

MIN SKÄRM ÄR DIN SKÄRM

SVENSKA FOLKETS INSTÄLLNING TILL ATT BEGRÄNSA BARNS SKÄRMTID

ANDERS CARLANDER OCH ANNIKA BERGSTRÖM

Sammanfattning

Det här kapitlet skrivs i ljuset av debatten om barn och ungdomars skärmtid. Bakgrunden är att nya digitala tjänster så som sociala medier i allt högre utsträckning har börjat associeras med sämre mående, i synnerhet för yngre. Kapitlet utgår empiriskt från en fråga som mäter inställningen till förslaget om att begränsa skärmtiden för barn. Vi testar om den egna användningen av digitala tjänster och sociala medier påverkar inställningen. Vi ger också en överblick samt diskuterar graden av politisk lyhördhet där politiker i olika grad kan vara vaksamma på samhällsliga trender och problem på medborgarnas agenda. Vi finner en hög grad av responsivitet så till vida att medborgarna ställer sig positiva till förslaget om begränsning, vilket är i linje med de rekommendationer som getts. Vi ser också att vissa typer av egen skärmanvändning är förknippat med ett svagare stöd för begränsning av barns skärmtid.

Ny teknik och nya vanor möts ofta med skepsis. De senaste åren har de eventuellt skadliga effekterna av skärmtid för barn och unga varit föremål för diskussion. Regeringen, med socialminister Jakob Forssmed i spetsen, gav Folkhälsomyndigheten i uppdrag att inhämta och sammanställa kunskap om sambanden mellan hälsa och digitala medier (Regeringsbeslut S2023/01669). Med start i juni 2024 kom den första delen av uppdraget i form av en kunskapsöversikt (Folkhälsomyndigheten, 2024a), varpå rekommendationer i september (Folkhälsomyndigheten, 2024b), och slutligen vägledningar i december (Folkhälsomyndigheten, 2024c) publicerades. Folkhälsomyndigheten, tillsammans med Statens medieråd, tar i uppdraget avstamp i forskning, rapporter och egna studier när de konstaterar att mycket skärmanvändning kan leda till sämre sömn, missnöje med egna kroppsuppfattningen och fysiska problem som övervikt, rygg- och huvudvärk. Såväl innehåll som själva användningen i sig kan ge negativa konsekvenser och upplevelser. Folkhälsomyndigheten uppmärksammar också positiva upplevelser av digitala medier bland barn och unga, som att man kan lära sig nya saker, hålla kontakt med andra och ha roligt. De konstaterar också att kausaliteten är svår att fastställa och att sambanden är komplexa.

SOM-institutet mätte hösten 2024 allmänhetens uppfattning om förslaget att begränsa skärmtid för barn. Tajmingen lämpar sig synnerligen väl för att studera sambandet mellan allmän opinion och policy även om begränsad skärmtid är en rekommendation, inte ett beslut. Frågan kan sägas utgöra ett test på lyhördhet från politikerna, å ena sidan, men också medborgarnas acceptans, å andra sidan.

Det här kapitlet syftar till att undersöka hur stödet för att begränsa skärmtid för unga ser ut i opinionen och om det finns några skiljelinjer mellan grupper, t.ex. ideologiskt. Vi ämnar också undersöka huruvida den egna användningen av olika digitala medier och skärmar i vid bemärkelse kan sägas vara associerat med åsikten om att begränsa skärmtiden för unga.

Moralisk panik?

Frågan om mediers inverkan på barn och unga är inte på något sätt ny. I början av 1900-talet oroade man sig för hur biografens värld med bilder och exotiska platser skulle kunna ersätta interaktioner i verkliga livet. I forskningen har begreppet moralpanik använts för att beskriva starka negativa reaktioner inför spridningen av nya sociala beteenden. Inte sällan har medier stått i fokus för sådan panik där man ser publiken som känslig för negativa influenser från medier eller innehåll. Den snabba expansionen av nya medietekniker i slutet av 1900-talet var alla utsatta för den här typen av panik (Sullivan, 2013). En av de starkaste vågorna av moralisk mediepanik vi haft i Sverige är den kring videovåldet på 1980-talet. Efter ett inslag i tv-programmet *Studio S* tillsattes en snabbutredning som lade fram ett lagförslag som antogs av riksdagen 1981 (SFS 1981:485) där spridning och försäljning av extrema våldsfilmer förbjöds. Den typen av relativt snabba konsekvenser av moralisk panik har inte följt för exempelvis dansbanor, serietidningar, rollspel eller datorspel.

