



UPPSALA  
UNIVERSITET

Institutionen för folk- och vårdvetenskap

## Det ständigt uppkopplade livets påverkan på individens psykiska hälsa

Bidrar det konstanta mobilanvändandet till depression?

Författare  
Elin Blomqvist  
Stina Larsson

Handledare  
Mona Pettersson

Examensarbete i Vårdvetenskap 15hp  
Sjuksköterskeprogrammet 180 hp  
Vt 2019

Examinator  
Ulrika Pöder

# INNEHÅLLSFÖRTECKNING

BAKGRUND .....	4
Depression .....	4
Orsaker till depression .....	4
Användning av mobiltelefonen .....	4
Teknikens påverkan på individen .....	5
Sjuksköterskans roll.....	5
Teoretisk referensram .....	5
Problemformulering.....	6
Syfte.....	6
METOD.....	6
Design .....	6
Sökstrategi .....	6
Tillvägångsätt.....	7
Tabell 1 (översikt av datainsamling) .....	7
Bearbetning och analys .....	8
Kvalitetsanalys .....	8
Resultatanalys.....	9
Etiska överväganden.....	9
RESULTAT .....	9
Mobiltelefonens samband med depression .....	10
Mobilanvändning på kvällen och natten.....	10
Sociala mediers samband med depression.....	10
Facebooks samband med depression.....	11
Passiv och aktiv användning av social media.....	11
Genusskillnader .....	11
DISKUSSION .....	12
Resultatdiskussion .....	12
Mobiltelefonens samband med depression.....	12
Mobilanvändning på kvällen och natten .....	13
Sociala mediers samband med depression .....	14
Facebooks samband med depression.....	14
Passiv och aktiv användning av social media .....	15
Genusskillnader.....	16
Metoddiskussion .....	16
Sökstrategi.....	16
Etiska överväganden.....	16
Styrkor och svagheter.....	17
Framtiden.....	17
Slutsats .....	17
REFERENSLISTA .....	18
BILAGA 1 (översiktstabell av inkluderade artiklar)	

## **SAMMANFATTNING**

**Bakgrund:** Depression förekommer hos trehundra miljoner individer världen över. Orsaker till depression kan vara arv, miljö, pressade livssituationer, stress och för höga krav på individen. I dagens samhälle använder många individer mobiltelefonen och det diskuteras att användandet kan ge stress, sömnbrist samt depression.

**Syfte:** Syftet är att undersöka om det finns evidens för att det konstanta användandet av mobiltelefonen bidrar till depression.

**Metod:** Litteraturöversikt med kvantitativ design bestående av tio vetenskapliga artiklar som återfanns på PubMed.

**Resultat:** Ett signifikant samband mellan depression och frekvens av mobilanvändning föreligger. De faktorer inom mobilanvändning som påverkar den psykiska hälsan är kravet på att vara tillgänglig, överdriven användning, skicka mer sms, användning av social media, negativa upplevelser av Facebook, surfa mindre på internet och ringa färre samtal. Vidare påvisade resultatet att användning av mobiltelefonen på natten, i sängen innan sömn samt dålig sömnkvalitet hade en koppling till depression.

**Slutsats:** Ett samband mellan mobilanvändning och depression föreligger. Riskfaktorer för depression är användning av social media, negativa upplevelser av Facebook, krav på att vara tillgänglig samt överdriven användning av mobiltelefonen. Samtidigt kan individer som lider av depression inneha en högre frekvens av användning av mobiltelefonen och social media. Det återstår att upptäcka evidens för om det är att individer som har depression söker sig till mobiltelefonen eller om det är mobiltelefonen som orsakar depression.

**Nyckelord:** depression, mobiltelefon, social media.

## **ABSTRACT**

**Background:** Three hundred million people in the world is diagnosed with depression. Depression can be caused by heritage, environment, pressured life situations, stress and high demands on individuals. In today's society many individuals use the mobile phone and it is discussed that this use can cause stress, lack of sleep and depression.

**Objective:** The aim of the study was to examine if the constant mobile phone use can lead to depression.

**Method:** A literature review with quantitative design consisting of ten scientific studies found on PubMed.

**Results:** A significant association exists between depression and frequency of mobile use. The factors in mobile use that affect mental health are the requirement to be accessible, excessive use, sending more texts, use of social media, negative experiences of Facebook, spend less time on the internet and make fewer calls. Furthermore, the result showed that use of the mobile phone at night, in bed before sleep and poor sleep quality had a connection to depression.

**Conclusion:** There is an association between mobile use and depression. Risk factors for depression are the use of social media, negative experiences of Facebook, the requirement to be available and excessive use of the mobile phone. At the same time, individuals suffering from depression may have a higher frequency of mobile use and social media. The question whether individuals who have depression use the mobile more or whether it is the mobile that causes the depression remains to be answered.

**Keywords:** depression, mobile phone, social media.

## **BAKGRUND**

### **Depression**

Depression är en sjukdom som förekommer hos trehundra miljoner individer världen över (World Health Organization [WHO], 2018). Enligt statistik som Auerbach och medarbetare (2018) presenterar är depression den vanligaste psykiska ohälsan bland universitetsstudenter där kvinnor har störst benägenhet att drabbas. Allgulander (2014) presenterar ett resultat från en svensk studie som visar att 23% av män och 31% av kvinnor drabbas av en depression någon gång under en livstid. Depression definieras som förstämningssyndrom vilket innebär att individen kan uppleva en ledsnad och minskad glädje som varar i några veckor. Individen ska även påvisa minst tre av följande symtom viktförändring, sömnbesvär, humörsvängningar, energilöshet, värdelös känsla, tankar på döden eller kognitiv påverkan såsom koncentrationsförmåga (Allgulander, 2014). Depression ger en ökning av stress och en försämrad livssituation vilket kan leda till fysiologiska problem såsom hjärt- och kärlsjukdomar. Det kan också leda till allvarliga konsekvenser såsom självmord (WHO, 2018).

### **Orsaker till depression**

Det finns ett flertal orsaker till att en depression uppstår hos en individ. De personer som är mest utsatta är de som genomgått en stor förändring i livet såsom ett psykologiskt trauma (WHO, 2018). Forskning har påvisat att arv och miljö kan vara två orsaker till att utveckla en depression. Hur individens uppväxt utvecklat sig och hur den gen som transporterar serotonin i kroppen fungerar, styr risken för att utveckla sjukdomen (Allgulander, 2014). Olika händelser såsom problem inom familjen eller andra pressade livssituationer kan också vara utlösande faktorer för sjukdomen (Skärsäter, 2014). Folkhälsomyndigheten (2019) skriver att stress kan uppstå när de krav som ställs upplevs som för höga av individen, vilket i sin tur kan vara en riskfaktor för att utveckla depression.

### **Användning av mobiltelefonen**

Flera studier från olika delar av världen har undersökt olika aspekter av mobilanvändning. Forskning visade att endast 53 av 619 deltagare inte använde Facebook, Instagram eller övrig användning av mobiltelefonen, dock inkluderades ej telefonsamtal (Nesi & Prinstein, 2015). Mobiltelefonen var den media som 30,19% av 20,001 ungdomar använde senast (Seo, Kim, Yang & Hong, 2016). Lin och medarbetare (2016) visade att 58 av 1,787 deltagare inte

använde social media medan resterande rapporterade att medianen av total tid spenderad på social media var 61 minuter per dag. De tre mest frekventa medier som ungdomar använde var social media (25,7%), sökning på internet (9,4%) och email (7,4%) (Zeeni, Doumit, Kharma & Sanchez-Ruiz, 2018). Anledningar till att använda en smartphone var att bry sig om andra, följa trenden, kommunicera, tillgång till information, ha tillgänglighet och för att få tiden att gå (Park & Lee, 2012).

