. Kan någotdera förklara det andra?

Ju fler som har smarttelefoner, desto sämre mentalt mår alltså tonåringarna? Ju mer skärmtid, desto mindre "lyckliga" känner sig användarna? Känslan av att vara olycklig kan dock ha ökat på grund av något helt annat, som inte undersökts. Ju fler köp av dyra gympadojor, desto sämre mentalt mående? Troligen skulle det vara möjligt att påvisa även det sambandet, gissar jag. Skulle tidningsrubrikerna då utbasunera "Nikes gör unga olyckliga!?" Förhoppningsvis inte, ty verbet "gör" antyder orsak och om det kan korrelationsstudier inte uttala sig. Bara visa att till exempel Nike-dojor och känslan av att vara olycklig uppträder samtidigt. Samtidigt med ytterligare många andra ting, troligen.

Twenge skriver om data omfattande hundratusentals eller till och med miljoner unga. Stora kvantiteter data behöver emellertid inte nödvändigtvis vara detsamma som högkvalitativa studier, utan resultatet är avhängigt av valda variabler, analysmodeller och bekräftande versus utforskande design. Det handlar, som man förr sa, i värsta fall om SISU: Skit In, Skit Ut. Beroende på hur man definierar exempelvis "välmående", "digitala medier" etc och vald statistisk analysmetod, kan användningen av samma data från olika offentliga institut (typ Statistiska centralbyrån) resultera i helt olika resultat och slutsatser.

Exakt samma data kan analyseras på tusentals sätt och utmynna i ännu fler slutsatser om "samband" och "kopplingar" till än det ena, än det andra och tredje. Om forskaren inte på förhand redogjort för sitt empiriska närmande, kan vederbörande under själva analysförfarandet komma fram till nästan precis vad hen vill för resultat, genom att under arbetets gång fritt välja och testa många variabler för jämförelser. Det underförstådda kravet för att bli publicerad är många gånger att resultatet är

## Vad säger forskningen om skärmar?

oroväckande eller oväntat, varför forskaren kan känna sig motiverad att fokusera en uppdykande korrelation som initialt inte stod i fokus.

Särskilt Andrew Przybylski, professor i experimentell psykologi vid universitetet i Oxford, har varit kritisk till Twenge och kallat hennes arbete för en "non-systematic review of sloppy social science as a tool for lazy intergenerational shaming" (Tucker, 2017). Przybylski har själv tillsammans med kolleger genomfört ett flertal statistiska analyser med delvis exakt samma datamaterial som Twenge, plus ytterligare liknande enkäter gjorda med engelska tonåringar. Dock med, vad jag kan förstå, betydligt mer sofistikerade och meningsfulla metoder.

## Vad är värst? Använda digitala medier, äta potatis, glasögon?

Mitt påstående i blogginläggets rubrik om att glasögoninnehav är värre för tonåringens välbefinnande än vad "skärmtid" är, ska snart få sin förklaring. Det bygger på Amy Orben & Andrew Przybylskis (2019b) så kallade "specification curve analysis" av dels exakt samma två av de fyra enkätmaterial som Twenge använt sig av, plus därtill en stor brittisk enkät, den tioåriga så kallade Millennium Cohort-studien, som också Nutley refererar till. Tillsammans innehåller de tre materialen enkätsvar insamlade från över 350 000 unga i åldern 12–18 år.

Istället för att bara köra en eller ett par statistiska analyser, prövade Orben & Przybylski alla teoretiskt trovärdiga analyser och kombinationer av beroende och oberoende variabler. Skälet var förstås för att minimera effekterna av forskar-bias, det vill säga att forskarens val av variabler påverkar resultatet. Beroende på vilka kombinationer som användes, kunde forskarna finna både positiva och negativa kopplingar, samt statistiskt icke-signifikanta effekter, mellan användning av digitala medier och mer alternativt mindre välmående.

De samband som de bägge forskarna fann mellan användning av sociala medier, Internet-användning, elektroniska spel, sms-ande, mobilsamtal, video-chattande, tv-tittande (både på veckodagar och veckoslut) å ena sidan och å den andra sidan användarnas mentala mående var negativt, men så litet att det betraktades som negligerbart. Deras studie(r) visar alltså på den enorma betydelse som valet av variabler och analysmetoder har.

För att ge perspektiv på detta resultat och sätta in det i ett vidare sammanhang jämförde de bägge forskarna de samband de fann mellan användningen av digitala medier med andra variabler, som i andra studier visat sig ha eller antagits ha samband med ungas mentala mående: redlöst supande, marijuanarökning, vara mobbad, upplevd kroppsvikt, bli arresterad, religion, hemläxor, tillräckligt med sömn, ha glasögon, äta frukt och grönsaker, äta potatis, med mera.

Att vara mobbad korrelerade negativt med en fyra gånger så stark verkan jämfört med användningen av digital teknik. Av de mer neutrala faktorerna visade sig sambandet mellan att äta potatis vara nästan lika negativt för välmåendet som att använda digitala

## Vad säger forskningen om skärmar?

medier, medan detta att behöva bära glasögon var mer negativt förknippat med välmående än vad "skärmanvändning" var (Orben & Przybylski 2019b, s.177–178).

En annan kritik mot Twenges studier är att datamaterialet, likt i stort sett alla enkäter, bygger på de ungas självrapportering eller föräldrarnas skattningar, som bägge visat sig ytterst opålitliga. I en annan studie från i år använder Orben & Przybylski (2019) därför något som kallas för "tidsanvändningsdagböcker". Drygt 17 000 tonåringar i Irland, Storbritannien och USA fick vid olika tidpunkter under dagen ange exakt vilka digitala medier de använde just då, ibland var femtonde minut, och även precis vid sänggåendet och när tonåringarna vaknade, samt uppge hur de då kände sig.

De båda forskarna fann (med användande av samma slags "specification curve analysis") lika litet negativt samband mellan användningen av digitala medier och välmåendet rapporterat av dessa tonåringar, som i den nyss refererade studien, inklusive ytterst små negativa effekter på sömnen.

När Orben & Przybylski extrapolerar från medianeffekterna funna i materialet från Millennium Cohort-studien, påpekar de att tonåringarna skulle behöva rapportera ytterligare 63 timmar och 31 minuter daglig användning av den digitala tekniken för att minska sitt mentala välmående med en standardavvikelse på 0,50 – som är den omfattning som skulle behövas för att deltagarna skulle vara subjektivt medvetna om effekten. Tas bara hänsyn till maximumeffekten, skulle tonåringarna behöva 11 timmar och 14 minuter till per dag. Inte ens de timmarna har de förstås, vid sidan av skolan och sömn.

### **Varför får Twenge och Orben & Przybylski så olika resultat?**

Jag påpekade ovan att just det faktum, att Twenge jämför barn och ungdomar som dagligen använder "skärmar" mer än 7 timmar med dem som använder mobiler, datorer, elektroniska spel etc och/eller tittar på tv 1 timme per dag, är en viktig pusselbit för förståelsen av hennes påstående att diagnoser som depression och ångest var dubbelt så vanliga bland de förstnämnda. Hon talar nu således inte, som i Twenge & Campbell (2018) ovan, om snitttiden för alla tonåringar som där angavs vara 3 timmar 20 minuter/dag.

Nej, Twenge uttalar sig om den genomsnittliga skillnaden i välmående mellan den grupp användare som använder digitala medier mest respektive minst, medan Orben & Przybylski däremot fokuserar just genomsnittstonåringen. För de sistnämnda förklarar medieanvändningen enligt Oxford-forskarna enbart en pytteliten del av deras "lycka" eller mående i stort. Ingetdera analysätt är förstås fel, men ett av dem lär vara mer relevant för de allra flesta föräldrar.

Vad gäller frågan om det så kallade sambandets riktning, huruvida detta går från mediebruk såsom orsak till måendet, eller motsatt: om de som mår sämre, använder medier mer, kan Twenge inte besvara den – även om hon ändå antyder att de med mycket skärmtid får mer mentala problem. Heffer m.fl. (2019) har försökt undersöka saken i en långtidsstudie som jämför samma individer (nästan 600 stycken 12-åringar

## Vad säger forskningen om skärmar?

vertannat år i 2 år och drygt 1100 stycken 19-åringar årligen under sex års tid), medan Twenge som vi minns jämför grupper i samma åldrar under olika decennier.

Heffergruppens resultat visar att för bägge åldersgrupperna förutsade användningen av sociala medier inte några senare depressiva symptom, varken för tjejerna eller killarna. Däremot var det så att depressiva symptom bland de 12-åriga tjejerna förut-spådde senare mer frekvent användning av sociala medier. Forskargruppen lutar alltså mer åt att depressiva symptom kan kopplas till mer användning av sociala medier, men de vill ändå inte tala i termer av att medieanvändningen skulle orsakas av sämre mående. Det kan även ha funnits andra, för dem okända, faktorer som varit viktigare, framhåller de.