I en studie från tidigt 00-tal fick människor ta ställning till om de trodde att olika typer av medieanvändning (dator/tv-spel; dokusåpor; långfilmer/serier; nyheter) var skadligt för barn utifrån ett våldsperspektiv. En övervägande andel svarade att de trodde att våldsamt innehåll var skadligt för barn. Kvinnor och lågutbildade var mer instämmande än män och högutbildade och uppfattningen om skadligt våldsinnehåll ökade med stigande ålder (Carlsson, 2005).

Det finns olika sätt att begränsa spridningen av det oönskade medieinnehållet. I en sammanställning av medievåldets inverkan på barn och unga konstateras att i början av 2000-talet skiftade debatten från lagstiftning och förbud till en större betoning på föräldrars och vuxnas ansvar. Utgångspunkten var att medierna förvisso kan skapa vissa problem men de bidrar också som sociala och kulturella resurser. Man reste också frågan om barn och unga är hjälplösa offer framför skärmen eller om de är kapabla att möta de utmaningar som fanns i det dåvarande medieutbudet (Carlsson, 2005).

Rekommendationer kring barns skärmtid är inte nya. WHO kom 2019 med riktlinjer som framför allt riktade sig mot beslutsfattare inom olika områden som

i sin tur förväntades förmedla dessa till föräldrar med barn som var 5 år och yngre. Syftet var att förespråka en hälsosam livsstil. Medieforskare har uttryckt stark kritik mot rapporten, där man skriver fram en väldigt passiv syn på medieanvändning och en normativ syn på underhållande medieinnehåll som negativt. Sammantaget finns en spänning mellan WHO:s rekommendationer och svenska beslutsfattarens ambitioner att fostra digitala medborgare från tidiga år. Detta blir tydligt i en intervjustudie med svenska småbarnsföräldrar som upplever informationen motsägelserfull och daterad då WHO inte tar hänsyn till innehållets kvalitet och funktion (Sandberg m.fl., 2024).

Med detta kan vi konstatera att frågan om begränsningar när det gäller barn och unga i relation till medier inte på något sätt är ny.

Är det annorlunda den här gången?

Alla är vi barn av vår tid och mer ofta än sällan har orden ”det är annorlunda nu” yppats. Men det finns förmodligen fog för att säga att den digitala revolutionen, med sannolik start kring millennieskiftet, åtminstone utgör en milstolpe i klass med när Prometheus enligt sägen gav människan elden. Låt oss förtydliga. Människor tenderar ofta att *överskatta* nyttan med ny teknik och innovation på kort sikt, och *underskatta* densamma på lång sikt. Detta är känt som ”Amaras lag” från dess upphovsman Roy Amara. Internet bedömdes exempelvis i sin linda av många som en smått utopisk källa till oändliga fakta och kunskap samt att det skulle vara lättare att hålla kontakten med hjälp av sociala websidor som Myspace. Sen kom smartphones, sociala medier och ”algoritmen”.

En nyligen publicerad paraplyöversikt visar att skärmtid på ett generellt plan utgör ett tveeggat svärd med både fördelar och nackdelar för barn och unga, men likväl att skärmtid och hälsoutfall oftast är negativt relaterade (Sanders m.fl., 2024). Och vad hände egentligen kring det tidiga 10-talet? Utöver att man 2012 lyckades hitta (eller upptäcka) en ny partikel i Schweiz, närmare bestämt Higgsbosonen eller ”gudspartikeln” vid CERN, så indikerar många datakällor ett brott i de tidsserier som mäter hälsa för barn och unga vid den här tiden – accelererande trender för *ökningen* av psykisk ohälsa, självskadebeteende, självmord, och *minskningen* av sociala aktiviteter, antal vänner, sex, alkoholkonsumtion, eller att ta körkort (Haidt, 2024). Likaledes har även inläggningar och besök på akuten på grund av olycksfall minskat för unga män under samma tidsperiod. Detta kan tolkas optimistiskt utifrån perspektiv så som akutmedicin och ortopedi, men också negativt ur ett psykologiskt och samhällsmedicinskt perspektiv. Unga män verkar helt enkelt inte vara utomhus och hitta på upptåg och äventyr i lika stor utsträckning som tidigare.