### **Teknikens påverkan på individen**

Hysing och medarbetare (2014) visar att skärmtid framför dator och mobiltelefon ger ökade insomningsproblem kvällstid vilket då kan leda till sömnbrist. Sömnbrist kan i sin tur leda till ångest, energibrist, minskat logiskt tänkande, påverkat humör och depression (Asp & Ekstedt, 2014). Vidare visar en studie av Elhaia, Hall och Erwin (2018) att poängen på mätinstrumentet som mätte depression, ångest och stress minskade hos deltagarna när de fick föreställa sig ett scenario där de inte fick använda mobiltelefonen under 48 timmar. Nivån av depression, ångest och stress minskade även när deltagarna skulle föreställa sig att de inte hade möjlighet att använda sociala medier (Elhaia et al., 2018).

### **Sjuksköterskans roll**

Svensk sjuksköterskeförening (2008) definierar att sjukdom kan vara när individen känner ett lidande på grund av en kroppslig eller mental process. Hur individen upplever hälsa kan påverkas av vardagliga faktorer såsom sociala relationer. För sjuksköterskan är det viktigt att veta vad som skapar och bibehåller hälsa hos individer och även delge information om hur hälsa upprätthålls. Sjuksköterskan ska även identifiera vad som bidrar till individens hälsa. Sjuksköterskan ska med hjälp av denna vetenskap ge information till patienter och vägleda vilka möjligheter som finns. Arbetssättet blir att arbeta hälsofrämjande och inneha en förståelse för patientens livssituation samt lidande (svensk Sjuksköterskeförening, 2008).

### **Teoretisk referensram**

Omsorgsteorin av Kari Martinsen betonar att individen kräver en mänsklig respons av känslor såsom tillit och förståelse för att uppnå god hälsa. Martinsen menar att det är i det praktiska mötet mellan individer som ett helhetsintryck uppstår vilket i sin tur ger en förståelse. Denna förståelse är en grundpelare för att relationer, gemenskap och en känsla av tillhörighet ska bildas. För att förståelse ska växa fram krävs det att individerna har gemensamma erfarenheter, omständigheter, regler eller normer som i sin tur bildar en gemenskap mellan

individer. Med detta menar Martinsen att genom gemensamt upplevda situationer skapas en förståelse inom gruppen som i sin tur stärker relationen och gruppens omsorg för varandra. För att omsorgen ska vara äkta förutsätts det att individerna kan sätta sig in i och utgå från situationen (Martinsen, 1996).

### **Problemformulering**

För att få kunskap om förebyggande åtgärder mot depression krävs det forskning som undersöker vilka faktorer som påverkar människans psykiska mående. Dagens forskning påvisar ett stort intresse i att undersöka hur det uppkopplade livet genom mobiltelefonen påverkar människans psykiska mående. Vid sökning av studier inom ämnet kan dock ett behov identifieras och detta behov är en sammanställning av forskning från de senaste tio åren. Därav ska denna litteraturstudie ge en överblick över vad tidigare forskning påvisat inom ämnet för att se om ett samband finns mellan det ständiga användandet av mobiltelefonen och depression.

### **Syfte**

Syftet är att undersöka om det konstanta användandet av mobiltelefonen bidrar till depression och vad i användandet som bidrar till det.

## **METOD**

### **Design**

För att inhämta tidigare kunskap från kvantitativa artiklar inom det aktuella området användes en litteraturoversikt som datainsamlingsmetod. Denna metod valdes för att möjliggöra en kartläggning och sammanställning på vad forskning framför inom området (Segesten, 2017).

### **Sökstrategi**

De databaser som användes för att erhålla vetenskapliga artiklar var PubMed och PsycINFO (tabell 1). Databaserna valdes då de erbjuder en stor information med specifika områden. PubMed erbjuder forskning inom till exempel medicin och omvårdnad medan PsycINFO erbjuder forskning inom bland annat psykologi (Forsberg & Wengström, 2016). För att bilda sökord till sökningen av artiklar användes databasen Svensk MeSH. De sökord som användes var Depression, Cellphone use, Mobile phone, Mental health, Adolescents, Social Media, Cellphone addiction och Health Risks. Inklusionskriterierna var att artiklarna publicerats

tidigast år 2009, hade kvantitativ design, åldern i urvalsgruppen var 12 till 50 år, språket var på svenska eller engelska samt innefattade en etikprövning eller en etisk diskussion. Exklusionskriterierna var att artiklarna var litteraturoversikter, bedömdes som låg kvalitet vid kvalitetsgranskningen eller ej besvarade det aktuella syftet.

### *Tillvägagångssätt*

Vid sökning av relevanta artiklar granskades samtliga titlar för att fastställa relevansen till det valda syftet. Abstract lästes igenom hos de titlar som var relevanta och inklusions- samt exklusionskriterierna togs i beaktande. Om abstract var relevant för syftet valdes artikeln ut för genomläsning. De artiklar som uppfyllde kraven på etikprövningen eller den etiska diskussionen, syftet och inklusionskriterierna valdes ut till kvalitetsgranskning. De artiklar som uppfyllde kvalitetskraven och var relevanta för den aktuella studien inkluderades (tabell 1).

**Tabell 1** Översikt av urvalsprocess

Databaser	Sökord/Filter	Utfall	Lästa titlar	Lästa abstracts	Lästa artiklar	Granskade artiklar	Inkluderade artiklar
PubMed 4 april 2019	Depression cellphone use health risks  10 years	58 varav 10 dubbelträffar	58	12	8	7	6
PubMed 4 april 2019	Mobile phone use and mental health depression  10 years Humans	95 varav 12 dubbelträffar	95	13	8	1	1
PubMed 4 april 2019	Adolescents depression mobile phone  10 years Humans	98 varav 15 dubbelträffar	98	9	4	0	0



PubMed 3 april 2019	Depression Social Media Health Risks  10 years	147 varav 9 dubbelträffar	147	12	6	3	3
PsycINFO 4 april 2019	Cell phone addiction and mental health  Publicerad mellan år 2009- 2019	21 varav 1 dubbelträff	21	3	2	0	0

## Bearbetning och analys

### *Kvalitetsanalys*

11 artiklar valdes ut utifrån helhetsläsning, etiskt övervägande och inklusionskriterier. Sedan granskades artiklarna med hjälp av Forsberg och Wengströms (2016) granskningsmall för att fastställa kvaliteten på artiklarna. Ett eget kvalitets-graderingssystem bestående av hög, medel eller låg kvalitet implementerades. Granskningsmallen bestod av 26 frågor där 13 frågor besvarades med ja eller nej, vilket gav ett poäng vid ja och noll poäng vid nej. Frågorna belyste artikelns syfte där tydlighet och lämplighet besvarades. Vidare besvarades frågor om undersökningsgruppens representativitet och under kategorin mätmetoder besvarades frågor om reliabilitet och validitet. Under kategorin analys berördes frågor angående bortfall och signifikanta skillnader. Till sist besvarades frågor om resultatens generaliserbarhet, kliniska betydelse och om artikeln skulle inkluderas i litteraturöversikten (Forsberg & Wengström, 2016). De resterande 13 frågorna besvarades med fritext och exkluderades från poängsystemet för att kvalitetsbedömningen skulle uppnå högsta möjliga objektivitet. För att en artikel skulle inkluderas behövde de två sista ja/nej frågorna besvaras med ja och resterande 11 frågor skulle besvaras med minst fem ja. Poängsystemet på 11 ja/nej frågor blev 0-5 låg kvalitet, 6-9 medel kvalitet och 10-11 hög kvalitet. Artiklarna skulle inneha medel eller hög kvalitet och uppfylla inklusionskriterierna. Artiklarna analyserades kritiskt och artiklar med bristande kvalitet blev exkluderade. En artikel exkluderades på grund av låg kvalitet där information om metodbeskrivning, validitet, reliabilitet, bortfall och statistisk analys var bristfällig.