## **Är verkligen dagens tonåringar mer riskbenägna?**

Själv vill jag bara avsluta med några tankar om ungas riskbenägenhet, som både Sissela Nutley och Anders Hansen berör, med förklaringar utifrån pannloben. Hur ska man egentligen betrakta ungdomars risktagande på nätet, sett i ett historiskt sammanhang?

Vad jag förstår var många av ungdomarna på vikingahärjningarna för tusen år sedan tonåringar och unga män (Forskning & Framsteg nr 5/2010). På 1400-talet gick eller sattes så unga flickor som 11-åringar i kloster. Under medeltiden gick tonåringar gärna ut i krig. På 1920-30-40-talen hade vi i Sverige "dansbaneeländet", med knivslagsmål grannbyar emellan och oönskade graviditeter. På 1960-talet bestod risktagandet i experimenterande med droger, alkohol och sexuell promiskuitet. Nu lägger de unga ut bilder på sig själva eller ägnar sig åt sexting på nätet.

Nej, jag tänker inte dra några slutsatser, utan det överlåter jag åt läsaren.

I den avslutande delen ska jag berätta lite om vad tonåringarna själva anser om sin användning av sociala medier och andra digitala medier.

### **Del III: Vad säger tonåringarna själva om sitt påstådda "mobilberoende", "skärmstressen", sömnen och sitt förment allt sämre mående i och med de nyaste digitala medierna?**

Vad säger tonåringarna själva om sitt påstådda "mobilberoende", "skärmstressen", sömnen och sitt förment allt sämre mående i och med de nyaste digitala medierna?

Med ett statligt normaliserat uttryck, som jag själv ogillar, talas det idag överallt – och vanligtvis kritiskt – om "ungar" och medier. Ytterst sällan får dessa tonåringar själva komma till tals, annat än på sin höjd kryssa i en ruta. Idag ska jag försöka vaska fram lite fylligare information kommen från ungdomarnas egna munnar eller pennor, i form av svar på delvis andra frågor än Statens medieråds, ställda till dem i ett antal stora brittiska och amerikanska enkätundersökningar publicerade under 2018–2019.

Detta slags röstgivning är förstås också otillräcklig, men trots allt bättre än ingenting alls, särskilt om den sätts in i ett vidare sammanhang. För att lättare kunna jämföra olika länders rapporter fokuserar jag framför allt 13–16-åringarna.

Jag inskränker mig här till några av alla de punkter som Anders Hansen (2019) och Sissela Nutley (2019) såväl som andra tagit upp såsom mediernas potentiella välmående- eller hälsorisker (se del I och II). Exempelvis medieanvändningens eventuella samband med mobbing, sämre sömn och utebliven fysisk aktivitet, utseendepress (på tjejer enbart), förhöjd aggression och avtrubning efter (killars) spelande av våldsamma datorspel, samt tonåringarnas känslor av ensamhet och nedstämdhet. Deras livstillfredsställelse helt enkelt.

Det rör sig dels om den svenska rapporten från Statens medieråd *Ungar och medier 2019* om 9–18-åringar (omfattande hela 2 999 unga), dels den amerikanska motsvarigheten Common Sense Medias enkät *Social Media, Social Life: Teens Reveal Their Experiences* (2018) om 13–17-åringars medie- och datorspelsanvändning, dels Pew Researchs projekt *Teens, Social Media & Technology 2018*, likaså avseende 13–17-åringar.

Dessutom två brittiska: dels *Millennium Cohort Study* (2018) om bland annat 14-åringars psykiska hälsa sedd i relation till användningen av sociala medier, dels en rapport från det brittiska underhusets kommitté för vetenskap och teknologi, *Impact of Social Media and Screen-Use on Young People's Health* (2019), om skärmanvändningens möjliga effekter på 8–16-åringars hälsa, utifrån både intervjuer med tonåringarna och mängder av expertvittnesmål.

Därutöver ska jag då och då komplettera med uppbackning eller avvikelser från även andra enkäter, såsom det brittiska barnläkarsällskapet Royal College of Paediatrics and Child Health/RCPCH:s enkät- och forskningsbaserade rekommendationer eller avsaknad därav, samt brittiska Ofcoms *Children and Parents: Media Use and Attitudes Report 2018* (om 12–15-åringarnas medieanvändning och attityder till medier). Ofcom kan sägas vara Storbritanniens motsvarighet till den svenska Granskningsnämnden inom Myndigheten för radio och tv, men i kombination med Statens medieråd, då den



brittiska granskaren enligt lag även har ansvaret för att främja och utföra forskning om ungas medielitteracitet.

Många procentsiffror blir det, men ändå en bråkdel av alla de siffror som jag sållat bort åt läsaren.

### Några ”ordförklaringar”

När man läser de bägge färska svenska böckerna om ”skärmhjärnan” är det lätt att bli konfunderad. Därför först några ”ordförklaringar”:

#### *Risk är inte detsamma som skada*

Som den framstående brittiska socialpsykologen och medieforskaren Sonia Livingstone (2013) poängterat, innebär talet om olika ”online-risker” inte att faran X oundvikligen resulterar i skada. Inte heller att alla användare kommer att drabbas på samma sätt. En mindre andel, ofta uppskattad till 10–15 procent, antas vara särskilt sårbara (i Common Sense Media-studien 2018 är siffran hela 17 procent i USA). Exempelvis Jean Twenge tycks uttala sig enbart om denna ömtåliga grupp, vilket kan vara motiverat – förutsatt att hon hade klargjort det (se ovan). De flesta läsare har tolkat hennes forskning som om den gällde genomsnittstonåringen.

#### *Samband/korrelation/koppling är inte detsamma som orsak*

Detta poängterar visserligen både Nutley (2019) och Hansen (2019), men det tål att upprepas. Forskning som finner en länk eller koppling mellan X och Y kan inte säga att X lett till Y, att Y beror på X, eller om verkan X kanske kommer sig av orsak Y. Bara att de uppträder samtidigt. Möjligen dök företeelsen Z, Å, Ä eller Ö också upp ungefär då?

#### *Aggression/aggressivitet är inte detsamma som våld/våldsamt beteende*

Nutley berör aggressionshöjande datorspelande, men talar tyvärr också i termer av hur spelande av ”våldsdata spel hänger ihop ungdomarnas våldsbenägenhet” (Nutley a a:17). Förhöjd aggression efter spelandet har dock ytterst sällan visat sig leda till våldshandlingar, enbart uppmäts i föga verklighetsliknande laboratoriestudier. Nutley talar exempelvis om ”lägre hjälpsamhet när man mäter detta i labbmiljö direkt efter spelandet” (a a:185, min kursiv).

#### *Avtrubbning/tillvänjning är inte detsamma som likgiltighet i vardagen*

Nutley skriver också (a a:183f) i samband med datorspelande om ”avtrubbning”. Detta begrepp har alltsedan ”videovåldsdebatten” 1980 av allmänheten tolkats som en ”tillvänjning” till våldet i videorna/spelen, som förment skulle yttra sig i att användaren antingen skulle efterlikna de *fiktiva* våldshandlingarna i *egna våldshandlingar* ute på skolor och gator, eller vara oberörd om vederbörande *iakttar faktiskt* våld utövat mot någon reell person.

Sådan kallsinnighet är också ytterst sällsynt. Om bara en individ av de miljoner som spelat samma spel blir våldsam, kan det rimligen inte bero på *spelet i sig*. Vad som i själva verket avses med begreppet ”avtrubbning” är att den som först blir chockad av

en *fiktiv* typ av våldsskildring föga förvånande inte blir lika uppskakad tredje eller femte gången hen ser en liknande *fiktiv* scen.

## **Mobilberoende, datorspelsberoende, nätberoende?**

*Medieförknippade "beroenden" är ej kemiskt direktverkande likt droger*

Anders Hansen talar i termer av "Mobilen – vår nya drog" (2019:46) och i sitt sjunde kapitel om "barns mobilberoende". Det är omöjligt att enbart "reflektera sig ur" alkoholism eller drogberoende, men trots allt lättare att lägga undan mobilen. Sissela Nutley skriver för sin del om "datorspelsberoende", som visserligen är det hittills enda mediebruk som, ifall "överdrivet", ytterst tvivelaktigt getts en sjukdomsdiagnos. Jag tror inte att etiketten "gaming disorder" blir så värst långvarigt använd.

Jag har dock varken tid nog eller tilltro till läsarens lästidsutrymme för att här gå in på diskussionen om datorspelsberoende, utan får hänvisa till den nya forskningssammanställningen av Jenny Rangmar och Sara Thomée, *När datorspelandet blir problematiskt – en kunskapsöversikt om gaming disorder hos barn och unga* (2019).