Kritiken har menat att de många datakällor och tidsserier, främst från västerländska länder som USA och Storbritannien men också Sverige, som Jonathan Haidt (2024) presenterat mest handlar om korrelationer och att det bara är ett olyckligt sammanträffande att många plattformar för sociala medier med tillhörande appar

och algoritmer lanserades omkring tidigt 10-tal. Och korrelation innebär förvisso inte per automatik kausalitet. Men den typen av kritik känns, givet vad vi vet nu, relativt daterad. The Wall Street Journal publicerade 2021 "the facebook files", tillsammans med visselblåsaren Francis Haugen, interna dokument från Facebook vilka med all tydlighet indikerar att Instagram och Facebook i många avseenden är skadliga för barn och ungdomar, i synnerhet för tonårstjejer (WSJ, 2021). Facebook valde i allt väsentligt att fortsätta med affärsmodellen och praxisen om att försöka knyta användarna så hårt som möjligt till plattformen med hjälp av grundläggande psykologiska mekanismer (jmf. "behaviorism"), vilket också spelbolag och casinon har tillämpat i decennier. Lägg därtill att det sedan några år tillbaka finns mängder av publicerade studier gällande kopplingen mellan sociala medier och ohälsa, både av experimentell karaktär (Braghieri m.fl., 2022; Lepp & Barkley, 2023; Wolgast m.fl., 2023), och av longitudinell karaktär (Orben m.fl., 2022; Chu m.fl., 2023; Carter m.fl., 2024). Det blir allt svårare att hävda att det bara rör sig om alarmism och ett fall av att ropa varg (även ifall sensmoralen i fabeln handlar om faran med falska alarm så kommer ju faktiskt vargen till slut).

Politisk responsivitet

Beslutsfattare kan antingen fatta beslut i enlighet med allmänhetens attityder eller gå emot dessa. En sak som kännetecknar ett liberalt, demokratiskt politiskt system är att policy reflekterar den allmänna opinionen (Dahl, 1956) och i en responsiv demokrati implementeras policys som medborgarna efterfrågar (Powell, 2004). Den här typen av forskning handlar om sambandet mellan den allmänna opinionen och politikernas respons på den när de fattar olika typer av policybeslut. I svensk politik är det vanligast att politikerna påverkar väljarnas åsikter även om riksdagsledamöterna upplever att det huvudsakligen är tvärtom (Persson & Sundell, 2025). Det finns också forskning som visar att beslutsfattare tenderar svara på allmänhetens förändrade opinion om åsikterna är samstämmiga och om de är möjliga för beslutsfattarna att upptäcka (Manza & Cook, 2002).

Det finns, på en generell nivå, en korrelation mellan allmänhetens opinion och offentliga beslut. Men allmänheten står sällan bakom *en* uppfattning när det gäller politiska förslag vilket gör det svårt att avgöra hur responsiva politikerna egentligen är och det finns anledning att tro att responsiviteten skiljer sig mellan olika policyområden. Internationella studier visar att policys har ett dynamiskt samband med förändringar i den allmänna opinionen och att populära policys mer sannolikt implementeras (se t.ex. Rasmussen m.fl., 2019).

Förslaget om begränsning av skärmtid är ett bra fall för en studie av sambandet mellan den allmänna opinionen och policyförslag.

Betydelsen av egen erfarenhet och uppfattningar

Inställningar till den digitala teknikens roll i vår vardag kan ses mot bakgrund av vår användning av internet och digitala applikationer. Den egna erfarenheten påverkar hur man ser på användbarheten hos en innovation (Verkosalo m.fl., 2010). Användning och attityder är relaterade till varandra på ett mer övergripande plan (Solomon m.fl., 2010) och också i mer specifika situationer (Ajzen, 2005). Vanligen tros attityder föregå beteende, men det finns också studier som visar hur beteende påverkar attityder (Ajzen & Fishbein, 2005). Attityder befinner sig i ett spektrum mellan mer nyttoinriktade aspekter och mer känslomässiga (Ajzen, 2005).