### *Resultatanalys*

De tio inkluderade artiklarna genomgick helhetsläsning flertalet gånger för att analysera resultatet detaljerat och minska eventuell förvrängning av resultatet. Resultatet granskades även genom att analysera tabeller för att se på resultatets signifikanta samband och skillnader. Vid granskningen framkom olika kategorier i mobilanvändning som var relevant till studien och dessa var social media, frekvens av mobilanvändning, mobilanvändning på kvällen/natten samt genusskillnader. De inkluderade artiklarna sammanställdes i en resultattabell (bilaga 1).

### **Etiska överväganden**

De etiska överväganden som implementerades var att de inkluderade artiklarna blivit godkända av en etikprövningsnämnd eller uppfyllde etiska riktlinjer. De etiska riktlinjerna var att individen var välinformerad om forskningens syfte på ett förståeligt språk, individens frivilliga samtycke presenterades och hade möjlighet att avböja deltagande i studien (Codex - regler och riktlinjer för forskning, 2018b). Hos artiklar som inkluderade barn togs specifika forskningsetiska riktlinjer i åtanke. Individer under 15 år behövde ha samtycke från förälder, fått information om studiens syfte och gavs möjlighet att avböja deltagandet (Codex – regler och riktlinjer för forskning, 2018a). Andra etiska överväganden som implementerades var att allt resultat som besvarade syftet och inklusionskriterierna presenterades. Resultatet inkluderades även om det var instämmande eller missvisande till förutfattade antaganden (Forsberg & Wengström, 2016).

## **RESULTAT**

Artiklar som inkluderades i litteraturstudien hade en kvantitativ design, kvaliteten var hög eller medel och hade uppnått kravet på de fastställda inklusionskriterierna. Sammanlagt blev tio artiklar inkluderade där tre hade hög kvalitet och sju hade medel kvalitet. Det aktuella åldersspannet bland inkluderade artiklar var 12-49 år och alla använde enkät som datainsamlingsmetod. Artiklarna använde sig av olika korrelationsanalyser och den mest frekventa var regressionsanalys. De variabler som artiklarna mätte var bland annat sömn, depression, depressiva symtom, demografisk data, frekvens av mobilanvändning, vad mobiltelefonen används mest till samt negativa upplevelser av sociala medier (bilaga 1).

### **Mobiltelefonens samband med depression**

Resultatet från fem artiklar påvisade ett signifikant samband mellan frekvens av mobilanvändning och depression (Tamura, Nishida, Tsjui & Sakakibara 2017; Bickham, Hswen & Rich, 2015; Tao, Wu, Zhang, Tong & Tao, 2017; Thomée, Härenstam & Hagberg, 2011; Ikeda & Nakamura, 2013). En riskfaktor för depression var att spendera över 33 timmar i veckan på mobiltelefonen då det hade ett signifikant samband med sjukdomen (Ikeda & Nakamura, 2013). Vid exklusion av depressionspoäng från första mättillfället blev sambandet mellan högre mobilanvändning och depression lägre eller ej signifikant till skillnad från om depressionspoängen inkluderades (Bickham et al., 2015). Faktorer vid mobilanvändning som hade ett signifikant samband med depressiva symtom var kravet på att vara tillgänglig, överdriven användning (Thomée et al., 2011), skicka mer sms, surfa mindre på internet och ringa färre samtal under dagen (Višnjić et al., 2018).

### **Mobilanvändning på kvällen och natten**

Ett positivt samband förelåg mellan depressiva symtom och användandet av mobiltelefonen under natten samt i sängen innan sömn (Lemola, Perkinson-Gloor, Brand, Dewald-Kaufmann & Grob, 2014). Vidare visades en korrelation mellan att bli väckt på natten av mobiltelefonen och depressiva symtom (Thomée et al., 2011). Ett samband påvisades mellan depression och internetberoende samt dålig sömnkvalitet (Tao et al., 2017). Vid jämförelse mellan att äga en smartphone eller en konventionell mobiltelefon påvisades det att de som äger en smartphone släcker lampan senare på kvällen. I motsats till detta påvisade resultatet att en påverkan på sömnduration, tilltagande sömnsvårigheter och depressiva symtom inte förelåg (Lemola et al., 2014).

### **Sociala mediers samband med depression**

Resultatet påvisade ett signifikant samband mellan användning av sociala medier och depression (Tamura et al., 2017; Lemola et al., 2014; Rosenthal, Buka, Marshall, Carey & Clark, 2016). Detta samband innefattade användning av Facebook, online chattrum och internet på natten samt i sängen innan sömn (Lemola et al., 2014). Vidare visades ett signifikant samband mellan depression och att spendera mer än 120 minuter på dessa plattformar (Tamura et al., 2017) eller genomleva negativa Facebook upplevelser (Rosenthal et al., 2016). Ett samband mellan depression och totalt antal timmar spenderade på mobiltelefonen per dag förelåg ej (Tamura et al., 2017).

### *Facebooks samband med depression*

Ett signifikant samband förelåg mellan depressiva symtom och att under sin livstid upplevt negativa Facebook upplevelser såsom mobbning, elakhet eller missförstånd. Detta samband återfanns även vid situationer med missförstånd, oönskad kontakt eller annan typ av negativ erfarenhet på Facebook under det senaste året. Desto högre grad av upprördhet individen upplevde vid händelsen desto högre risk att utveckla depressiva symtom (Rosenthal et al., 2016).

Mamun och Griffiths (2018) visade ett resultat med omvänt perspektiv. Resultatet påvisade att individer som led av depression (46,3%) hade större risk att drabbas av ett Facebook-beroende (53,2%). I jämförelse visade resultatet att enbart 28% av de som ej var deprimerade hade risk för att utveckla detta beroende. Denna studie framhävde att de största faktorerna till att utveckla ett beroende av Facebook var att spendera över fem timmar per dag på plattformen och samtidigt lida av depressiva symtom (Mamun & Griffiths, 2018).

### *Passiv och aktiv användning av social media*

Ett signifikant samband förelåg mellan passiv användning av social media och depressiva symtom där användningen ökade risken att rapportera depressiva symtom med 33%. Aktiv användning av social media hade inget signifikant samband med depression men den aktiva användningen hade ett samband med en sänkning av depressiva symtom med 15%. Exempel på vad artikeln definierade som passiv användning av social media var att läsa kommentarer och exempel på aktiv användning var att dela innehåll (Escobar-Viera et al, 2018).