De refererar bland annat till forskning om faktorer hos individen som ökar risken för att hen ska utveckla gaming disorder. Sårbarhet såsom:

- Ensamhet
- Impulsivitet
- Låg nivå av deltagande i sportaktiviteter
- Dålig självkänsla
- Uppmärksamhetsstörning
- Depression
- Ångest
- Hyperaktivitet
- Familjerelationer som karaktäriseras av konflikter och begränsad kommunikation (Rangmar & Thomée, a a:25)

Det enda som jag här vill framhålla om datorspelande är att många spel långa perioder är rätt tråkiga och sannerligen inte ger någon omedelbar belöning. Nutley skriver dock (2019:61) under mellanrubriken "Kickar och beroende": "Ju kortare tid som går mellan händelsen och belöningen, desto större lust får vi att göra det igen. Datorer och tv-spel har en enorm kapacitet att blixtnsnabbt göra en koppling mellan till exempel knapptryckning på konsolen och poäng." Här skulle hjärnforskarens begrepp "avtrubning/tillvänjning" faktiskt kunna komma till god användning.

Talande är att både Hansen och Nutley ofta uttrycker sig i termer av apparater, elektronisk infrastruktur och spel, snarare än om aktiviteter. Med samma rätt kunde i så fall i stort sett alla svenskar sägas vara "elektricitetsberoende", i meningen avhängiga av el. Medan 44 procent av 13–16-åringarna i *Ungar och medier* (2019:68) anser sig använda för mycket tid till mobilen, säger "bara" 38 procent detsamma om sociala medier. Tonåringarna är avhängiga av mobilen, för att med hjälp av den kunna *göra* rätt

olika saker. Varför i forskningen och debatten bunta ihop alla dessa skilda aktiviteter till "mobilberoende"? För att de ska te sig mer monstruösa?

Vore å andra sidan de unga verkligen beroende av de olika plattformarna, skulle de väl inte så fort överge en sajt för nästa. År 2012 var Facebook den dominerande sociala mediasajten för uppemot 70 procent av 13–17-åringarna. Det talades då om Facebook-generationen, den Amerikanska barnläkarakademien (AAP) publicerade en klinisk rapport (O’Keeffe & Clarke-Pearson 2011) om Facebook-depression och ungdomarna ansågs vara "Facebook-beroende".

### "Social Media Addiction"

År 2018 gäller Facebook enbart för en liten andel av de amerikanska tonåringarna – och i Sverige är denna sajt kanske ännu mera ute? Det tyder väl inte precis på något starkt "beroende". År 2017 var Snapchat nummer 1 för nästan hälften av amerikanerna i åldern 13-17, följt av Instagram (22 %) och Facebook (15 %) (enligt Common Sense Media 2018:3+8). Nu år 2019 tycks Instagram i USA ha närmat sig topp-positionen. Nu talas det följaktligen istället om "Social Media Addiction" eller "Social Networking Addiction" (Kuss & Griffiths 2017), när "Facebook-beroendet" förflyttat sig via "Internet Addiction" (Kuss & Griffiths 2015). Eller så har möjligen ytterligare någon nyare, ännu odiagnosticerad "mediesjukdom" hunnit dyka upp?

Nutley talar förvisso även om "beteendeberoenden" (2019:191). Ett mellanting mellan "beroende" och "normal" användning anses "vanemässig användning" vara, också den ansedd som problematisk eftersom den tros riskera att övergå i beroende hos ett sårbart fåtal. Särskilt ängsliga och deprimerade tonårstjejer anses vara i farozonen:

*"girls don't play role-playing games primarily, but use social forums excessively, in order to experience social interaction with other girls and above all to feel understood in their very individual problem constellations, very different from boys, who want to experience narcissistic gratification via games. This means the girls want direct interaction. They want to feel understood. They want to be able to express themselves.[...] we have to develop strategies to specifically target girls much better because there appears a huge gap. Epidemiologically, they are a very important group, but we're not getting them into consultation and treatment" (Kuss & Griffiths 2015).*

Vissa tonårstjejer tycks alltså vara mer utsatta, men mindre uppmärksammade kliniskt. Just denna grupp lyfter Millennium-kohortstudiens Kelly m.fl. (2019) fram, vilken även Nutley refererar till (2019). Mer om denna brittiska studie nedan och om skillnaderna jämfört med en av studiens fyra delstudier om 14-åringar, nämligen de i Wales.

Även om man inte bör använda uttryck som "beroende", intar sociala medier onekligen en mycket viktig plats i ungas liv. För det talar redan den tid unga avsätter åt sina aktiviteter på dessa kommunikationskanaler. Tydligt upplevs de till och med som mer

## Vad säger forskningen om skärmar?

lockande eller viktigare än aktiviteter som de unga verkligen också hemskt gärna vill ägna sig åt, såsom sport och träning.

År 2019 säger 36 procent av 13–16-åringarna i Medierådets senaste rapport att de har/lägger för lite tid till/på sport/träning/motion. I den närmast föregående rapporten var det 35 procent (Statens medieråd, 2017:84), två år dessförinnan sa 30 procent "för lite" (2015:77) och i rapporten från 2012/2013 slutligen löd svaret från "35 procent för lite tid till sport/träning". Således stadigt runt en tredjedel av de unga, i en tid då betydelsen av fysisk rörelse betonas också av vuxensamhället.

Angränsande till detta är det som Nutley tar upp om digital kontra fysisk interaktion (a a:123), som ju kan äga rum även på en sportarena. Närmare bestämt att majoriteten 13–17-åringar (oklart i vilket land) nu hellre använder sms än personlig kontakt direkt öga mot öga (med dess "anknytningshormon"), vilket sägs kunna minska empatiförmågan.

Commons Sense Medias rapport 2018 visar visserligen att 35 procent av tonåringarna säger att textmeddelanden är deras favoritsätt då det gäller att kommunicera med sina vänner, medan bara 32 procent svarar "in person" (mot 49 procent år 2012). Lägger man samman video-chattandet 2018 och ansikte mot ansikte, kommer man dock upp i 45 procent, men kanske anknytningshormonet då screenas bort? Telefonerande var bägge åren sällsynt: det svar som gavs enbart av 4 respektive 5 procent (a a:25).

### **Unga är mer på nätet – trots att de är mer missnöjda?**

Statens Medieråds pressmeddelande (TT, 2019) som puff för årets rapport hade rubriken "Unga mer på nätet – men mer missnöjda". Formuleringen gjorde mig lika undrande som när Nutley och Hansen i sina böcker lyfter ut själva medieanvändningen ur tonåringarnas "välbefinnande" och livstillfredsställelse.

De unga måste väl ändå ägna sig åt sociala medier och datorspelade därför att de *gillar* det? Tycker att det är värt tiden, att fördelarna överväger nackdelarna? Att de vore missnöjda, om de *inte* kunde vara på nätet? Inte kan väl motivationen vara att frivilligt utsätta sig för att bli deppad, orolig eller få ångest? Är detta alltså belägg för "beroende"?

Vad syftar då detta påstådda missnöje på? Jo, att tonåringarna inte istället för att använda mobilen etc gör sådant som de "ska". Borde enligt vuxna(s) värderingar, vill säga: läsläsning, hushållsarbete, fiktionsläsning, motion. Frånsett fysiska aktiviteter: är detta verkligen djupt kända behov, eller snarare något som tonåringarna dagligen hör vuxenvärlden tjata om, i hemmet såväl som i medierna? Är de (framför allt tjejer) som tillstår denna "undanträngningseffekt" mer självkritiska, eller kanske alltför fogliga?

Det enda resultat i övrigt från den purfärska rapporten som fått något genomslag i medierna är att "den tidigare stillastående trenden kring hur många som drabbats av mobbning och hot på nätet nu förefaller vara bruten" (Statens medieråd, 2019b:3). Men det går inte "säga om ökningen beror på att tonen på nätet blivit hårdare eller om beteenden som tidigare inte uppfattats som kränkande nu gör det, en slags metoo-effekt,

säger Ulf Dalquist, projektledare för Ungar & medier” (i pressreleasen). Det han syftar på är alltså den stora mediala uppmärksamhet som frågan har fått de senaste åren och som inte lär ha gått tonåringarna förbi. Som ett gammalt ordstäv löd: ”Det har varit i säck, innan det kom i påse.”

Skillnaden mellan 2017 och 2019 är dock i själva verket liten vad gäller mobbing och hot, om hänsyn tas till att allt fler är ute på dessa mötesplatser och det under allt längre tid, samt att ökningen främst gäller det minst frekventa alternativet: ”Ja, varit mobbad/hotad, men mindre än en gång i månaden”. Runt 80 procent av (de 2 999 tillfrågade) 13–18-åringarna har aldrig varit utsatta för mobbing, cirka 85 procent heller aldrig för hot (Statens medieråd, 2019b:56).