De sociodemografiska faktorer som förklarar användningen av digital teknik är också giltiga för hur man ser på digitala mediers plats i vardagen. En studie visar till exempel att kvinnor, äldre och lågutbildade har svårare att dra full nytta av internet jämfört med andra grupper (Van Deursen & Helsper, 2018). Ålder, utbildning och inkomst har visat sig vara differentierande när det kommer till uppfattningar om internet, så till vida att yngre, personer med högre utbildning och med högre inkomst är mer positiva till såväl tekniken som till olika användningsområden (Porter & Donthu, 2006).

I en studie från 2019, som mäter synen på den egna internetanvändningen och internet i vardagen, framkommer att 35 procent instämmer i att man skulle vilja ha fler mobilfria/internetfria perioder, 55 procent instämmer inte i påståendet och 10 procent har ingen uppfattning i frågan. Mer frekventa användare är mer positiva, men ju lägre frekvens i användningen desto större andel Ingen uppfattning. En jämförelse mellan olika demografiska grupper visar framför allt på en mer positiv inställning till mobil- och internetfria perioder bland personer under 50 år, medan äldre inte instämmer eller saknar uppfattning. Inga signifikanta köns- och utbildningsskillnaderna uppmättes (Bergström, 2020).

Att leva som man lär

Teorin om kognitiv dissonans (Festinger, 1962) inbegriper att människors tankar eller beteenden ofta ligger i konflikt med varandra och att vi försöker lösa den här konflikten på något sätt. Idén är att konflikten skapar stress och att människor antingen kan 1) förändra attityden, 2) förändra beteendet eller 3) rationalisera eller bortförklara (Harmon-Jones & Mills, 2019). Textboksexemplet är en rökare som antingen 1) trivialiserar risken, 2) slutar röka eller 3) intalar sig själv att rökning sänker stressnivån och att stress också är farligt och på så vis är rökning lite nyttigt. Översatt till frågan om skärmtid skulle ramverket kring kognitiv dissonans kunna förklara hur vuxna och föräldrar som själva använder mycket skärm eventuellt är mindre positiva till saker som förbud och begränsningar. I rakt nedstigande led från tidigare exempel innebär det t.ex. att en förälder skulle kunna: 1) prata om att skärmar inte är så farliga, 2) reducera sin egen skärmtid eller introducera mobilfria

zoner eller perioder mm, eller 3) leva i övertygelsen om att det är innehållet som räknas och att detta innehåll då mest är av utbildande och berikande karaktär (och bortse från innehåll i rapporter och resurser som visar vad som faktiskt driver trafiken på internet^{1,2}).

Starkt stöd för begränsningen men begränsade skiljelinjer

Den nationella SOM-undersökningen 2024 mätte hur opinionen ser ut kring det politiska förslaget om att begränsa skärmtiden för barn och en bred majoritet (67 procent) tycker att det är ett ganska eller mycket bra förslag (tabell 1).

Tabell 1 *Inställning till att begränsa barns skärmtid, 2024 (procent och opinionsbalans)*

	Procent
Mycket bra förslag	32
Ganska bra förslag	35
Varken bra eller dåligt förslag	22
Ganska dåligt förslag	7
Mycket dåligt förslag	4
 Antal svar	 1 756
Opinionsbalans	+56

Kommentar: Frågan ingick i ett batteri med förslagsfrågor: *Vilken är din åsikt om följande förslag?* Det alternativ som analyseras här löd *Begränsa skärmtiden för barn*. Svarsskalan framgår av tabellen. Opinionsbalansen avser andelen som svarat *Mycket* eller *Ganska bra förslag* minus andelen som svarat *Mycket* eller *Ganska dåligt förslag*. Balansen kan variera mellan -100 (alla svarar dåligt förslag) och +100 (alla svarar bra förslag). Samtliga respondenter som besvarat frågan ingår i analysen.

Källa: Den nationella SOM-undersökningen 2024.

