

Sämre psykisk hälsa bland unga när skärmtid försämrar stresshantering

Denna studie undersökte om längre skärmtid var förknippat med ökande depressionsnivåer via en minskad benägenhet att hantera stress genom problem- och emotionsfokuserad coping. Studiedeltagarna var 4793 högstadieelever från skolor i Stockholms län, hälften pojkar och hälften flickor. Eleverna besvarade en digital hälsoenkät vid tre tillfällen under ett år. Deltagare som ägnade flera veckovisa timmar åt skärm- och internetbaserade fritidsaktiviteter rapporterade högre depressionsnivåer och mindre proaktiv coping. Lång skärmtid var särskilt förknippat med mindre problemlösande coping. Studien gav stöd åt en specifik händelsekedja där skärmtid påverkade problemlösningstrategier under tre månader som i sin tur försämrade depressionsförloppet under de nästkommande nio månaderna. Resultaten är i linje med tidigare studier som rapporterat att skärmrelaterade psykiska problem ofta sammanfaller med undvikande coping. Sammantaget tyder detta på att ungdomar eventuellt använder skärmar som ett alternativ till att aktivt hantera stressfyllda problem. På samhällsnivå kan skärmarnas distraherande egenskaper eventuellt få konsekvenser i skolan och andra kontexter där problemlösningförmågan är av yttersta vikt.

Detta är en sammanfattning av publikationen:

Hökby S, Westerlund J, Alvarsson J, Carli V, Hadlaczky G. Longitudinal Effects of Screen Time on Depressive Symptoms among Swedish Adolescents: The Moderating and Mediating Role of Coping Engagement Behavior. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2023 Feb 20;20(4):3771. doi: 10.3390/ijerph20043771.

Coping och stresshantering

Denna studie undersökte om längre skärmtid var förknippat med högre depressionsnivåer bland högstadieelever i Stockholms län. Likt tidigare studier så kunde man se sådana samband. Vad som utmärker denna studie är att man undersökte om sambandet eventuellt kunde förklaras av att skärmtiden påverkar ungdomarnas benägenhet att använda vissa särskilda strategier för att hantera stressiga situationer. Mer specifikt undersöktes vad som kallas för "engagerade" eller "aktiva copingstrategier", som syftar på hur en person går till väga för att anpassa sig till en stressfylld situation genom att aktivt engagera sig i den ("ta tag i stressen").

Aktiv coping förstås enklast om man ser det som en slags motsats till "undvikande coping" vilket kännetecknas av att personen gör en ansträngning för att distansera sig från stressen, antingen fysiskt eller mentalt. Aktiv coping kan vidare kategoriseras som antingen "problemlösningfokuserad" (att lösa problem; att kognitivt omstrukturera tankar) eller "emotionsfokuserad" (att uttrycka känslor; att söka social kontakt), och i den här studien undersöktes om skärmtiden hade olika inverkan på dessa två kategorier av coping.

Forskningsdeltagare

Urvalet bestod av 4793 högstadieelever i årskurs 7–9, och inkluderade lika många pojkar som flickor. I studien togs också hänsyn till deltagarnas ekonomiska situation, på så vis att deltagarna självskattade sin ekonomi i relation till hur de tyckte att kompisars och andra jämlikars ekonomiska situation såg ut. Eleverna besvarade en digital enkät om sin personliga bakgrund och sina hälso- och levnadsvanor vid tre tillfällen under ett år.

Vid varje tillfälle rapporterade individen sin skärmtid, antalet upplevda depressiva symptom, samt hur ofta den hade använt sig av olika stresshanteringstekniker när en jobbig eller stressig situation uppstått. I studien rapporterade många ungdomar att deras stress kom från skolan, familjen eller sociala konflikter, men graden av upplevd stress varierade från person till person. Stressen kunde variera från allt mellan olust, måttligt obehag, till omvälvande livsförändringar.

Övergripande samband

Ett generellt statistiskt fynd var att man såg en ogynnsam effekt av skärmtid. Ungdomar som ägnade fler fritidstimmar i veckan åt skärm- och internetbaserade aktiviteter rapporterade även högre depressionsnivåer, och dessutom lägre nivåer av aktiv coping. Den här typen av korrelationer innebär förvisso inte att det måste finnas ett orsakssamband mellan skärmtid, coping och depression. Resultaten antydde exempelvis att ungdomarnas skärmtid vid första mätningen inte hade någon direkt koppling till depressionsnivåer ett år senare. Faktum var att den genomsnittliga deltagaren ökade sin skärmtid under

studieperiodens tolv månader, samtidigt som depressionsnivåerna generellt sett minskade.