### **Genusskillnader**

Tre studier fann skillnader mellan kvinnor och män vid undersökning av variablerna depression och mobilanvändning. Lemola och medarbetare (2013) visade att kvinnor hade högre nivåer av depressiva symtom i jämförelse med män och att de spenderade mer tid på att prata i telefonen samt skriva sms i sängen på kvällen, medan Ikeda och Nakamura (2013) visade ett samband mellan antal timmar spenderade på mobiltelefonen och depression bland män. Enligt Višnjić och medarbetare (2018) rapporterade fler manliga studenter än kvinnliga att de hade symtom på depression.

## **DISKUSSION**

Fem studier inriktade sig på sambandet mellan frekvens av mobilanvändning och depression medan resterande studier inriktade sig på andra faktorer inom mobilanvändning som påverkar depression.

Resultatet visade att frekvens av mobilanvändning hade ett samband med depression. De faktorer som hade samband med depression var kravet på att vara tillgänglig, överdriven användning, skicka mer sms, ringa färre samtal och surfa mindre på internet. Resultatet presenterade även att användandet av mobiltelefonen under natten och i sängen innan sömn hade ett samband med depressiva symtom. Vidare påvisades ett samband mellan depressiva symtom och att bli väckt på natten av mobiltelefonen. Det återfanns även ett signifikant samband mellan användning av sociala medier och depression. Specifika faktorer av social media som påvisade detta samband var negativa Facebook upplevelser såsom elakhet, mobbing samt missförstånd och passiv användning av social media. Vidare visade resultatet att de individer som lider av depression hade en högre risk att utveckla ett Facebook-beroende. Aktiv användning av social media påvisade dock inget samband med depression.

### **Resultatdiskussion**

#### *Mobiltelefonens samband med depression*

Resultatet identifierade ett signifikant samband mellan depression och frekvens av mobilanvändning (Tamura et al., 2017; Bickham et al., 2015; Tao et al., 2017; Thomée et al., 2011; Ikeda & Nakamura, 2013). Övrig forskning av Seo och medarbetare (2016) presenterar att av 20 001 deltagare var mobiltelefonen den teknik som 30,19% använde senast. Det visar att flertalet individer i samhällen världen över spenderar sin tid vid mobiltelefonen. En tolkning av resultatet kan vara att individer runt om i världen utsätter sig för en riskfaktor för depression varje dag. Ytterligare forskning av Panova & Lleras (2015) visar att en möjlig förklaring till resultatet kan vara att individer med sämre psykiskt mående skyddar sig bakom mobiltelefonen för att prokrastinera att bearbeta underliggande känslor och därav har en högre mobilanvändning. För att diskutera resultatet i ett omvänt perspektiv kan en möjlighet vara att mobiltelefonen orsakar stress (Gospic, 2017) hos individen som sedan utvecklas till en depression (Folkhälsomyndigheten, 2019). Att frekvens av mobilanvändning och depression har ett samband är viktig information för sjuksköterskan då hen kan fråga patienten om mobilvanor i utredningen av individens psykiska hälsa. Vidare kan

sjuksköterskan och patienten diskutera eventuella åtgärder för att ändra patientens mobilvanor för att minska stressen och risken att utveckla en depression.

Resultatet påvisade även olika faktorer av mobilanvändning som har en koppling till depression, som till exempel krav på att vara tillgänglig (Thomé et al., 2011), att surfa mindre på internet (Višnjić et al., 2018) och användning många timmar i veckan (Ikeda & Nakamura, 2013). Thomée och medarbetare (2010) beskriver att studiedeltagarna upplever stress och en känsla av att vara utelämnad då de inte är nåbara. De upplever även en social isolering på grund av minskade möten (Thomé et al., 2010). En ökning i stress, känslan av att vara utelämnad och isolerad kan vara en förklaring till att depressiva symtom hade en koppling till överdriven användning. För sjuksköterskan är det viktigt att belysa stressande faktorer som i sin tur kan leda till depression. Resultatet kan därav påvisa vilka faktorer som är stressande och därefter kan sjuksköterskan arbeta förebyggande och lindrande genom att vägleda patienten. Enligt svensk sjuksköterskeförening (2017) är det viktigt att detta görs på ett respektfullt sätt där patientens autonomi och integritet tas i beaktande.

#### *Mobilanvändning på kvällen och natten*

Resultatet påvisade att det förelåg ett samband mellan depressiva symtom och användandet av mobiltelefonen under natten samt i sängen innan sömn (Lemola et al., 2014). Även att bli väckt på natten av mobiltelefonen hade en korrelation med depressiva symtom (Thomé et al., 2011). Vidare visar tidigare forskning av Punamäki och medarbetare (2007) att det finns en korrelation mellan mobilanvändning och sömnproblematik samt trötthet hos flickor. Det har även konstaterats att ungdomar och barn använder mobiltelefonen på kvällen samt natten men konsekvenserna på hur det påverkar deras sömn är ännu oklart (Cain & Gradisar, 2010). Övrig forskning visar att användandet av mobiltelefonen kan leda till sömnbesvär (Hysing et al., 2014). Sömnbesvär kan i sin tur öka risken för att utveckla depression (Asp & Ekstedt, 2014), vilket kan vara en förklaring till resultatet.

Detta resultat kan vara viktig information för sjuksköterskan då sömnbrist kan leda till försämrat psykiskt mående och att upptäcka den bakomliggande orsaken till sömnbristen är centralt. Användandet av mobiltelefonen i sängen på kvällen innan insomnandet och under natten kan vara den bakomliggande orsaken som påverkar patientens sömnduration och kvalitet. Det är då viktigt att sjuksköterskan är medveten om denna faktor för att hjälpa patienten med sömnbristen. Enligt svensk sjuksköterskeförening (2017) är det även viktigt att

sjuksköterskan arbetar personcentrerat och lyssnar på patienten på ett respektfullt sätt.

### *Sociala mediers samband med depression*

Resultatet visade ett signifikant samband mellan användning av sociala medier och depression (Tamura et al., 2017; Lemola et al., 2014; Rosenthal et al., 2016). Vidare påvisade även Tamura och medarbetare (2017) ett signifikant samband mellan depression och att spendera över 120 minuter på Facebook, Twitter, Instagram eller chattrum. Det stödjer forskning av Twenge och Campbell (2019) som beskriver att medelvärdet av lycka bland ungdomar minskar vid ökning av användandet av social media. Det kan även relateras till Martinsens (1996) som beskriver att individer behöver mänsklig respons av känslor för att uppnå god hälsa. Det är i det verkliga mötet mellan individer som ett helhetsintryck för situationen uppstår och individerna får en förståelse för varandra vilket skapar en gemenskap.

Att inneha sociala relationer via tekniken kan göra att möten i verkliga livet minskar. Individerna får inte den mänskliga responsen öga mot öga som Martinsen (1996) förespråkar och kan då få svårare för att skapa ett helhetsintryck, förståelse och känna gemenskap. Thomée och medarbetare (2010) presenterar dock att social media i mobiltelefonen kan öka kontakten med omvärlden och därmed öppna upp för kontakt mellan individer där känslor kan diskuteras, vilket omvänt kan leda till minskad depression.

### *Facebooks samband med depression*

Resultatet återfann ett signifikant samband mellan depressiva symtom och negativa upplevelser av Facebook såsom mobbning, elakhet eller missförstånd (Rosenthal et al., 2016). Michikyan (2019) presenterar liknande resultat där deltagare med högre nivåer av depressiva symtom har större risk att påträffa negativa känslor på internet. Enligt Skärsäter (2014) kan pressade livssituationer vara en riskfaktor för depression. En möjlig förklaring till resultatet kan vara att mobbning, elakhet eller missförstånd skapar pressade livssituationer för individer som genomlever det. I situationer där mobbning, elakheter eller missförstånd förekommer kan en förklaring vara att en brist i förståelse för andras känslor uppstår från den andra personen bakom skärmen.