Om vi gör en grovhuggen stratifiering av utfallet om att begränsa skärmtiden för barn observerar vi först och främst att kvinnor samt äldre är mer positiva till förslaget (tabell 2). Det verkar emellertid inte som att frågan rör upp något politiskt damm, det är endast de som identifierar sig klart till höger som tycker att det är ett sämre förslag. Slutligen, till vilken grad man själv använder skärm – i detta fall en kombination av sociala medier, onlinespel, film/tv-serier – spelar roll.

Tabell 2 Förslag på begränsad skärmtid för barn beroende på kön, ålder, utbildning, ideologisk orientering, förtroende för myndigheter, hushållssammansättning samt egen skärmanvändning, 2024 (procent och opinionsbalans)

		Mycket bra förslag	Ganska bra förslag	Varken bra eller dåligt förslag	Ganska dåligt förslag	Mycket dåligt förslag	Opinionsbalans	Antal svar
Samtliga		32	35	22	7	4	+56	1 756
Kön	Kvinna	35	36	20	7	3	+61	914
<i>Tau-c 0,07***</i>	Man	28	35	25	7	5	+51	835
Ålder	16-29 år	28	34	22	10	7	+45	224
<i>Tau-c -0,05**</i>	30-49 år	34	32	22	8	5	+53	467
	50-64 år	29	38	23	7	4	+56	475
	65+ år	34	37	22	5	2	+63	590
Utbildning	Låg	36	33	23	6	2	+60	206
<i>Tau-c -0,0</i>	Medellåg	30	34	27	5	5	+54	510
	Medelhög	30	37	24	6	3	+58	395
	Hög	33	36	18	9	5	+55	611
Ideologisk vänster-höger-orientering	Klart till vänster	32	34	26	5	4	+57	202
<i>Tau-c 0,3</i>	Något till vänster	30	40	19	7	4	+59	401
	Varken till vänster eller till höger	34	34	23	5	4	+60	478
	Något till höger	32	34	22	9	3	+54	410
	Klart till höger	28	32	25	8	8	+44	235
Allmänt förtroende för myndigheter	Mkt eller ganska stort	29	38	22	7	4	+56	1 137
<i>Tau-c -0,3</i>	Mkt eller ganska litet	32	34	23	7	4	+55	1 825
Hushåll	Med barn	31	33	22	9	5	+50	551
<i>Tau-c -0,3</i>	Utan barn	31	36	23	6	4	+57	1 172
Egen skärm-användning	Liten	39	38	17	4	2	+71	258
<i>Tau-c 0,8***</i>	Medel	33	35	24	5	3	+60	430
	Stor	29	35	23	8	5	+51	1 037

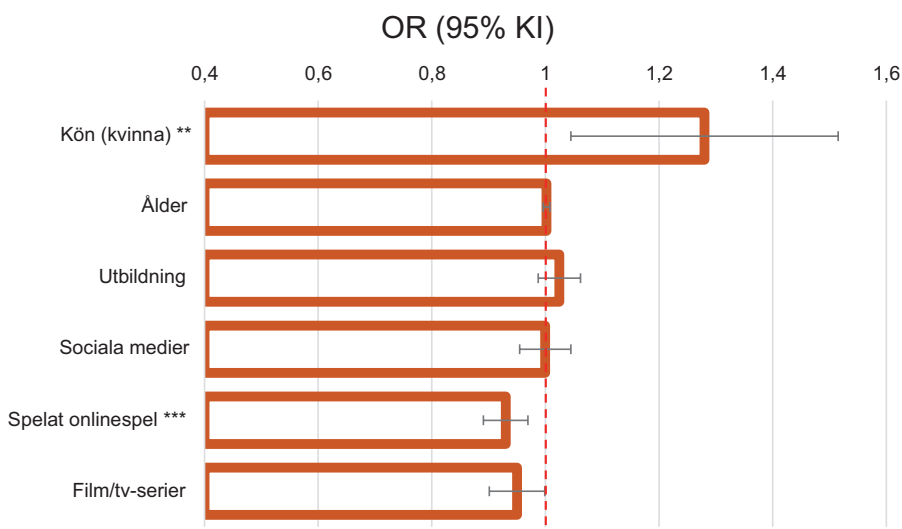
Kommentar: Frågan ingick i ett batteri med förslagsfrågor som löd: *Vilken är din åsikt om följande förslag?* Det alternativ som analyseras här löd *Begränsa skärmtiden för barn*. Svarsskalan framgår av tabellen. Opinionsbalansen avser andelen som svarat *Mycket* eller *Ganska bra förslag* minus andelen som svarat *Mycket* eller *Ganska dåligt förslag*. Balansen kan variera mellan -100 (alla svarar dåligt förslag) och +100 (alla svarar bra förslag). Samtliga respondenter som besvarat frågan ingår i analysen. Frågorna som ingår i Egen skärmanvändning löd *Och hur ofta har du gjort följande på internet?* Alternativen *Använt sociala medier (ex. Facebook, Instagram, Twitter), Spelat onlinespel, Tittat på film/tv-serier* har lagts samman i ett index.