Mindre problemlösande coping

En betydande mängd deltagare avvek dock från det generella mönstret ovan. Hos dessa ungdomar såg man en stegrande skärmtid under de tre första månaderna i studien, och stegringen sammanföll med att deras problemlösning fokuserade coping minskade. Resultaten visade dessutom att ökad skärmtid och parallellt minskad problemlösning var en relativt träffsäker (statistiskt signifikant) indikation på att depressionsnivåerna skulle komma att försämrans under de nästkommande nio studiemånaderna.

Dessa deltagare verkade alltså bli mer deprimerade om de ökade sin skärmtid, men bara om skärmtiden hade en negativ inverkan på deras problemlösning fokuserade coping vid stress. Skärmtid var däremot inte kopplat till emotionsfokuserade copingstrategier på ett sätt som tycktes påverka depression; inte så länge man tog hänsyn till deltagarens angivna kön och nivåer av problemlösande coping.

Kontroll av orsak och verkan

I studien analyserades enkätsvaren med flera statistiska metoder. En av de mer nyanserade analyserna (en longitudinell medieringsanalys) gav stöd åt att förändringarna skedde precis enligt den händelsekedja som studie författarna hade tänkt sig (att mer skärmtid leder till mindre aktiv coping som i sin tur leder till mer depression) och inte i någon annan ordning. Exempelvis var det inte så att mer depression ledde till mindre coping som i sin tur ledde till mer skärmtid.

I motsats till en vanlig korrelation fanns det här alltså en etablerad händelsekedja där skärmtid och problemlösande coping interagerade med varandra och tillsammans förändrade depressionsförloppet. Den exakta kausaliteten (problemet med "hönan och ägget") är alltid svår att uttala sig om baserat på bara en enda studie. Men dessa studieresultat indikerar åtminstone att skärmtid kan förvärra depression om den bidrar till att personen blir mindre benägen att hantera stress genom aktiv problemlösning och kognitiv omstrukturering.

Så stor var effekten

Även om den beskrivna händelsekedjan gick att etablera på grund av att det var så pass återkommande, så var depressiva konsekvenser av skärmtid inte stora. Depression mättes med den välbeprövade skalan BDI-II, där en individ kan få mellan 0 till 63 depressionspoäng, och där gränsen för "mild" depression dras vid 14 poäng. Medan den genomsnittliga deltagaren hade 8,0 depressionspoäng så såg man att skärmtiden kunde minska eller förhöja poängen med max 3,4 poäng, via sin inverkan på problemlösande copingstrategier.

Den genomsnittliga deltagaren tenderade alltså inte att gå från att vara helt icke-deprimerad till att bli milt deprimerad bara för att den maximerade sin skärmtid (gick från att ägna 0 timmar till 8+ timmars skärmtid för fritidsaktiviteter). Men för deltagare som låg på gränsen till att anses vara deprimerade kunde skärmtiden alltså få bägaren att rinna över.

Digitala lösningar som försvårar problemlösningar

Den mest konkreta farhågan som dessa resultat pekar mot är att ungdomar, i den mån de ökar sin skärmtid, använder sina digitala skärmar som ett alternativ till att hantera stress och lösa problem. Det är inte bara den aktuella studien som lagt märke till att detta kan leda till sämre psykisk hälsa – även tidigare forskning visar på det. Man talar idag allt oftare om "eskapism", som ungefär kan översättas till "mental flykt genom distraktion". Det innebär att en person ägnar sig åt skärmaktiviteter som på kort sikt uppslukar uppmärksamheten och därmed lindrar psykiskt lidande.

Eskapism är ett varningstecken på problematisk skärmanvändning. Det är också en undvikande copingstrategi som på sätt och vis står i motsats till engagerad (proaktiv) stresshantering. Den aktuella studien bidrar till kunskapsläget genom att visa att skärmtid kan ha en ogynnsam effekt på den psykiska hälsan, inte bara om den bidrar till undvikande stresshantering (såsom eskapism), men också om den minskar individens benägenhet att hantera stress genom proaktiv problemlösning och kognitiv omstrukturering. På samhällsnivå kan skärmarnas distraherande förmåga eventuellt få konsekvenser för skolan och andra kontexter där problemlösning förmågan är central.