### **Mindre mobbing på nätet än i skolan**

Medierådets enkät innehåller inga frågor utöver de strikt medierelaterade, som annars skulle kunna sätta in svaren i ett vidare sammanhang. Exempelvis jämföra frekvensen av mobbing i skolan med den på nätet. Det gör dock Folkhälsomyndigheten i sin rapport *Skolbarns hälsovanor i Sverige 2017/18* (2019). Enligt dess siffror (a a:47–48) avseende mobbade i skolan säger 6 procent av 15-åriga tjejer och 7 procent av 15-åriga killar att de blivit mobbade så att säga ansikte mot ansikte ”2–3-gånger i månaden den senaste månaden”. De jämförbara siffrorna för nätmobbade 13–16-åringar i Medierådets enkät är faktiskt *lägre*: 5 procent.

Liknande resultat visar siffrorna från Wales' delstudie ingående i den brittiska Millenniumkohort-studien: 11 procent av 14-åringarna hade mobbats i skolan ”minst en gång i veckan”, medan ”endast” drygt 2 procent hade mobbats online ”minst en gång i veckan” (Rees 2019:17). Jag har dock inte lyckats hitta några siffror avseende hela millenniestudien inkluderande även England (flest barn), Skottland och Nordirland vad skol- respektive nätmobbing anbelangar.

I Ofcoms rapport (2018:12) däremot svarade 12 procent av de brittiska 12–15-åringarna att de mobbats face-to-face, medan 11 procent sa att de hade blivit ”bullied” i sociala medier och 9 procent via messaging apps eller text. Således antyder siffrorna att det som händer online redan/även skett/sker offline. Vad som upplevs som värre av den mobbade, i skolan eller digitalt, är mig veterligt inte klarlagt.

Motsvarande siffror från andra länders enkäter, som dock inte jämför med mobbing i skolan, liknar Medierådets vad gäller cyberbullying: i *Common Sense Medias* rapport 2018 säger sig i mars–april detta år 87 procent av (de 1141) användarna i åldern 13–17 år aldrig ha mobbats i sociala medier, texter eller vid spelande. Två procent anger emellertid att detta hänt ”flera gånger” och 7 procent ”några gånger” det senaste året. Två procent säger att upplevelsen var ”very serious”, 6 procent ”somewhat serious” och 4 procent ”not too serious” (a a:34–35).

Tjugotre procent av tonåringarna hade då försökt hjälpa andra som utsatts för cyberbullying, främst genom att prata med dem för att få dem att må bättre (19%), men även genom att lägga ut positiva saker online om den mobbade (8%) och utmana

mobbaren online (5%). Tio procent hade dessutom rapporterat denna cyberbullying till vuxna (a a:35). Något liknande har mig veterligt aldrig svenska tonåringar tillfrågats om, förutom möjligen ifall de berättat för vuxna om någon annan än sig själv såsom utsatt.

Pew Research Center har en mycket vid definition av online-mobbning, då de tillfrågade fick sex mått på cyberbullying att ta ställning till. Svarade de JA till att de online eller via mobil upplevt *ett eller fler* av alternativen name-calling (≈öknamn/hånfullheter, JA sa 42%); blivit utsatt för falska rykten om sig själv (32%); fått explicita bilder som de ej bett om (25%); hela tiden tillfrågad (av annan än förälder) var de var, med vem, eller vad de gjorde (21%) eller om de hotats fysiskt online (vilket 16% sa hade hänt) ansågs tonåringen ifråga ha varit cyberbullied. Med detta vida begrepp hade hela 59 procent av 13–17-åringarna blivit onlinemobbade (Anderson 2018).

### **Mobilanvändningen leder till försämrad sömn**

Sömn och fysisk aktivitet är tveklöst viktiga för alla människor, men särskilt för barn och ungdomar. Frågan om vilken roll digitala medier och spel har i detta är oklar. Flera mer eller mindre tillförlitliga studier kommer till skiftande resultat, men det är svårt att få exakta mått i timmar och minuter både vad medieanvändningen och sömnen anbelangar, för att inte tala om beträffande upplevelsen av sömnen.

Medierådet ställer i rapporten 2019 för första gången (den ledande) frågan *Tror du att din medieanvändning påverkar din sömn?*, varför resultatet inte direkt går att jämföra med tidigare års rapporter. Flickor uppger nu i högre utsträckning än pojkar att deras sömn försämras av medieanvändningen och det gäller i alla åldersgrupper. Bland 13–16-åringar svarar 37 procent av flickorna jämfört med 28 procent av pojkarna att sömnen försämras på grund av medieanvändningen (Statens medieråd, 2019b:67).

Detta snitt på 33 procent är aningen högre än svaret på en näraliggande fråga i rapporten från år 2017: *Tycker du att du ägnar för mycket tid, lagom med tid eller för lite tid åt [träning/sport + fler områden] sömn?* Av 13–16-åringarna svarade då 30 procent "för litet tid", vilket också borde gå att tolka som färgat av de medierelaterade alternativen före och efter "sömnalternativet". Den nedåtgående trenden är tydlig: i rapporten från 2015 var svaret från motsvarande åldersgrupp 27 procent "för lite tid till sömn" och *Ungar & medier 2012/2013* "för lite tid till sömn" 26 procent.

En gradvis minskad tid till sömn – åtminstone löst uppskattad – går alltså att skymta bland svenska tonåringar i åldern 13–16 år. Pew Research kommer emellertid fram till motsatt resultat vad sömn och läsläsning anbelangar, jämfört med Medierådet. Pew har jämfört den genomsnittliga tid som amerikanska 15–17-åringar under terminstid lade ned på sömn och läsläsning under perioden 2003–2006 ställd mot 2014–2017. Sport och extrajobb är det som fått stryka på foten, när tonåringarna den senaste treårsperioden sov 22 minuter *längre* per dag (i snitt 9 timmar 43 minuter) samt gjorde läxor i 16 minuter *längre* (i snitt exakt 1 timme) än jämnåriga gjorde under perioden 2003–2006.

## Vad säger forskningen om skärmar?

Deras "skärmanvändning" (spel, webbsurfande, video- och tv-tittande) uppgick de tre senaste åren till 3 timmar 4 minuter. Umgänge med kompisar, inklusive telefonsamtal med dessa, till 1 timme 13 minuter (Pew Research 19/2-19). Även om merparten av dessa telefonsamtal eventuellt ägt rum på mobilen, lär den sammanlagda "skärmtiden" här bli under 4 timmar/dag – och inte som de siffror som refereras av Nutley och Hansen: uppemot 6 till 9 timmar dagligen.

De citerade "9 timmarna" förment på sociala medier verkar för övrigt vara en missuppfattning, då de i själva verket avser all "entertainmentanvändning" och omfattar sociala medier, tv, online-videor, läsning och mobila spel.

I Common Sense Medias enkät (2018:30) hävdar en majoritet av 13–17-åringarna (56%) som har smartphones att de stänger av den "most" eller "all of the time" när de ska lägga sig, men 26 procent svarar "hardly ever" eller "never". Det sistnämnda finner forskarna bekymmersamt, eftersom åtskilliga tonåringar därmed blir väckta under natten. Och 29 procent av mobilanvändarna säger sig åtminstone några nätter ha blivit väckta. Svaret rymmer dessutom en etnisk aspekt, då svarta tonåringar mer sällan stänger av telefonen (a a:31).

Av Ofcoms tillfrågade 12–15-åringar svarar 71 procent (av de 83 procent som äger en smartphone) att de har föräldrarnas tillstånd att ta den med sig i sängen och likaså 61 procent (av de 50 procent som har en egen) att de får ha paddan i sängen (a a:3). Det torde vittna om att apparaten av föräldrarna inte anses såsom så värst sömnstörande.

Den brittiska barnläkarsammanslutningen RCPCH:s skriver att enligt dess enkät en av fem svarande rapporterat att de vaknat under natten och kollat meddelanden på sociala medier, vilket lär ha negativa effekter på vederbörandes sömn. Hur ofta framgår ej. Läkarsällskapets skriftliga rapport, som ingår i underhusets sammanställning, fann dock "svaga belägg för att skärmtid är förknippad med dålig sömn, inklusive försenat insomnande, reducerad totaltid och trötthet dagen därpå" (2019, i min översättning).

### **... eller så kollar kanske de som lider av sömnlöshet mobilen?**

Sömnsvårigheter kan emellertid ha många olika orsaker. Ligger man vaken och tänker på pressen i skolan, läxor, test och betyg, är det kanske lätt att ta till mobilen ifall man inte kan somna. Vi kommer här alltså in på det som kallas för "sambandets *riktning*". Vad orsakar eventuellt vad?

Denna alternativa förklaring lyfter Oxfordprofessorn Andrew Przybylski och hans kolleger Netta Weinstein och Amy Orben fram i det brittiska underhusets rapport (2019:22), samt i en artikel av Przybylski (2019). Sambandet kan gå i bägge riktningarna, även från sömnlöshet till mobilanvändning i sängen: "resultat från longitudinella studier [...] antyder att individer som inte kan sova är mer motiverade att använda digitala skärmar för att hantera sina sömnbesvär, snarare än en fråga om enkel undanträngningseffekt, enligt vilken teknikanvändningen direkt minskar sömnlängden" (Brittiska underhuset 2019:22, i min översättning).