*** $p < 0,001$, ** $p < 0,01$, * $p < 0,05$

Källa: Den nationella SOM-undersökningen 2024.

Bryter vi ut de tre olika skärmanvändningsfrågorna ovan och analyserar dem var för sig där vi samtidigt konstanthåller eventuell påverkan från kön, ålder och utbildning så är det i praktiken endast frågan om hur ofta man spelat onlinespel som har en association med frågan om att begränsa skärmtid för barn (figur 1). Det vill säga, ju mer någon ”gejmar” desto mindre positivt inställd till frågan. Resultatet att kvinnor är mer positivt inställda till frågan kvarstår när vi också beaktar eventuell påverkan från de övriga frågorna. Det bör emellertid påpekas att frågan om att begränsa skärmtid för barn förklaras ytterst lite av frågorna i modellen i figur 1.

Figur 1 *Betydelsen av olika förklaringsfaktorer till synen på att begränsa barns skärmtid 2024 (ordinal regression, oddskvoter samt 95-procentigt konfidensintervall)*



Kommentar: Frågan ingick i ett batteri med förslagsfrågor som löd: *Vilken är din åsikt om följande förslag?* Det alternativ som analyseras här löd *Begränsa skärmtiden för barn*. Det markerade referensvärdet (1) innebär ingen association, värde över 1 är lika med en positiv relation, värde under 1 är lika med ett negativt samband. Samtliga respondenter som besvarat frågan ingår i analysen.

Källa: Den nationella SOM-undersökningen 2024.

Respons, förbud, dissonans och vägen framåt

Ny teknik och nya vanor har i många år mötts av skepsis och stundtals moralisk panik. I Platons Phaedrus står det exempelvis att det skrivna ordet dels riskerar att utarma det filosofiska samtalet, dels kommer leda till sämre minne då människor i allt högre grad kommer förlita sig på anteckningar och skrifter av olika slag. Vi

måste också poängtera komplexiteten i relationen mellan skärmtid och hälsa. Men alldeles oavsett, det kommer ständigt nya forskningsrön i frågan och vi befinner oss i en spännande brytpunkt där det – med hjälp av tekniken – blir allt lättare att reducera komplexa samband. Vi tänker på skiftet från att de flesta pratade om ”big data” för bara några år sedan till nu när allt handlar om AI, artificiell intelligens. Vi får mer data men vi kommer också kunna bearbeta mer data på kortare tid.

Detta kapitel belyser tre viktiga poänger. En första lärdom är att politisk lyhördhet sannolikt kan komma från olika källor; en högljudd opinion, forskning, omvärldsläget, vilket också speglas i offentliga utredningar och i förlängningen framtida politiska beslut. Vi har främst redogjort för forskningsläget som med största sannolikhet påverkade beredningen. Och med våra empiriska fynd från SOM-undersökningen kan vi också ge en indikation på hur opinionen i frågan ser ut. Även ifall mätningen av opinionen – enligt teorier om politisk lyhördhet och responsivitet – idealt skulle utförts tidigare, i syfte att informera eller påverka politiken.

En annan lärdom är förstås att världen nu i många avseenden är digital. Vuxna – inklusive föräldrar – använder i hög grad digitala medier både på jobbet och på fritiden, vilket lätt kan skapa kognitiv dissonans. Det blir alltså svårare att argumentera för stora begränsningar av barns skärmtid om man samtidigt själv är uppkopplad dygnet runt. Samtidigt, och för det tredje, visar våra resultat att det trots allt finns ett starkt stöd för att begränsa skärmtiden för barn och unga. Vi kan endast spekulera i hur siffrorna hade sett ut om det hade handlat om en begränsning eller ransonering av skärmtid för alla användare oavsett ålder.