Martinsen (1996) förklarar att en gemenskap som grundas på förståelse krävs för att uppnå god hälsa. Sjuksköterskans roll blir att informera ungdomar om att missförstånd kan ske i det mänskliga mötet likväl som över internet. Det är viktigt att förklara hur individers agerande

över internet kan påverka människors känslor och vilka konsekvenser som kan uppstå. Resultatet påvisar att depression kan samvariera med negativa Facebook upplevelser och det blir därav viktigt att ge stöd och vägledning för dessa individer.

Resultatet visade även ett omvänt perspektiv, då individer som lider av depression hade högre risk att drabbas av ett Facebook-beroende (Mamun & Griffiths, 2018). Tidigare forskning av Blachnio och medarbetare (2015) presenterar även de ett samband mellan användning av Facebook och depression. I motsats till detta visar en tidigare studie av Thomée och medarbetare (2010) att deltagarna kan uppleva att mobiltelefonen hjälper dem att hitta kontakt och stöd hos andra människor. Studien menar då att stödet i sin tur kan minska depressionen (Thomée et al., 2010). Det kan då diskuteras varför depression ökar risken för att drabbas av ett Facebook-beroende. Är det depressionen som gör att individerna söker sig till Facebook för stöd av andra eller är det användningen av Facebook som orsakar depressionen. Sambandet som finns mellan användandet av Facebook och depression kan bero på bristen i det mänskliga mötet. Detta kan stärka Martinens teori (1996) om att individer kräver en mänsklig respons för att uppnå god hälsa. Det kan då diskuteras att depression är en konsekvens av att det mänskliga mötet inte uppnås då Facebook ersätter mötet.

#### *Passiv och aktiv användning av social media*

Resultatet påvisade ett signifikant samband mellan passiv användning av social media, till exempel enbart läsa kommentarer, och depressiva symtom. Resultatet påvisade inget signifikant samband mellan aktiv användning av social media, till exempel att dela bilder eller innehåll, och depressiva symtom (Escobar-Viera et al., 2018). I motsats visar forskning av Aalbers och medarbetare (2018) att det föreligger ett samband mellan aktiv användning av social media och depressiva symtom men dock inte vid passiv användning. Enligt Folkhälsomyndigheten (2019) kan en stress uppstå när det ställs för höga krav på individen, vilket i sin tur kan utveckla en depression. En möjlig förklaring till resultatet kan vara att den passiva användningen av sociala medier skapar krav på individer genom att de gör en jämförelse med andra människor, vilket kan skapa en stress och leda till depression. Enligt Martinsens (1996) omvårdnadsteori behöver individer gemensamma upplevelser och regler för att känna tillhörighet samt uppnå god hälsa. En möjlig förklaring till resultatet kan därför också vara att en aktiv användning av social media skapar en gemenskap, vilket kan minska risken för depressiva symtom medan denna gemenskap inte skapas vid passiv användning.



### *Genusskillnader*

Resultatet visade skillnader mellan kvinnor och män när variablerna depression och mobilanvändning undersöktes. Lemola och medarbetare (2014) fann att kvinnor hade högre depressiva symtom än män samt högre frekvens av telefonsamtal och sms i sängen på kvällen, medan Višnjić och medarbetare (2018) konstaterade att manliga studenter uppgav att de hade symtom av depression mer frekvent. Vidare upptäckte Ikeda och Nakamura (2013) ett samband mellan antal timmar spenderade på mobiltelefonen och depression för enbart män. Ett liknande samband konstaterar även tidigare forskning av Thomée och medarbetare (2007) mellan högt antal skickade sms och depression hos män. De påvisar även ett samband mellan depression och hög användning av kommunikativ teknik hos kvinnor. Detta samband inkluderade att skicka email och vara aktiv på chattrum (Thomée et al., 2007).

### **Metoddiskussion**

#### *Sökstrategi*

28 artiklar valdes ut efter läsning av abstract för applicering av inklusionskriterier. För att inkluderas i litteraturstudien skulle forskningen vara publicerad under de senaste tio åren då författarna uppskattade att mobilanvändning och depression ökat och därav kunde påvisa om ett samband mellan variablerna förelåg. Då frekvensen av mobilanvändning var i centrum för studien valdes att ingående artiklar skulle ha en kvantitativ design. Åldern på urvalsgruppen skulle vara 12 till 50 år då författarna uppskattade att det är åldersspannet där mobiltelefonen används mest. Då designen på den aktuella studien var en litteraturöversikt exkluderades övriga litteraturöversikter och original studier inkluderades. Det gjordes en kvalitetsbedömning utifrån mallen av Forsberg och Wengström (2016) då mallen var tydlig och kunde besvaras med ja/nej vilket bedöms ha resulterat i en objektiv bedömning av artiklarnas kvalitet.

#### *Etiska överväganden*

De studier som inkluderades innefattade en etikprövning eller en etisk diskussion. En studie av Bickham och medarbetare (2015) hade en bristfällig etik då den inte redovisade samtycke från föräldrarna trots att deltagarna var minderåriga. Studien inkluderades trots detta då den motiverade samtycke från deltagarna och de hade möjlighet att neka deltagandet. De undersökte även föräldrarnas utbildningsnivå och barnen hade även tagit med enkäten till hemmet, vilket kan tolkas som att föräldrarna varit delaktiga i studien. Studien är även godkänd av en kommitte från ett barnsjukhus i Boston (Bickham et al., 2015).

### *Styrkor och svagheter*

Styrkor är att ett stort antal artiklar inom ämnet har granskats och de artiklar som inkluderats har godkänd etik och uppfyller kraven på inklusionskriterierna. Då studien är en litteraturöversikt skapas en överblick med olika infallsvinklar och perspektiv för att besvara det aktuella syftet. De inkluderade studierna kommer från olika länder och visar på ett liknande användningsmönster samt konsekvenser. Ämnet är även brett då olika typer av mobiltelefonanvändning undersökts och inte enbart frekvensen av mobilanvändning utan även användning av social media.

Att ämnet är brett och att olika användningsområden av mobiltelefonen undersöktes kan även vara en svaghet då resultatet inte blir enhetligt utan utspritt. Svagheter med studien är att resultatet ej kan generaliseras då enbart tio artiklar inkluderades och samtliga artiklarna mätte inte samma variabler. Deltagarantalet varierade även mellan 92 personer till 4915 personer. Ytterligare en svaghet med studien är att artiklarna som inkluderats inte diskuterat vilken faktor som är den utlösande. Är det mobilanvändningen som orsakar depression eller är det depression som ökar mobilanvändandet?

### *Framtiden*

Analysen av resultatet kan inte fastställa om det är mobilanvändningen som orsakar depression eller om depression ökar mobilanvändningen. För att undersöka vilken faktor som är den utlösande kan en randomiserad kontrollerad studie behövas då det innefattar en interventionsgrupp och en kontrollgrupp. Interventionen blir att äga och använda en mobiltelefon medan kontrollgruppen inte äger eller använder en mobiltelefon. Detta kan påvisa om det faktiskt är mobiltelefonen som orsakar depression.