## Vad säger forskningen om skärmar?

Andrew Przybylski, professor i experimentell psykologi vid universitetet i Oxford, har genom avancerad sekundäranalys av hälsodata från det amerikanska forskningsrådets enkät National Survey of Children's Health, med över 50 000 svarande barn, dragit slutsatsen att: ja, det finns ett samband mellan tid använd till digitala medier och spel och å andra sidan användarnas sömn. Fast denna korrelation är så blygsam, att den enligt professorn saknar praktisk betydelse (Przybylski 2019).

Varje timme lagd på digitala skärmmedier var kopplad till 3–8 färre minuter nattsömn samt lägre nivåer av jämn sömnrytm (hur lika sömn- och uppstigande är dag från dag). Eftersom effekten är så liten, menar Przybylski att det är möjligt att studier med få deltagare kan ha gett resultat som stödjer en effekt som i själva verket inte existerar.

Jämför man sömnlängden hos en tonåring som avstår från att använda den digitala tekniken (8 timmar 51 minuter) med en tonåring som ägnar 8 timmar per dag åt skärmmedier är det en halvtimmes skillnad (8 timmar 31 minuter). De barn som följde den Amerikanska barnläkarakademiens skärmtidsrekommendationer 2010 och 2016 rapporterade 20 respektive 26 fler minuter sömn jämfört med dem som inte gjorde det. Andra faktorer såsom hur tidigt skoldagen börjar och familjetyp har större effekt på ungas sömn, enligt Przybylski (2019). Regelbundna rutiner för sänggående och uppstigande är viktigare än antalet skärmtimmar, anser professorn.

### ”Skärmstress” och lättduperade unga?

Anders Hansen (2019:107) verkar tro att ungdomar som följer ”Instagram-stjärnor” är lättduperade och inget förstår om dessas photoshoppade idealbilder och förskönade liv. ”De möts ständigt av bilder av ’perfekta’ kroppar eller ’perfekta liv’, vilket gör det svårt att inte jämföra sig själv med andra” (a a:112). Tjejerna möter en hel del på sociala medier som kan ”urholka flickornas självförtroende” (ibid).

Nutley skriver för sin del (2019:114–115) om *social rankning*, en form av rangordning och hierarkiklättring. Detta tänkande är, tror jag, en vuxenprojicering på tonåringar. Finns det verkligen några studier som visar att ungdomar är på sociala medier främst för att ”göra intryck på andra” (a a:116–117)?

Ty tonåringens önskan att få vara med, inte bli utanför, vara socialt delaktig, är väl någonting helt annat än att delta i social rankning? Vi får ju i hög grad vår identitet genom andras reaktioner på oss – och våra egna tankar om detta. Inte genom att knuffa oss upp mot toppen, vilket rent av ogillas – särskilt bland tjejer och speciellt i tonåren.

Jag tror heller inte att *dagens* tonåringar är omedvetna om såväl bildliga som verbala retuscheringar av de bilder och de självbilder/roller som visas upp både på kompisars, ”influencers” och stjärnors sociala medier och webbsajter. Nutley menar dock att det är svårt för tonåringar att ”förstå att andra *också* bara lägger ut en noga utvald version av sig själva” (a a:119). Tonåringar som just står på toppen av hjärnans utveckling, innan det snart bär utför med intelligensen?!? Fast gruppens IQ har visst gått ned på sistone, enligt Nutley.



## Vad säger forskningen om skärmar?

De unga hittar dessutom lätt bilder på nätet som visar hur alldagliga många musik- och filmstjärnor ser ut när de handlar mat... Man vet att en viss filmskådespelares rygg eller lår ej dög, utan fick ersättas av en stand-in eller fixas med datorns hjälp. Man samtalar ofta inbördes om detta, alltsedan ungdomstidningarnas dagar. Och varför skulle de unga jämföra sig just med stjärnorna, snarare än med klasskamraterna? Men nog av vuxenförmodanden, vad säger tonåringarna själva?

Av Ofcoms 12–15-åringar är över hälften av dem som är ute på sociala medier medvetna om att de bilder och videor som läggs ut på Nätet "kan vara högst tillrättalagda och inte alltid återspeglar det verkliga livet: deras liv ser mera intressant ut än det är" (Ofcom 2018:9, min översättning).

De som använder sociala medier mycket kryssar oftare än medel- och lågbrukare för alternativet "Compared to other people my age, I feel normal", även om de samtidigt kan hålla med om påståendet "I'm lonely" lika ofta som "lågförbrukarna" av sociala medier. Det är förstås helt " normalt " att känna sig ensam, inte minst i tonåren (Common Sense Media 2018:38). Samtidigt håller två tredjedelar av 13–17-åringarna med om att "Sociala medier har negativ inverkan på många i min ålder – bara inte på just de själva (a a:22). Inte heller härvidlag skiljer ungdomarna sig från vuxna.

I Pew Research-studien säger 40 procent onekligen att de känner sig tvungna att bara publicera innehåll som får dem att framstå i fördelaktig dager, eller dela sådant som får många "likes" eller kommentarer. Fast trots att dessa unga även kallats "selfie-generationen" säger hälften av dem att de sällan (25%) eller aldrig (26%) lägger ut bilder på sig själva (Anderson & Jiang 2018). Över två tredjedelar av dessa 13–17-åringar förknippar sin användning av sociala medier med positiva känslor. De känner sig *inkluderade* (71%) snarare än utestängda (25%), *självssäkra* (69%) snarare än osäkra (26%), *autentiska* (4%) snarare än "fake" (33%) och *utåtriktade* (61%) snarare än reserverade (34%) tack vare sin närvaro på nätet (a a).

## Är dagens tonåringar dummare? Med lägre IQ – på grund av skärmar?

Sissela Nutley tar upp den så kallade *Flynn-effekten*: en *ökning* av människors generella intelligens med cirka tre IQ-poäng per årtionde, som nu sägs ha avbrutits. "De som växer upp nu har lägre IQ än den tidigare generationens tonåringar" ... "Kanske kan det vara så att ett konstant flöde av information och underhållning och brist på återhämtning faktiskt hämmar vår hjärnhälsa och utveckling" (Nutley 2019:89).

Det finns inga svenska siffror på detta, men hon tar Norge som exempel. Där har tydligen IQ:n sjunkit med hela sju poäng för varje generation alltsedan vändpunkten, det vill säga sedan generationen född under slutet av 70-talet. Således, om jag räknar rätt och "generation" innebär detsamma som årtionde, en generell *sänkning* på 21 IQ-poäng fram till dagens tonåringar?!? Eller, om "en generation" är ett längre mått, åtminstone 10 IQ-poäng mindre? En IQ-brist *på grund av tv, video och nu sociala medier?!?*

Nutley hänvisar till James Flynn själv (*Are we Getting Smarter?* från 2012). Jag har tidigare (Rönnerberg, 2018d) tagit upp en senare text av Flynn (Flynn & Shayer 2018) som

## Vad säger forskningen om skärmar?

återaktualiserat frågan om stadigt stigande IQ – tydligen fortfarande överallt, *utom* i Norden! I denna text misstänker Flynn att "skurken" eller orsaken till det förmodade IQ-fallet – eller snarare IQ-stagnationen – i Finland, Norge och Danmark är *skolan* (det finns som sagt inga siffror för Sverige, men de tros vara likartade). Han tolkar detta som en försmak av vad som snart kommer att visa sig i *alla* högt utvecklade, rika, välmående, jämställda länder med välutbyggt skolsystem tillgängligt för alla.

Med andra ord: att utplaningen hänger samman med att de faktorer som under hela 1900-talet bidragit till en IQ-ökning nu har nått sin *platå* och kanske inte kan öka mer:

*"Their educational system is more advanced and may show that at a certain point, schooling has reached a limit in terms of producing more graduates that can generalize and use logic on the hypothetical (mental abilities that pay dividends on IQ tests – Flynn, 2009). Further, good schooling has reached all classes and a more developed welfare state blunts the edge of class. Creation of cognitively demanding administrative jobs may have reached a limit beyond which economic efficiency forbids more 'feather-bedding'"* (Flynn & Shayer 2018: avsnitt 5. Scandinavia and the US).

Återigen finns det alltså lika rimliga, eller rimligare, alternativa tolkningar på tvärs mot standardförklaringen att allting numera automatiskt tros bero på medierna... Men är dagens unga lika "intelligenta" som de 35–50-åringar som idag skriver böcker om dem, lär det väl räcka en bra bit?

## Psykisk hälsa och mående: välbefinnande eller depression?

Skolan är också en av de huvudmisstänkta i fallet med ungas ökande mentala ohälsa. Åtminstone menar Curt Hagquist, professor i folkhälsovetenskap och föreståndare för Centrum för forskning om barns och ungdomars psykiska hälsa vid Karlstads universitet, att ökad stress i skolan kan ha betydelse.

