



**EXAMENSARBETE, 15 hp. Kandidatexamen i
Folkhälsovetenskap VT 2018**

**Vad upplever unga vuxna påverkar deras
sömnvanor**

En kvalitativ intervjubaserad studie

**What do young adults experience affect their sleeping
habits**

A qualitative interview-based study

Emelie Vernersson

Sektionen för hälsa och samhälle

Författare

Emelie Vernersson

Titel

Vad upplever unga vuxna påverkar deras sömnvanor

Handledning

Pär Pettersson

Examinator

Atika Khalaf

Sammanfattning

Kroppen är i behov av sömn för att få den återhämtning som den behöver. För lite sömn eller ingen sömn alls kan leda till depression och ångest. Syftet med studien var att undersöka hur unga vuxna upplever sina sömnvanor och vad de anser påverkar deras sömn. Metoden är en kvalitativ intervjustudie, intervju formen som användes var semistrukturerade intervjuer och intervjuer via mejl. Resultatet av studien visar att de unga vuxnas upplevelser av sömnen kunde delas in i två kategorier; Den goda sömnens frånvaro och upplevelser av faktorer som påverkar sömnen. Informanterna upplever sina sömnvanor som varierande och att de har regelbunden läggtid men inte har några regelbundna insomningstider. Unga vuxna upplevde också att sömnen påverkades positivt av fysisk aktivitet och negativt av mobiltelefonen samt stress och oro. Slutsatsen: Unga vuxna får begränsad kunskap om sömn och varför sömnen är viktig när man går i grundskolan vilket gör att de inte får den nödvändiga kunskapen om vilka konsekvenser relaterade till för lite och/eller dålig sömn. Att ge sömnundervisning i skolan till eleverna ger dem möjlighet att prioritera sin sömn. Ur ett folkhälsovetenskapligt perspektiv är sömn en bestämningsfaktor för en god hälsa vilket gör sömnundervisningen relevant för skolorna för att arbeta hälsofrämjande.

Nyckelord: Hälsa, psykisk hälsa, fysisk hälsa, sömn, sömnproblematik, unga vuxna

Author

Emelie Vernersson

Title

What do young adults experience affect their sleeping habits - A qualitative interview- based study

Supervisor

Pär Pettersson

Examiner

Atika Khalaf

Abstract

The body needs sleep to get the recovery that it's need. Too little sleep or no sleep at all may lead to depression and anxiety. The study's purpose was to investigate how young adults experience their sleeping habits and what they consider affect their sleep. The method used was a qualitative interview study, the form of the interviews was semi-structured interviews and interviews by e-mail. The study's result shows that young adults experience of sleep could be divided into two categories; the absence of the good sleep and experience of factors that affect the sleep. The informants experienced their sleeping habits as varying and that they had a regular bedtime but a varying sleep onset time. Young adults experienced that their sleep was affected positively by physical activity and negatively by cellphone as well as stress and anxiety Conclusion: Young adult get limited knowledge about sleep and why sleep is important in primary school which lead to that they don't get the necessary knowledge about which consequences are related to too little and/or poor sleep. Giving sleep education in school gives the students the opportunity to prioritize their sleep. From a public health perspective, sleep is a determining factor to god health which makes the sleep education relevant to schools to work with health promotion activities.

Keywords: Health, Psychological health, Physical health, Sleep, Sleep problems, young adults.

Nyckelord: Hälsa, psykisk hälsa, fysisk hälsa, sömn, sömnproblematik, unga vuxna

Innehåll

1.	Inledning.....	6
2.	Litteraturgenomgång	7
2.1	Sömnens olika faser.....	7
2.2	Sömn ur ett folkhälsoperspektiv.....	7
2.3	Faktorer som påverkar sömnen	9
2.3.1	Elektronik & Sociala medier	9
2.3.2	Stress, oro och ångest	10
2.5.3	Fysisk aktivitet	10
3.	Problemprecisering.....	11
4.	Syfte	11
4.1	Frågeställningar	11
5.	Metod.....	12
5.1	Val av metod	12
5.2	Urval.....	12
5.3	Tillvägagångssätt vid rekrytering av informanter	12
5.3.1	Genomförande	13
5.3.2	Analys.....	13
5.4	Etiska övervägande.....	14
5.5	Teoretiskutgångspunkter	14
5.5.1	KASAM.....	14
5.5.2	Empowerment	15
6.	Resultat.....	16
6.1	Den goda sömnens frånvaro	16
6.2	Upplevelser av faktorer som påverkar sömnen	18
7.	Diskussion	21
7.1	Resultat diskussion.....	21
7.2	Metoddiskussion.....	23
8.	Konklusion	24
9.	Referenslista	25
10.	Bilaga 1.....	29
11.	Bilaga 2.....	31

Förord

Inledningsvis vill jag tacka alla informanter för möjligheten till att genomföra intervjuerna.

Dessutom vill jag tacka alla kurskamrater för all stöttning genom arbetet samt min familj och nära och kära.