### **Slutsats**

Ett samband mellan mobilanvändning och depression föreligger. Riskfaktorer för depression som påvisats i denna litteraturöversikt är användning av social media, negativa upplevelser av Facebook, krav på att vara tillgänglig samt överdriven användning av mobiltelefonen. Individer som har en högre användning av social media eller mobiltelefonen ligger i riskzonen för att utveckla depression. Samtidigt kan individer som lider av depression inneha en högre frekvens av användning av mobiltelefonen och social media. Det återstår att upptäcka evidens för om det är att individer som har depression söker sig till mobiltelefonen eller om det är mobiltelefonen som orsakar depressionen.

## REFERENSER

Aalbers, G., McNally, R-J., Heeren, A., de Wit, S. & Fried, E-I. (2018). Social media and depression symptoms: a network perspective. *Journal of Experimental Psychology: General*, 10(1), 141-145. doi: 10.1007/s12178-017-9394-7.

Allgulander, C. (2014). *Klinisk psykiatri*. (3. uppl.). Lund: Studentlitteratur.

Asp, W. & Ekstedt, M. (2014). Trötthet, vila och sömn. I A. Edberg & H. Wijk (Red.), *Omvårdnadens grunder Hälsa och ohälsa* (s. 363-413). (2. uppl.). Lund: Studentlitteratur.

Auerbach, RP., Mortier, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., Benjet, C., Cuijpers, P,...Kessler, RC. (2018). WHO world mental health surveys international college student project: prevalence and distribution of mental disorders. *Journal of Abnormal Psychology*, 127(7), 623-638. doi: 10.1037/abn0000362

\*Bickham, D., Hswen, Y. & Rich, M. (2015). Media use and depression: exposure, household rules, and symptoms among young adolescents in the USA. *International Journal of Public Health*, 60(2), 147-155. doi: 10.1007/s00038-014-0647-6

Błachnio, A., Przepiórka, A. & Pantic, I. (2015). Internet use, Facebook intrusion, and depression: Results of a cross-sectional study. *European Psychiatry*, 30(6), 681-684. doi: 10.1016/j.eurpsy.2015.04.002

Cain, N. & Gradisar, M. (2010). Electronic media use and sleep in school-aged children and adolescents: A review. *Sleep Medicine*, 11(8), 735-742. doi: 10.1016/j.sleep.2010.02.006.

Codex - regler och riktlinjer för forskning. (2018a). *Forskning som involverar barn*. Uppsala: Codex. Hämtad 9 april, 2019, från <http://www.codex.vr.se/manniska1.shtml>

Codex - regler och riktlinjer för forskning. (2018b). *Informerat samtycke*. Uppsala: Codex. Hämtad 3 april, 2019, från <http://www.codex.vr.se/manniska5.shtml>

Elhai, J.D., Hall, B.J. & Erwin, M.C. (2018). Emotion regulation's relationships with depression, anxiety and stress due to imagined smartphone and social media loss. *Psychiatry Research*, 261, 28-34. doi: 10.1016/j.psychres.2017.12.045

\*Escobar-Viera, C-G., Shensa, A., Bowman, N., Sidani, J., Knight, J., Everette James, A. & Primack, B. (2018). Passive and active social media use and depressive symptoms among United States adults. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 21(7), 437-443. doi: 10.1089/cyber.2017.0668

Folkhälsomyndigheten. (2019). *Stress*. Stockholm: Folkhälsomyndigheten. Hämtad 9 maj, 2019, från <https://www.folkhalsomyndigheten.se/folkhalsorapportering-statistik/folkhalsans-utveckling/halsa/psykisk-ohalsa/stress/>

Forsberg, C. & Wengström, Y. (2016). *Att göra systematiska litteraturstudier: värdering, analys och presentation av omvårdnadsforskning*. (4. rev. utg.) Stockholm: Natur & kultur.

Gospic, K. (2017). *Rapport - mobilen gör dig dum och deprimerad*. [videofil]. Stockholm: Sveriges television. Hämtad 10 januari, 2019, från <https://www.svtplay.se/klipp/16211126/mobilen-gor-dig-dum-och-deprimerad>

Hysing, M., Pallesen, S., Stormark, K M., Jakobsen, R., Lundervold, A J. & Sivertsen, B. (2014). Sleep and use of electronic devices in adolescence: results from a large population-based study. *BMJ Open*, 5(1), 1-7. doi: 10.1136/bmjopen-2014-006748

\*Ikeda, K. & Nakamura, K. (2013). Association between mobile phone use and depressed mood in Japanese adolescents: a cross-sectional study. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 19(3), 187-193. doi: 10.1007/s12199-013-0373-3

\*Lemola, S., Perkinson-Gloor, N., Brand, S., Dewald-Kaufmann, J. & Grob, A. (2014). Adolescents' electronic media use at night, sleep disturbance, and depressive symptoms in the smartphone age. *Journal of Youth and Adolescence*, 44(2), 405-418. doi: 10.1007/s10964-014-0176-x

Lin, L., Sidani, J., Shensa, A., Radovic, A., Miller, E., Colditz, J,...Primack, B. (2016). Association between social media use and depression among U.S. young adults. *Depression and Anxiety*, 33(4), 323-331. doi: 10.1002/da.22466.

\*Mamun, M. & Griffiths, M. (2018). The association between Facebook addiction and depression: A pilot survey study among Bangladeshi students. *Psychiatry Research*, 271, 628-633. doi: 10.1016/j.psychres.2018.12.039

Martinsen, K. (1996). *Omsorg, sykepleie og medisin: historisk-filosofiske essays*. (1:4. oppl.) Oslo: Universitetsforlaget AS.

Michikyan, M. (2019). Depression symptoms and negative online disclosure among young adults in college: a mixed- methods approach. *Journal of Mental Health*, 1-9. doi: 10.1080/09638237.2019.1581357

Nesi, J. & Prinstein, M. (2015). Using social media for social comparison and feedback-seeking: gender and popularity moderate associations with depressive symptoms. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 43(8), 1427-1438. doi: 10.1007/s10802-015-0020-0

Panova, T. & Lleras, A. (2015). Avoidance or boredom: negative mental health outcomes associated with use of information and communication technologies depend on users' motivation. *Computers in Human Behavior*, 58, 249-258. doi.org/10.1016/j.chb.2015.12.062

Park, N. & Lee, H. (2012). Social implications of smartphone use: korean college students' smartphone use and psychological well-being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(9), 491-497. doi: 10.1089/cyber.2011.0580.

Punamäki, R-L., Wallenius, M., Nygård, C-H., Saarni, L. & Rimpelä, A. (2007). Use of information and communication technology (ICT) and perceived health in adolescence: The role of sleeping habits and waking-time tiredness. *Journal of Adolescence*, 30, 569-585. doi: 10.1016/j.adolescence.2006.07.004

\*Rosenthal, S., Buka, S., Marshall, B., Carey, K. & Clark, M. (2016). Negative experiences on facebook and depressive symptoms among young adults. *The Journal of Adolescent Health: official publication of the Society for Adolescent Medicine*, 59(5), 510-516. doi:

10.1016/j.jadohealth.2016.06.023

Segesten, K. (2017). Att välja ämne och modell för sitt examensarbete. I F. Friberg (Red.), *Dags för uppsats, Vägledning för litteraturbaserade examensarbeten* (s. 105 - 108). Lund: Studentlitteratur.

Seo, J-H., Kim, J., Yang, K. & Hong, S. (2016). Late use of electronic media and its association with sleep, depression, and suicidality among Korean adolescents. *Sleep Medicine*, 29, 76-80. doi: 10.1016/j.sleep.2016.06.022.