Tittar vi framåt kommer debatten om barns och ungas skärmtid sannolikt bestå ett tag, och den kommer högst sannolikt omformas i ljuset av ny teknik, tillämpningar, och beteenden. Långsiktig forskningsuppföljning kommer vara avgörande för att vi ska kunna navigera rätt i denna snabbt föränderliga digitala miljö. Nya gränssnitt, plattformar och applikationer kommer även fortsättningsvis att vara föremål för äldre generationers oro. Men. Man vänjer sig.

Noter

¹ Cisco Annual Internet Report (2018-2023) White Paper | <https://www.cisco.com/c/en/us/solutions/executive-perspectives/annual-internet-report/index.html>

² Cloudflare Radar | <https://radar.cloudflare.com/>

Referenser

- Ajzen, I. (2005). *Attitudes, Personality and Behavior*. Maidenhead: Open University Press.
- Ajzen, I., & Fishbein, M. (2005). The influence of attitudes on behavior. I D. Albarracín, B.T. Johnson, & M.P. Zanna (Red.) *Handbook of Attitudes and Attitude Change* (s. 173-221). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Bergström, A. (2020). Internet – en kompanjon i vardagen. I A. Carlander & U. Andersson (Red.) *Digitala är vi allihopa* (s. 35-44). Göteborg: SOM-institutet vid Göteborgs universitet. SOM-rapport nr 77.
- Braghieri, L., Levy, R., & Makarin, A. (2022). Social Media and Mental Health. *American Economic Review*, 112(11), 3660-93.
- Carlsson, U. (2005). Åsikter om våld och pornografi i medierna. I S. Holmberg & L. Weibull (Red.) *Lyckan kommer, lyckan går* (s. 247-266). Göteborg: SOM-institutet vid Göteborgs universitet. SOM-rapport nr 36.
- Carter, B., Ahmed, N., Cassidy, O., Pearson, O., Calcia, M., Mackie, C., & Kalk, N. J. (2024). "There's more to life than staring at a small screen": A mixed methods cohort study of problematic smartphone use and the relationship to anxiety, depression, and sleep in students aged 13–16 years old in the UK. *BMJ Mental Health*, 27, e301115. <https://doi.org/10.1136/bmjment-2024-301115>
- Chu, J., Ganson, K. T., Baker, F. C., Testa, A., Jackson, D. B., Murray, S. B., & Nagata, J. M. (2023). Screen time and suicidal behaviors among U.S. children 9-11 years old: A prospective cohort study. *Preventive medicine*, 169, 107452. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2023.107452>
- Dahl, R.A. (1956). *A preface to democratic theory*. Chicago, IL: University of Chicago Press.
- Festinger, L. (1962). Cognitive Dissonance. *Scientific American*, 207(4), 93–106. <http://www.jstor.org/stable/24936719>
- Folkhälsomyndigheten. (2024a). Digitala medier och barns och ungas hälsa – En kunskapssammanställning. Folkhälsomyndigheten, Solna. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publikationer-och-material/publikationsarkiv/d/digitala-medier-och-barns-och-ungas-halsa-kunskapssammanstallning/>
- Folkhälsomyndigheten. (2024b). Rekommendationer om skärmanvändning. Folkhälsomyndigheten, Solna. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/digitala-medier-och-halsa/rekommendationer-om-skarmanvandning-for-olika-aldrar/>
- Folkhälsomyndigheten. (2024c). Vägledning till balanserad användning av digitala medier. Folkhälsomyndigheten, Solna. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/digitala-medier-och-halsa/vagledning-till-balanserad-anvandning-av-digitala-medier/>
- Haidt, J. (2024). *The Anxious Generation: How the Great Rewiring of Childhood Is Causing an Epidemic of Mental Illness*. Penguin Press.