Slutligen vill jag även tacka min handledare Pär Pettersson för handledning under arbetets gång.

Emelie Vernersson 2018-06-10

1. Inledning

De flesta av oss har eller kommer någon gång drabbas av sömnproblem eller sömnstörning. Problematiken kan uppstå på grund av sena kvällar, stress, sjukdom, tidiga/sena arbetspass eller träningspass (Åkerstedt, 2001). Sömnen har en viktig funktion hos människan eftersom den påverkar människans välbefinnande och är grundläggande för människans överlevnad. Ett experiment har utförts på råttor där resultatet visat att råttorna inte överlever längre utan sömn än vad de gör utan mat, sömnen är lika viktigt som föda för att överleva (Carskadon, 2011). Kroppens reaktion på otillräcklig sömn är upplevd trötthet, en känsla av oduglighet samt allmän irritation. Under sömnen bearbetas intryck som kroppen har matats med under dagen (Åkerstedt, 2001).

Åkerstedt (2001) beskriver att det sker fysiologiska händelser i kroppen under sömnen, kroppstemperaturen förändras, pulsen går ner, stresshormonerna minskar och blodtrycket sjunker. Samtidigt blir andetagen färre och musklerna slappnar av. Sömnen är viktig för barn och ungdomar i den fysiologisk mening eftersom tillväxthormonerna bildas under natten. Tillräckligt med sömn har en hälsofrämjande inverkan eftersom risken att senare i livet drabbas av följsjukdomar såsom förhöjda blodfetter, hjärt och kärlsjukdom, diabetes, depression och utmattningssyndrom sjunker (Åkerstedt, 2001).

I Moore och Meltzer (2008) artikel belyses det att människan behöver ungefär sex till nio timmar sömn beroende på sömnens kvalitet. Under tonåren är kroppen i behov av mer sömn och ungdomar anses behöva sova mer än nio timmar per dygn. Ungdomar som får för lite sömn och/eller lider av sömnproblem kan få komplikationer som följer med till vuxen ålder såsom försämrad koncentration och minnesförlust samt psykisk ohälsa. Även risken av att drabbas av depression ökar vid förlorad sömn eftersom kroppen blir mindre mottaglig för positiva känslor och motivationen sänks. Förlorad sömn kan endast kompenseras genom mer sömn (Gruber, 2012; Woodson 2006). Vidare sker flera biologiska omställningar i kroppen under tonåren som kräver mer sömn än 8 timmar. Tonåringar har idag också flera aktiviteter som distraherar de från att få tillräckligt med sömn, såsom mobiltelefonen och datorn. En longitudinell undersökning som innebär att forskaren följer individer under en viss tid och gör upprepande mätningar på individerna, visar att tonåringar sover för lite på grund av överstimulans vid sänggåendet (Matricciani, Olds, Blunden, Rigney & Williams, 2012). Under tonåren är vänskapskretsen viktig samt att vara en del av gruppen. Det finns ett socialt tryck att vara online på sociala medier och man förväntas vara uppe sent (Cassoff, Knäpauer, Michaelsen & Gruber 2012; Underwood & Rosen, 2011). Under senare år har det kommit mycket forskning kring hur användandet av elektronik påverkar sömnen hos barn och ungdomar. Exempel på elektronik som har en negativ inverkan på sömn är mobiltelefoner, tv-apparater, datorer och MP3 spelare (Mishira Kumar Pendey, Minz & Arora, 2017). Depression och psykisk ohälsa kan också relateras till sömnsvårigheter/sömnstörningar. Den psykiska ohälsan bland barn i åldern 10–17 år har ökat med över 100 procent under de senaste 10 åren och för unga vuxna, 18–24 år, med ungefär 70 procent. Peter Salmi utredare på socialstyrelsen tror att ökningen beror på ungas livsstilsvillkor (Socialstyrelsen, 2017).

2. Litteraturgenomgång

2.1 Sömnens olika faser

Sömnstörningar och sömnproblem är problem som är relaterade till sömnen, exempel på sömnproblem är sömnlöshet, insomningssvårigheter, sömnrelaterade andningsproblem, mardrömmar och hypersomni som innebär onormalt stort sömnbehov (Åkerstedt, 2001). Under sömnen går kroppen och hjärnan igenom olika faser och stadier av sömn. Det finns fem olika faser av sömn. De två vanligaste faserna som upprepas under sömnen är Non- Rapid Eye Movement (NREM) och Rapid Eye Movement (REM), under de 30 – 45 första minuterna av sömnen passerar människan genom fyra olika stadier av NREM sömn. Dessa stadier återkommer under hela sömntiden. Insomningsfasen som är stadium ett börjar när lampan är släckt och känslan av dåsighet börjar komma, då sjunker vakenhetsgraden (1177). Sömn stadie 1 innebär att människan pendlar mellan vakenhet och sömn vilket innebär att människan i detta stadiet är lättväckt. Störs inte människan utan får vara ifred nås den stabila sömnen som förekommer i stadium två. Stadium två kallas för bassömnen och i detta stadiet är människan ungefär hälften av natten. Under bas sömnen sker inte någon större återhämtning. Däremot i stadie tre börjar återhämtningen och den djup sömnen närmar sig, desto närmre stadie fyra människan hamnar ju svårare är det att bli väckt. Stadie fyra innebär djupsömn, i djupsömnen är hjärnvågorna väldigt långsamma vilket innebär att större delen av hjärnan vilar men rörelser förekommer. Dessutom får människan sin välbehövliga återhämtning. REM sömnen (Rapid eye movement) uppstår i stadie fem, under REM sömnen har hjärnan högre aktivitet än i vaket tillstånd.