Sven Bremberg, barn- och ungdomsläkare och docent i socialmedicin vid Karolinska institutet, ser i samma intervju som Hagquist inget tydligt stöd för att ökad medieanvändning skulle vara förklaringen till måendet. I stället pekar han på att det blivit tuffare att ta steget in i arbetslivet. Med andra ord: osäkrare framtidsutsikter, särskilt på arbetsmarknaden, där det blivit hårdare konkurrens om jobben (Alpman 2018).

Skolbetygen är ju ett förstadium till detta. Stressen på unga tjejer är uppenbarligen värre, då de jämfört med killarna ofta tar skolan på betydligt större allvar. I Socialstyrelsens senaste rapport, *Utvecklingen av psykisk ohälsa bland barn och unga vuxna. Till och med 2016* (december 2017), står (a a:7) att

*"Omkring 10 procent av flickor och pojkar samt unga män hade psykisk ohälsa år 2016. [...] När det gäller unga kvinnor [18–24 år] var motsvarande siffra omkring 15 procent" [...]*

## Vad säger forskningen om skärmar?

*"Det är oklart varför [...] bidragande orsaker kan också vara tillgång till vård och förändrad klinisk praxis. Det kan tidigare också ha funnits ett mörkertal av psykisk ohälsa bland barn och unga som nu gradvis upptäcks. En ökning av självrapporterade psykiska besvär skulle till exempel kunna bero på att unga i dag mer öppet talar om psykisk ohälsa" (Socialstyrelsens rapport 2017:20)*

Nätet är ju just ett sådant ställe där det talas mycket om hur (dåligt) man mår, men för den skull ingen *orsak* till ett sämre mående. Där kan man diskutera med andra i samma situation, känna att man inte är ensam om problemet, våga berätta och kanske även be om hjälp. Sociala mediasajter är även ett ställe att tillsammans må bättre på.

I Common Sense Medias enkät (2018) rapporterar 25 procent av 13–17-åringarna att användningen av sociala medier får dem att "känna sig mindre ensam" (3% "mer ensam"); 20 procent att "känna sig mer självsäker" (5 procent säger "mindre"); 18 procent "gilla sig själv bättre" (4% "sämre"); 16 procent känner sig "mindre deprimerad" tack vare sociala medier (3% "mer"); medan 12 procent känner sig "mindre orolig" (8 procent "mer"). Resten känner sig varken mer eller mindre av någondera känsla utan "oförändrat" (a a:39).

Det är ingen skillnad mellan svaren från tjejer och killar, eller mellan 13- respektive 17-åringar, förutom vad känslan av "ensamhet" anbelangar: 5 procent av tjejerna säger "mer ensam", mot 2 procent av killarna, vilket alltså ger ett snitt på 3 procent (a a:40–41). Forskarna jämförde även svaren med Common Sense Medias tidigare studie från 2012 och fann en enda skillnad: avseende "mindre deprimerad" som nu 2018 gavs av 16 procent, mot 10 procent sex år tidigare. Således en positiv utveckling.

### **Speciellt sårbara grupper**

Forskarna undersökte även en grupp som de kallar "sårbara" (17 procent av de svarande) som ligger i det lägsta skiktet vad gäller socio-emotionellt välmående, och satte deras mående i relation till huruvida tonåringarna ifråga använde sociala medier mycket, medel eller litet. Denna grupp anser i högre grad än andra svarande att de sociala medierna är "extremt" eller "mycket viktiga" i deras liv. Tycker de då att sociala medier har en negativ inverkan på deras känslor, depression, oro etc?

Hela 35 procent av dem säger sig ha blivit nätmobbade, extremt många fler än i andra grupper av svarande. Ändå anser de att sociala medier har positiv snarare än negativ effekt på hur de känner sig: snarare mindre deprimerade, mindre ensamma, mer populära än motsatsen. Detta trots att de "ibland känt sig utanför" aktiviteten på sociala medier. De stänger vidare mer sällan än övriga i studien ingående tonåringar av mobilen vid sänggåendet och under läsläsning (a a:44–45). Kanske för att inte riskera att gå miste om något för dem extremt viktigt?

I jämförelse med den föregående Common Sense Media-studien från 2012 känner sig de i den sårbara gruppen inte heller mer deprimerade eller må sämre 2018, trots den mer framträdande roll som sociala medier fått under de sex år som gått. Tvärtom: 29 procent

av de sårbara säger nu att de blir mindre deprimerade av att använda sociala medier, jämfört med 11 procent år 2012 (a a:46).

## **"Det nya århundradets barn"**

Millennium Cohort-studien, även kallad "Child of the New Century", är ett brittiskt regeringsfinansierat långtidsprojekt som inleddes 2000-2001 och följer runt 19 000 unga briter, från det att de var 9 månader till att (vissa av dem) idag inte längre vara adolescenter. Studien mäter ungas fysiska, socio-emotionella, kognitiva utveckling över tid samt deras skolresultat. Även den roll som föräldrar, ekonomiska omständigheter och relationer spelar.

Hittills publicerade resultat har bland annat funnit att den veckodag som barn föds på påverkar om de blir ammade eller inte, vilket i sin tur anses spela stor roll för barnets framtida kognitiva utveckling. Denna weekend-effekt förknippas med färre experter som arbetar på helgerna, till stöd för den nyblivna modern. Andra områden som undersöks är barnens mentala hälsa och övervikt.

Just medierelaterat mentalt mående har fokuserats i ett par nyligen publicerade delstudier inom millennieprojektet. Kelly m.fl. (2019) har tagit sig an det eventuella sambandet mellan adolescenters mentala hälsa och deras användning av sociala medier. De fann en koppling mellan dagligt antal timmar på sociala medier och depression, men mer så för de 14-åriga tjejerna än för de jämnåriga killarna (sammanlagt 11 000 deltagare). Om sambandets riktning kan de däremot inte uttala sig.

Tjejerna lade ned mycket mer tid på Instagram, WhatsApp och Facebook än vad killarna gjorde. Nästan 40 procent av de tjejer som tillbringade mer än 5 timmar per dag på sociala medier – vilket en fjärdedel gjorde – uppvisade tecken på depression. Detsamma gjorde 25 procent av de tjejer som dagligen ägnade de sociala medie-sajterna 3–5 timmar av sin tid.

Så många som tre fjärdedelar av de 14-åriga tjejer som är deprimerade har även låg självkänsla och är missnöjda med sitt utseende och hälften av dem sover högst 7 timmar per natt. En tredjedel av dem har även utsatts för mobbing (harassment) online och lika många av dem som mobbat är själva deprimerade. För den skull vill forskartrion inte hävda att de sociala medierna utgör orsaken.

## **Andra slags barn i Wales?**

Gwyther Rees vid Universitetet i huvudstaden Cardiff är en internationellt välrenommerad expert på barns subjektiva välmående, vilket han ägnat sig åt i 30 år. Han ingår i samma Millennium-studie som Kelly och hennes kolleger och har publicerat en delrapport (Rees 2019) avseende de 14-åringar från Wales (1 669 stycken) som ingår i det större projektet. Hans delstudie inriktar sig precis som totalstudien på 14-åringarnas livstillfredsställelse, deras emotionella svårigheter och beteendeproblem,

## Vad säger forskningen om skärmar?

samt eventuell depression och huruvida dessa aktuella faktorer har något samband med deltagarnas dittillsvarande liv (inklusive medieanvändning) som ju följts alltsedan födseln.

Närmare bestämt har Rees studerat 14-åringarnas aktiviteter (fysiska typ sport; samt tid på sociala medier), hur de upplever skolan, deras familjerelationer och erfarenheter av att bli mobbade. De bägge sistnämnda visade sig vara viktigast för 14-åringarnas subjektiva välmående, livstillfredsställelse och emotionella problem. Allra viktigast var familjerelationerna vad gällde tillfredsställelse med livet samt beträffande eventuella emotionella problem, medan kopplingen mellan att vara mobbad och kraftigare depressiva symptom också var stark.

Sammantaget svarade 70 procent att de dagligen använde sociala medier *under 5 timmar* (exklusive de 8% som ej använde sociala medier alls), medan 22 procent tillstod/skröt med 5 timmar eller mer. Således ungefär som de i Kelly och kollegernas "totalstudie" (25%).

### **”The influence of social media may be over-stated”**

Rees analys gav dock inga belägg för att en användning av sociala medier *under 5 timmar* en vanlig dag (alltså avseende 70% av de svarande) hade någon koppling till lägre subjektivt upplevt välmående eller depression. Däremot kunde 5 timmars användning eller mer kopplas till betydligt starkare depressiva symptom än hos dem som inte använde sociala medier alls.

En användning *över 7 timmar* per dag (gällande för 11 procent av dem) var, förutom till starkare depressiva symptom och lägre livstillfredsställelse, även kopplad till lägre subjektivt välmående. Denna koppling säger inget om sambandets riktning, ifall något alls finns, framhåller Rees.