Skärsäter, I. (2014). Psykisk ohälsa. I A. Edberg & H. Wijk (Red.), *Omvårdnadens grunder Hälsa och ohälsa* (s. 611-638). (2. uppl.). Lund: Studentlitteratur.

Svensk sjuksköterskeförening. (2017). *Etik*. Stockholm: Svensk sjuksköterskeförening. Hämtad 14 juni, 2019, från [https://www.swenurse.se/Vi-arbetar-med/Etik/?fbclid=IwAR0e0lwK\\_mttUPfTBIGoJTnDbRAeBH0XvILe93irbiWLV8sWHrNkvqrxgwY](https://www.swenurse.se/Vi-arbetar-med/Etik/?fbclid=IwAR0e0lwK_mttUPfTBIGoJTnDbRAeBH0XvILe93irbiWLV8sWHrNkvqrxgwY)

Svensk sjuksköterskeförening. (2008). *Strategi för sjuksköterskans hälsofrämjande arbete*. Stockholm: Svensk sjuksköterskeförening. Hämtad 14 juni, 2019, från <https://www.swenurse.se/globalassets/01-svensk-sjukskoterskeforening/publikationer-svensk-sjukskoterskeforening/halsoframjande-arbete-publikationer/strategi.for.sjukskoterskans.halsoframjande.arbete.pdf>

\*Tamura, H., Nishida, T., Tsuji, A. & Sakakibara, H. (2017). Association between excessive use of mobile phone and insomnia and depression among Japanese adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(7). doi: 10.3390/ijerph14070701

\*Tao, S., Wu, X., Zhang, Y., Tong, S. & Tao, F. (2017). Effects of sleep quality on the association between problematic mobile phone use and mental health symptoms in Chinese college students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(2). doi: 10.3390/ijerph1402018

Thoméé, S., Dellve, L., Härenstam, A. & Hagberg, M. (2010). Perceived connections between information and communication technology use and mental symptoms among young adults - a qualitative study. *BMC Public Health*, 10(66). doi: 10.1186/1471-2458-10-66.

Thoméé, S., Eklöf, M., Gustafsson, E., Nilsson, R. & Hagberg, M. (2007). Prevalence of perceived stress, symptoms of depression and sleep disturbances in relation to information and communication technology (ICT) use among young adults – an explorative prospective study. *Computers in Human Behavior*, 23, 1300-1321. doi: 10.1016/j.chb.2004.12.007

\*Thoméé, S., Härenstam, A. & Hagberg, M. (2011). Mobile phone use and stress, sleep disturbances, and symptoms of depression among young adults - a prospective cohort study. *BMC Public Health*, 11(66). doi: 10.1186/1471-2458-11-66

Twenge, J. & Campbell, W. (2019). Media use is linked to lower psychological well-being: evidence from three datasets. *Psychiatric Quarterly*. doi: 10.1007/s11126-019-09630-7

\*Višnjić, A., Veličković, V., Sokolović, D., Stanković, M., Mijatović, K., Stojanović, M.,...Radulović, O. (2018). Relationship between the manner of mobile phone use and depression, anxiety and stress in university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(4). doi: 10.3390/ijerph15040697

World Health Organization [WHO]. (2018). *Depression*. Geneva: World Health Organization. Hämtad 8 januari, 2019, från <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs369/en/>

Zeeni, N., Doumit, R., Kharma, J. & Sanchez-Ruiz, M-J. (2018). Media, technology use, and attitudes: associations with physical and mental well-being in youth with implications for evidence-based practice. *Worldviews on Evidence-Based Nursing*, 15(4), 304-312. doi: 10.1111/wvn.12298.

## Bilaga 1 Översiktstabell av inkluderade artiklar

Författare, år, land	Titel	Syfte	Design	Deltagare (bortfall)	Resultat	Kvalitet
Bickham D., Hswen Y., Rich M. (2015)  USA	Media use and depression: exposure, household rules, and symptoms among young adolescents in the USA.	1.undersöka sambandet mellan användandet av olika typer av elektronisk media och depressiva symtom. 2.undersöka om regler kring användning av media i hemmet kan reducera depression.	Kvantitativ studie. (longitudinell tvärsnittsstudie )  Statistisk analys är beskriven.  Enkäter och dagböcker delades ut till deltagarna.  Deltagarna gav samtycke och de fick information i hur de ska fylla i dagböckerna hemma.	92 deltagare (34)	Studien presenterar att ett signifikant samband mellan mobiltelefonen och depression existerar. De fann även en evidens för att depressionspoängen hade ett samband med att lyssna på musik. De fann ett samband mellan användning av mobiltelefonen vid första mättillfället och högre depressionspoäng vid det andra mättillfället. När de såg på deltagarnas registrering av mobilanvändning vid det första mättillfället kan de se ett samband med högre depressionspoäng vid det andra mättillfället. När de lade till depressionpoängen från första mättillfället i denna jämförelse återfanns inget signifikant samband. Resultatet påvisade även att sms och att prata i telefonen var det som ungdomarna använde mobiltelefonen mest till.	Medel
Escobar-Viera C-G., Shensa A., Bowman N., Sidani J., Knight J., Everette James A., Primack B. (2018)  USA	Passive and Active Social Media Use and Depressive Symptoms Among United States Adults	1. undersöka sambandet mellan passiv användning av social media och depressiva symtom. 2. undersöka sambandet mellan aktiv användning av social media och depressiva symtom. 3. undersöka sambandet mellan både passiv och aktiv användning av social media och depressiva symtom.	Kvantitativ studie.  Statistisk analys är beskriven.  Enkät utlagd på Reddit där individer självmant valde att svara på enkäten.  Deltagarna skrev på samtycke och fick information om syftet med studien.	702 deltagare (146)	Studien presenterar ett signifikant samband mellan passiv användning av social media och depressiva symtom. De presenterar även att aktiv användning av social media inte har ett signifikant samband med depression. När de jämförde både passiv och aktiv användning fann de att aktiv användning av social media hade ett samband med lägre depression.	Medel
Ikeda K., Nakamura K. (2013)  Japan	Association between mobile phone use and depressed mood in Japanese adolescents: a cross-sectional study	Undersöka sambandet mellan frekvensen av mobilanvändning och psykisk ohälsa hos gymnasiestudenter.	Kvantitativ studie. (tvärsnittsstudie)  Statistisk analys är beskriven.  Enkät som	2785 deltagare (2401)	Studien fann ett signifikant samband mellan frekvens av mobilanvändning och depression. De fann även ett samband med att spendera över 33 timmar per vecka på mobiltelefonen och depression. Resultatet visade även ett samband mellan antal timmar spenderade på mobiltelefonen och depression bland männen, men detta signifikanta samband återfanns ej hos	Hög