- Harmon-Jones, E., & Mills, J. (2019). An introduction to cognitive dissonance theory and an overview of current perspectives on the theory. I E. Harmon-Jones (Red.), *Cognitive dissonance: Reexamining a pivotal theory in psychology* (2:a uppl., ss. 3–24). American Psychological Association.
<https://doi.org/10.1037/0000135-001>
- Lepp, A., & Barkley, J.E. (2023). The experimental effect of social media use, treadmill walking, studying, and a control condition on positive and negative affect in college students. *Current Psychology*, 42, 26331–26340.
<https://doi.org/10.1007/s12144-022-03747-y>
- Manza, J., & Cook, F. L. (2002). A Democratic Polity?: Three Views of Policy Responsiveness to Public Opinion in the United States. *American Politics Research*, 30(6), 630–667. <https://doi.org/10.1177/153267302237231>
- Orben, A., Przybylski, A.K., Blakemore, S.J., & Kievit R.A. (2022). Windows of developmental sensitivity to social media. *Nature Communications*, 13, 1649.
<https://doi.org/10.1038/s41467-022-29296-3>
- Persson, M., & Sundell, A. (2025). Vem styr? Opinionsförändringar bland väljare och riksdagsledamöter. I P. Öhberg & J. Ahlbom (Red.) *Riksdagens landskap* (s. 153-163). Göteborg: Statsvetenskapliga institutionen, Valforskningsprogrammet. Rapport 192.
- Porter, C. E., & Donthu, N. (2006). Using the technology acceptance model to explain how attitudes determine Internet usage: The role of perceived access barriers and demographics. *Journal of Business Research*, 59, 999-1007.
- Powell, G.B. (2004). The quality of democracy: The chain of responsiveness. *Journal of Democracy*, 15 (4), 91-105.
- Rasmussen, A., Reher, S., & Toshkov, D. (2019). The opinion-policy nexus in Europe and the role of political institutions. *European Journal of Political Research*, 58 (2), 412-434.
- Regeringsbeslut S2023/01669. Uppdrag om digital medianvändning bland barn och unga. <https://www.regeringen.se/contentassets/c80ec901840045a0a1a499b29f689784/uppdag-om-digital-medieanvandning-bland-barn-och-unga.pdf>
- Sandberg, H., Sjöberg, U., & Sundin, E. (2024). Parental Voices on Screen Time Guidelines in Early Childhood: Time to Rethink and Revise Recommendations and Policy? *Forskning om barn og barndom i Norden*, 42(3), 1-16.
- Sanders, T., Noetel, M., Parker, P., Del Pozo Cruz, B., Biddle, S., Ronto, R., Hulteen, R., Parker, R., Thomas, G., De Cocker, K., Salmon, J., Hesketh, K., Weeks, N., Arnott, H., Devine, E., Vasconcellos, R., Pagano, R., Sherson, J., Conigrave, J., & Lonsdale, C. (2024). An umbrella review of the benefits and risks associated with youths’ interactions with electronic screens. *Nat Hum Behav*, 8(1), 82-99. <https://doi.org/10.1038/s41562-023-01712-8>
- SFS 1981:485: Lag om förbud mot spridning av filmer och videogram med våldsinlag.

- Solomon, M.R., Bamossy, G.J, Askegaard, S.T & Hogg, M.K. (2010). *Consumer Behaviour: A European Perspective*, 4th Edition. New York: Prentice Hall.
- Sullivan, J.L. (2013). *Media Audiences. Effects, Users, Institutiones, and Power*. Los Angeles, CA, London, New Delhi, Singapore, Washington DC: Sage.
- Van Deursen, J.A.M., & Helsper, E. (2018). Collateral benefits of Internet use: Explaining the diverse outcomes of engaging with the Internet. *New Media & Society*, 20(7), 2333-2351.
- Verkasalo, H., López-Nicolás, C., Molina-Castillo, F.H., & Bouwman, H. (2010). Analysis of Users and Non-users of Smartphone Applications. *Telematics and Informatics*. 27(3), 242-255.
- Wolgast, M., Lundberg, K., Palmqvist, E., & Wolgast, S. (2023). Effects of Reduced and Altered Use of Social Networking Sites – A Randomized Controlled Study. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 42(6).
<https://doi.org/10.1521/jscp.2023.42.6.558>
- WSJ. (2021). the facebook files: A Wall Street Jfournal Investigation.
<https://www.wsj.com/articles/the-facebook-files-11631713039>