Rees walesiska resultat kan alltså jämföras med Kelly och hennes kollegers (2019) motsvarande siffror för hela Storbritannien. I studien av Kelly & Co säger sig en fjärdedel av tjejerna använda sociala medier mer än 5 timmar/dag och nästan 40 procent av dessa uppvisade tecken på depression. Detsamma gjorde även en fjärdedel av de tjejer som dagligen ägnade de sociala mediasajterna 3–5 timmar av sin tid (vilket nästan 18% av dem sade sig göra). Rees iakttog emellertid inga sådana symptom vid en användning under fem timmar, varken för tjejer eller killar och oavsett familjens inkomstnivå. Det könsskiljande resultatet gällde alltså inte heller för Wales.

*”The influence of social media may be over-stated”* lyder Gwyther Rees’ avslutande mellanrubrik (2019:26). Han fortsätter:

*”Very heavy social media use [7 hours or more per weekday] may indeed harm children and young people, but it is much less clear that moderate use [less than 5 hours] has ill-effects and it may also have benefits. Tackling social media use requires a more nuanced understanding of the evidence and*

*at present it does not appear to be a major driver of child well-being (a a:26, min kursivering).*

## Min konklusion

Vad drar jag då för slutsatser efter min läsning av tiotalet stora enkätundersökningar? Skolstress lär vara värre än "skärmstress", med tanke på att den senare företeelsen trots allt är mer frivillig, även om hjärnforskarna hävdar att de unga förutsätts komma med närmast omedelbar återkoppling på andras inlägg, bilder etc. Närmobbning, i skolan till exempel, verkar vara mer frekvent förekommande än nätmobbning på avstånd. Den digitala skärmtidens inverkan på sömnen framstår som rätt obetydlig. Stillasittandet i skolan sker längre tid än det framför "skärmar". Familjerelationer och en hemsituation som karaktäriseras av dålig ekonomi, konflikter och begränsad kommunikation går att undfly en aning med mediers hjälp.

Oavsett vissa svenska tonåringars "missnöje" med tiden på nätet, är i vart fall sårbara amerikanska jämnåriga mer nöjda idag med den ökade tiden på sociala medier, än gruppen ifråga var för sju år sedan.

"Datorspelsberoende" tycks mer bero på faktorer hos individen än på spelen eller "överdrivet" (längden ännu ej normerad) spelande i sig. Ensamhet, dålig självkänsla, depression och ångest framstår som orsaker – snarare än vara verkan av specifika spel eller spelandet i sig – när vissa unga utvecklar "gaming disorder". Många spelar väldigt mycket, utan att för den skull bli datorspelsberoende, medan andra blir fast. Även beträffande användningen av sociala medier verkar faktorer hos individen och dess vidare livssituation vara avgörande.

Tonåringar trivs överlag med livet, trots alla larm om allt sämre psykisk hälsa, som när allt kommer omkring ändå är bättre än vuxnas. Jag vill än en gång referera till Folkhälsomyndigheten (2019):

*"De allra flesta elever är tillfreds med livet, även om andelen sjunker något mellan 11 och 15 års ålder. Andelen med hög livstillfredsställelse har varit hög och stabil under 2000-talet [från 2001–2018]. Bland 11-åringar är det lika stor andel flickor och pojkar som är tillfreds med livet. I de högre åldrarna är det däremot en större andel pojkar som uppger att de är tillfreds med livet. Välbefinnandet, självkänslan och självförmågan skattas också högre av pojkar i 15-årsåldern jämfört med flickor i samma ålder" (2019:24-25).*

Som jag skrev tidigare uttalar sig den brittiska barnläkarsammanslutningen Royal College of Paediatrics and Child Health (RCPCH) i termer av att det är omöjligt att rekommendera några tidsgränser för olika åldrars "skärmtid", eftersom det saknas tillräckliga belägg för eventuell skadlighet för någon enda åldersgrupp: "there is not enough evidence to confirm that screen time is in itself harmful to child health at any age" (The Medium, 2019).

## Bättre sätta tonåringen än medierna i fokus!

Varje individ bör istället behandlas individuellt av dem som känner hen. För den skull ska vi inte negligera den lilla minoritet som av många anledningar – men framför allt social fattigdom – i alla sammanhang hamnar längst ned i statistiken och därmed är mest sårbar även för mediernas verkan. Att göra den till norm är dock missriktat. Som Statens medieråds direktör Anette Novak så träffande retoriskt frågar oss i förordet till *Ungar och medier 2019*:

*”Ska vi sträva efter att sätta gränser för hela grupper när alla inte upplever sina medieliv på samma sätt?”*

Nej, som den amerikanska Common Sense Medias konklusion lyder, bör fokus riktas mot de mest sårbara tonåringarna, snarare än mot sociala medier:

*”Young people who have less social-emotional well-being than their peers – who are more likely to say they are often sad or depressed, that they are lonely, that they feel rejected by others their age – these teens, not surprisingly, are especially vulnerable to the ups and downs of social media. [..]*

*Social media is very important to them, helping many of them to feel less lonely, more confident, and more connected. But social media is also more likely to affect them negatively than it is for other teens – to make them feel left out, or worse about themselves.*

*It is these teens who deserve our special concern. And perhaps it is more important and more relevant to focus our attention on the teens rather than on social media” (Common Sense Media 2018:47).*

## Om författaren

Margareta Rönnerberg är professor emeritus i filmvetenskap med inriktning mot barnkultur & medier, dessförinnan adjungerad professor i Mediepedagogik och f.d. lektor i Medie- och kommunikationsvetenskap. Hon har skrivit ett 15-tal böcker om framför allt barn & tv/film samt hundratalet tidskriftsartiklar om ”barn & medier”.

Texten är ursprungligen tre inlägg på Rönnerbergs blogg barnisten.blogspot.com och är licensierad under CC-BY 2.5 SE.

## Referenser

- Alpman, Marie (2018) Livet framför skärmen, *Forskning & Framsteg*, 8/3-18
- American Association of Pediatrics (2019) *Recommendations for Children's Media Use*.
- Anderson, Monica (2018) *A Majority of Teens have Experienced some Form of Cyberbullying*. Pew Research Center.
- Anderson, Monica & Jiang, Jingjing (2018) *Teens' Social Media Habits and Experiences*, Pew Research Center.
- Araujo, Theo, Wonneberger, Anke, Neijens, Peter, & de Vreese, Claes (2017) How much time do you spend online? Understanding and improving the accuracy of self-reported measures of Internet use, *Communication Methods and Measures* 11 (2017):3, s.173–190
- Bazalgette, Cary (2018) *Some Secret Language. How Toddlers Learn to Understand Movies*, London: Dissertation at Institute of Education, University College.
- Briggs, Matthew (2006) *Teletubbies, Play and Affect An Auto-Ethnographic Study of a Toddler's Mediated Television Play*, Bristol: Dissertation at University of the West of England
- Brittiska underhuset/House of Commons Science and Technology Committee (2019) *Impact of Social Media and Screen-Use on Young People's Health, Fourteenth Report of Session 2017–19, London 29 January 2019*.
- Common Sense Media (2018) *Social Media, Social Life: Teens Reveal Their Experiences*, September 10, 2018.
- Cavanagh, Sarah Rose (2017) No, smartphones are not destroying a generation, *Psychology Today*, August 6, 2017.
- Centre for Longitudinal Studies (2019) *Millennium Cohort Study*.
- Common Sense Media (2012) *Social Media, Social Life: How Teens View Their Digital Lives*.
- Crone, Eveline & Konijn, Elly (2018) Media use and brain development during adolescence, *Nature Communications* 9 (2018): Article Number 588
- Davis, Katie, Weinstein, Emily & Gardner, Howard (2017) In defense of complexity: Beware of simplistic narratives about teens and technology, *Medium*, August 13, 2017.



- Fernald, Anne & Mumme, Donna (2003) The infant as onlooker. Learning from emotional reactions observed in a television scenario, *Child Development* 74 (2003):1, s.221–237
- Flynn, James (2012) *Are we Getting Smarter? Rising IQ in the Twenty-First Century*. Cambridge, Cambridge University Press.
- Flynn, James & Shayer, Michael (2018) *IQ decline and Piaget: Does the rot start at the top?*, *Intelligence* 66 (January–February 2018), s.112–121
- Folkhälsomyndigheten (2018) *Skolbarns hälsovanor i Sverige 2017/18 – grundrapport*.
- Gheaus, Anca (2015) Unfinished adults and defective children. On the nature and value of childhood, *Journal of Ethics & Social Philosophy* 9 (2015):1, s.1–21
- Gopnik, Alison (2009) *The Philosophical Baby: What Children's Minds Tell Us About Truth, Love, and the Meaning of Life*, New York, Farrar, Straus & Giroux.
- Gopnik, Alison (2016) Is "Screen Time" Dangerous for Children? *The New Yorker* 20/11-16
- Gospic, Katarina (2018) *Hjärnbalans. Digital detox i en uppkopplad vardag*. Stockholm, Brombergs.
- Hansen, Anders (2019) *Skärmhjärnan. Hur en hjärna i osynk med sin tid kan göra oss stressade, deprimerade och ångestfyllda*. Stockholm, Bonnier Fakta.
- Heffer, Taylor, Good, Marie, Daly, Owen, MacDonell, Elliot, Willoughby, Teena (2019) The longitudinal association between social-media use and depressive symptoms among adolescents and young adults: An empirical reply to Twenge et al. (2018), *Clinical Psychological Science*, January 29, 2019
- House of Commons Science and Technology Committee (2019) *Social Media and Screen-Use on Young People's Health*, Fourteenth Report of Session 2017–19, London, House of Commons
- Internetstiftelsen (2017) *Svenskarna och internet 2017*. Stockholm, Internetstiftelsen.
- Internetstiftelsen (2018) *Svenskarna och internet 2018*. Stockholm, Internetstiftelsen.
- Kardefelt-Winther, Daniel (2017) How does the time children spend using digital technology impact their mental well-being, social relationships and physical activity? An evidence-focused literature review, *Innocenti Discussion Paper* 2017-02, Florence: UNICEF Office of Research, December 2017
- Kavsek, Michael: Wahrnehmungsentwicklung in der frühen Kindheit, *Medien + Erziehung* 50 (2006):1, s.19–25.