			<p>delades ut och besvarades under skoltid.</p> <p>Deltagarna gav samtycke och lärarna förklarade syftet med studien. Studien är även godkänd av en etisk kommitte.</p>		kvinnor.	
<p>Lemola S., Perkinson-Gloor N., Brand S., Dewald-Kaufmann J., Grob A. (2014)</p> <p>Schweiz</p>	<p>Adolescents' Electronic Media Use at Night, Sleep Disturbance, and Depressive Symptoms in the Smartphone Age</p>	<p>1.undersöka förändringar i deltagarnas elektronikanvändning vid sänggående och dess samband med att äga en smartphone.</p> <p>2.undersöka sambandet mellan elektronikanvändning vid sänggående och depressiva symtom.</p> <p>3.undersöka om detta samband blir påverkat av sömnstörningar, sömnsvårigheter eller sömnduration.</p>	<p>Kvantitativ studie.</p> <p>Statistisk analys är beskriven.</p> <p>Enkät som delades ut till studenter på skolor.</p> <p>Deltagarna fick information och gav samtycke. Föräldrarna gav även de sitt samtycke. Studien är godkänd av en etisk kommitte.</p>	362 deltagare (38)	<p>När studien jämförde de som ägde en smartphone med de som ägde en konventionell mobiltelefon fann de att de som äger en smartphone släcker lampan senare på kvällen men de fann ingen påverkan på sömnduration, depressiva symtom eller tilltagande sömnsvårigheter. Resultatet påvisade att kvinnor har högre depressiva symtom i jämförelse med män och att de spenderar mer tid på att prata i telefonen samt skriva sms i sängen på kvällen. Kvinnor rapporterade dock lägre frekvens av att se på TV, spela spel och se på videos än männen. Resultatet visade ett positivt samband mellan depressiva symtom och användning av all elektronisk media på natten samt i sängen innan sömn. Resultatet visade även ett positivt samband mellan depressiva symtom och att vara online på Facebook och Chat samt att spela spel i sängen på kvällen.</p>	Medel
<p>Mamun M., Griffiths M. (2018)</p> <p>Bangladesh</p>	<p>The association between Facebook addiction and depression: A pilot survey study among Bangladeshi students</p>	<p>Undersöka om det föreligger ett samband mellan Facebookberoende och sociodemografiska samt psykosociala faktorer såsom depression.</p>	<p>Kvantitativ design.</p> <p>Statistisk analys finns beskriven.</p> <p>Enkät delades ut till studenter. Alla studenter fick information om syftet med studien och gav samtycke.</p> <p>Studien är godkänd av en etisk kommitte.</p>	300 deltagare (41)	<p>Resultatet påvisar att 46,3 % av deltagarna led av depression och att 53,2 % av dessa individer hade en större risk för Facebook beroende. I jämförelse visade resultatet att enbart 28 % av de som ej var deprimerade hade risken för att utveckla detta beroende. Studien framhäver även att de största faktorerna till att utveckla ett Facebook beroende var att spendera över fem timmar per dag på Facebook och lida av depressiva symtom.</p>	Medel
<p>Rosenthal S., Buka S., Marshall B., Carey K., Clark M. (2016)</p> <p>USA</p>	<p>Negative Experiences on Facebook and Depressive Symptoms Among Young Adults</p>	<p>Undersöka om negativa Facebook upplevelser hade ett samband med depressiva symtom.</p>	<p>Kvantitativ design. (longitudinell kohortstudie)</p> <p>Statistisk analys finns beskriven.</p> <p>Enkät delades ut via internet där deltagarna fick information om syftet med studien.</p>	264 deltagare (300)	<p>Studien fann ett signifikant samband mellan depressiva symtom och att en person under sin livstid upplevt negativa Facebook upplevelser såsom mobbning, elakhet eller missförstånd. Personer som upplevt missförstånd, önskad kontakt eller annan typ av negativ erfarenhet på Facebook under det senaste året har större risk att drabbas av depressiva symtom. Studien påvisar att drabbas av dessa negativa upplevelser fyra eller mer gånger har ett signifikant samband med depressiva symtom i jämförelse med att inneha noll negativa Facebook upplevelser. Personer upplever en negativ Facebook upplevelse olika i graden av</p>	Medel

			Deltagarna gav sitt samtycke och hade möjlighet att dra sig ur studien.		upprördhet. När studien såg på personernas senaste negativa upplevelse fann de att vid högre grad av upprördhet desto större risk för depressiva symtom. När studien såg på individernas negativa upplevelser under det senaste året fann de att sannolikheten för att få depressiva symtom ökade vid graden av upprördhet kring upplevelsen.	
Tamura H., Nishida T., Tsuji A., Sakakibara H. (2017) Japan	Association between Excessive Use of Mobile Phone and Insomnia and Depression among Japanese Adolescents	Undersöka sambandet mellan mobilanvändning och insomni samt depression.	Kvantitativ design. (tvärsnittstudie)  Statistisk analys finns beskriven.  Enkät delades ut i klassrummet till studenterna efter att läraren förklarat syftet med studien.  Studien är godkänd av en etisk kommitte.	332 deltagare (51)	Studien fann ett signifikant samband mellan frekvens av mobilanvändning och depression samt insomni. De fann dock inget signifikant samband mellan totalt antal timmar spenderade på mobiltelefonen per dag och depression, men de fann ett samband med att spendera mer än 120 minuter på Facebook, Twitter och Instagram och depression. Studien fann inget signifikant samband mellan att spela spel, söka på internet eller kolla på videos och depression.	Hög
Tao S., Wu X., Zhang Y., Tong S., Tao F. (2017) China	Effects of Sleep Quality on the Association between Problematic Mobile Phone Use and Mental Health Symptoms in Chinese College Students	Undersöka problematisk mobilanvändning och dess samband med psykisk hälsa.	Kvantitativ design.  Statistisk analys finns beskriven.  Enkät delades ut till studenterna i klassrum där de gav sitt samtycke.  Studien är godkänd av en etisk kommitte.	4915 deltagare (168)	Studien fann ett signifikant samband mellan depression och problematisk mobilanvändning, internetberoende och dålig sömnkvalitet. De fann även ett samband mellan enbart problematisk mobilanvändning och depressiva symtom.	Medel
Thomé S., Härenstam A., Hagberg M. (2011) Sverige	Mobile phone use and stress, sleep disturbances, and symptoms of depression among young adults - a prospective cohort study.	Undersöka sambandet mellan psykosociala aspekter av mobiltelefonen och symtom av psykisk ohälsa	Kvantitativ design. (prospektiv kohortstudie)  Statistisk analys är beskriven.  Enkät delades ut till populationen genom ett slumpmässigt urval. Resultatet mättes på två mätillfällen med ett års mellanrum.  Studien är godkänd av en etisk granskningsnä	4156 deltagare (15,844)	Denna studie fann signifikanta samband mellan mobilanvändning och depression. Resultatet visade ett samband mellan mobilanvändning och depressiva symtom. Kravet på att vara tillgänglig på mobiltelefonen hade ett samband med depressiva symtom. En överdriven användning av mobiltelefonen hade även det ett samband med depressiva symtom. Att bli väckt på natten av mobiltelefonen visade en korrelation till depressiva symtom. Vid jämförelse mellan de två mätillfällen som studien utförde och exklusion av de deltagare som uppgav depressiva symtom vid första mätillfället fann de ett samband mellan mobilanvändning och depressiva symtom.	Hög

			mnd.			
Višnjić A., Veličković V., Sokolović D., Stanković M., Mijatović K., Stojanović M., Milošević Z., Radulović O. (2018)  Italien och Serbien	Relationsship between the Manner of Mobile Phone Use and Depression, Anxiety and Stress in University Students	Undersöka sambandet mellan användandet av mobiltelefonen och psykisk hälsa.	Kvantitativ studie. (tvärsnittsstudie)  Statistisk analys finns beskriven.  Enkät delades ut till studenter där de fick information om syftet med studien och gav samtycke att delta i studien.  Studien är godkänd av en etisk kommitte.	785 deltagare (42)	Studien visar att studenter som ringer färre samtal under dagen, surfar mindre på internet och skickar mer sms har högre tendens att lida av depressiva symtom.	Medel