- Kelly, Yvonne, Zilanawala, Afshin, Booker, Cara & Sacker, Amanda (2019) Social Media Use and Adolescent Mental Health: Findings from the UK Millennium Study, *EClinicalMedicine*, Jan 4, 2019.
- Kuss, Daria & Griffiths, Mark (2015) *Internet Addiction in Psychotherapy*. London, Palgrave.
- Kuss, Daria & Griffiths, Mark (2017) Social Networking Sites and Addiction: Ten Lessons Learned, *International Journal of Environmental Research and Public Health* 14 (2017):3.
- Livingstone, Sonia (2013) Online risk, harm and vulnerability: reflections on the evidence base for child Internet safety policy, *ZER: Journal of Communication Studies* 18 (2013), s.13–28.
- Mar, Raymond (2011) The neural bases of social cognition and story comprehension, *Annual Review of Psychology* 62 (2011), s.103–134.
- Mar, Raymond, Tackett, Jennifer & Moore, C. (2010) Exposure to media and theory-of-mind development in preschoolers, *Cognitive Development* 25 (2010):1, s.69–78.
- Mischel, Walter (1996) From good intentions to willpower, i: Peter M. Gollwitzer & John A. Bargh (red): *The Psychology of Action: Linking Cognition and Motivation to Behavior*. New York, Guilford Publications.
- Mischel, Walter (2015) *Marshmallotestet. Att bemästra självkontroll*. Stockholm, Månpocket.
- Nutley, Sissela (2019) *Distraherad: hjärnan, skärmen och krafterna bakom*. Stockholm, Natur & Kultur.
- O’Keeffe, Gwenn Schurgin & Clarke-Pearson, Kathleen (2011) The Impact of Social Media on Children, Adolescents, and Families, *Pediatrics* 127 (2011):4.
- Ofcom/Office of Communications (2018) *Children and parents: Media use and attitudes report 2018*. London, Ofcom.
- Orben, Amy & Przybylski, Andrew (2019) Screens, teens, and psychological well-being: Evidence from three time-use-diary studies, *Psychological Science*, April 2019, s.1–15 + Erratum: June 28, 2019.
- Orben, Amy & Przybylski, Andrew: The association between adolescent well-being and digital technology use, *Nature Human Behavior* 3 (2019b), s.173–182.
- Pane, Natalia (2018) *The rate of high school-aged youth considering and committing suicide continues to rise, particularly among female students*. Child Trends.

## Vad säger forskningen om skärmar?

PEW Internet (2018a) *A Majority of Teens Have Experienced Some Form of Cyberbullying.*

PEW Internet (2018b) *Teens' Social Media Habits and Experiences.*

PEW Internet (2019) *More sleep and homework, less socializing and paid work for teens today.*

Przybylski, Andrew (2019) Digital Screen Time and Pediatric Sleep – Evidence from a Preregistered Cohort Study, *Journal of Pediatrics* (February 2019), 205s.218-223.e1

Rangmar, Jenny & Thomée, Sara (2019) *När datorspelet blir problematiskt – en kunskapsöversikt om gaming disorder hos barn och unga*, Rapportnummer 2019:31, Länsstyrelsen i Västra Götaland

RCPCH/Royal College of Paediatrics and Child Health (2019a) Written evidence submitted by the Royal College of Paediatrics and Child Health (SMH0156)

RCPCH/Royal College of Paediatrics and Child Health (2019b) Build screen time around family activities, not the other way round, parents told

RCPCH/Royal College of Paediatrics and Child Health (2019c) *Impact of social media and screen-use on young people's health*

Rees, Gwyther (2019) *Top-line Analysis and Feasibility Study on Mental Health and Well-being using Millennium Cohort Study Data*, Cardiff: Welsh Government, GSR 23/2019.

Rönnerberg, Margareta (2008) "Pedagogiska" baby medier, "underhållande" blöjbarns-tv – eller helst ingetdera? sid.1-34 i antologin M. Rönnerberg (red): *Blöjbarnsteve. Om hur barn under 3 år uppfattar tv och leker med fjärrkontroll*, Uppsala: Filmförlaget.

Rönnerberg, Margareta (2016) *Böcker är fantasiförlamande – visuella berättelser däremot fantasi-stimulerande.* <https://barnisten.blogspot.com/2016/01/bocker-ar-fantasiforlamande-visuella.html>

Rönnerberg, Margareta (2017) *Digitala/"sociala" medier fick till sist FN:s KONVENTION OM BARNETS RÄTTIGHETER att halvera barnåldern: numera 0-9 år.* <https://barnisten.blogspot.com/2017/11/digitalasociala-medier-fick-till-sist.html>

Rönnerberg, Margareta (2018a) *HUR lär sig 2-åringar egentligen att förstå film- och tv-berättelser?! Ny avhandling ger intressanta svar.*

## Vad säger forskningen om skärmar?

<https://barnisten.blogspot.com/2018/05/hur-lar-sig-2-aringar-egentligen-att.html>

Rönnberg, Margareta (2018b) *Ska mediepanikentreprenörer som Patrik Wincent och Åse Victorin verkligen få styra debatten om "skärmstress" och "spelstörning"?*

<https://barnisten.blogspot.com/2018/01/ska-mediepanikentreprenorer-som-patrik.html>

Rönnberg, Margareta (2018c) *Bebisar, schimpanser och möss verkar alla födas med empati. Bör denna känsla hos barn främjas – och i så fall hur?*

<https://barnisten.blogspot.com/2018/01/bebisar-schimpanser-och-moss-verkar.html>

Rönnberg, Margareta (2018d) *Lider inte också journalister och hjärnforskare ibland av "IQ-brist", Martin Ingvar?* <https://barnisten.blogspot.com/2018/02/lider-inte-ocksa-journalister-och.html>

Rönnberg, Margareta (2018e) *Barn behöver inte alls förkovra sin fantasi, lek eller kreativitet – däremot utveckla sin föreställningsförmåga!*

<https://barnisten.blogspot.com/2018/11/barn-behover-inte-alls-forkovra-sin.html>

Samuel, Alexandra: Yes, smartphones are destroying a generation, but not of kids, *JSTOR Daily*, August 8, 2017.

Socialstyrelsen (2017) *Utvecklingen av psykisk ohälsa bland barn och unga vuxna. Till och med 2016*. Stockholm, Socialstyrelsen.

Statens medieråd (2017) *Småungar och medier 2017*. Stockholm, Statens medieråd.

Statens medieråd (2019a) *Småungar och medier 2019*. Stockholm, Statens medieråd.

Statens medieråd (2019b) *Ungar och medier 2019*. Stockholm, Statens medieråd.

Statens medieråd: *Ungar och medier 2019*. Stockholm, Statens medieråd.

The Medium (2019) *British parents get new guidelines on screen time for kids*.

TT (2019) *Unga mer på nätet – men mer missnöjda*.

Tucker, Ian (2017) *Are smartphones really making our children sad?* The Guardian.

Twenge, Jean (2017a) *iGen. Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy – and Completely Unprepared for Adulthood*. New York, Atria Books.

Twenge, Jean (2017b) *Have smart phones destroyed a generation?* *The Atlantic*.

## Vad säger forskningen om skärmar?

Twenge, Jean (2018) *iGen – Smartphonegenerationen: Hur mår de? Vad tänker de? Vad vill de?* Stockholm, Natur & Kultur.

Twenge, Jean & Campbell, Keith (2018) Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study, *Preventive Medicine Reports* 12, s.271–283

Twenge, Jean, Sherman, Ryne & Lyubomirsky, Sonja (2015) More happiness for young people and less for mature adults: Time period differences in subjective well-being in the United States, 1972–2014, *Social Psychological and Personality Science*, November 5, 2015.