Under REM sömnen är drömmarna aktiva i hjärnan men kroppen och de fysiologiska rörelserna är helt stilla utan aktivitet. Dessutom blockeras nervsignalerna till delarna i hjärnan som styr kroppsrörelserna under sömnen. Efter cirka 30–40 minuter i stadie fyra går sömnen tillbaka igen via stadie 3–2 men när människan nått stadie 2 igen återgår inte sömnen vidare till stadie 1.

Eftersom denna process är styrd av en inre kroppsklocka rekommenderas det att man bör gå och lägga sig samma tidpunkt varje kväll (Åkerstedt, 2001: Dyregrov, 2002).

2.2 Sömn ur ett folkhälsoperspektiv

För att stärka och upprätthålla hälsan bland befolkning arbetar regeringskansliet med att integrera tre dimensioner av hållbar utveckling nationellt: den ekonomiska, den sociala och den miljömässiga. För att arbeta med dessa tre dimensioner arbetar regeringskansliet utifrån de Globala målen och Agenda 2030, i agenda 2030 finner man målområde 3 som innebär att intrigera hälsa och välbefinnande samt delmål 3,4 som innebär att främja den psykiska hälsan och välbefinnandet. Vidare har Folkhälsomyndigheten elva olika folkhälsomålområden att arbeta med för att samhället förbättra hälsan för invånarna. Målområde nio som innebär *fysisk aktivitet* har en stor betydelse därför att motion främjar hälsa och välbefinnande samt har en sjukdomsförebyggande effekt (Pellmer, Wramner & Wramner, 2010).

Globala målen och Agenda 2030 arbetar regeringskansliet med för att integrera och balansera tre dimensioner av hållbar utveckling internationellt och nationellt: den ekonomiska, den sociala och den miljömässiga. I agenda 2030 innefattar målområde 3 som intrigerar hälsa och välbefinnande samt ett delmål 3,4 som innebär att främja psykisk hälsa och välbefinnande (Regeringen, u.å). Tidigare studier visar att begränsad sömn och brist på

sömn är förknippat med negativa konsekvenser för ungdomens utveckling och välmående. Vidare visar studier att begränsad sömn och brist på sömn under ungdomen påverkar även sömnen senare i livet (Cassoff, Knäuper: Underwood & Rosen, 2011). Studier visar att fysisk aktivitet har en skyddande effekt för utvecklingen av sömnproblem. Sömn påverkar individens förmåga att koncentrera sig, kortvarig sömnförlust/ dålig sömn leder till koncentrationssvårigheter vilket försvårar förmågan att koncentrera sig i skolan eller på arbetet. Sömnproblem kan påverka ungdomars möjlighet till delaktighet och inflytande senare i livet, eftersom ungdomen inte kunnat ta till sig kunskapen från skolan på grund av koncentrationsproblem. Delaktighet och inflytande i samhället är ett folkhälsopolitiskt målområde (Glozier et al,2010: Woodson, 2006). Vidare visar studier att det finns livsstils och miljöfaktorer som påverkar sömnen. Nikotin, koffein, alkohol och motion är några aktuella faktorer. Miljöfaktorer är ljus, ljudnivå samt temperaturen har en betydelse för en god sömn (Robotham, 2011: Regeringen, u.å).

Ur ett folkhälsoperspektiv är det viktigt att ta reda på hur unga vuxna upplever sin sömn är relevant för att kunna arbeta ur ett salutogent perspektiv för att förebygga och behandla sömnstörningar med hjälp utav olika metoder hos barn och ungdomar. Eftersom sömnstörningar och sömnproblem är ett allt växande folkhälsoproblem (Folkhälsomyndigheten, 2014). Ett salutogent perspektiv innebär att fokus ligger på resurser för hälsan oberoende av eventuell sjuklighet eller friskhet (Bauer, Davies & Pelikan, 2006).

Diagram 1 visar resultat från folkhälsorapporten för barn och unga i Skåne 2016 som region Skåne utfört. Resultatet av enkäterna visar att andelen ungdomar som känner nedstämdhet och ängslan/oro ökar kraftigt från årskurs 6 till gymnasiets årskurs två både bland de som är och inte är stressad av skolarbetet. (Fridh, Grahn, Lindström & Modén, 2016)

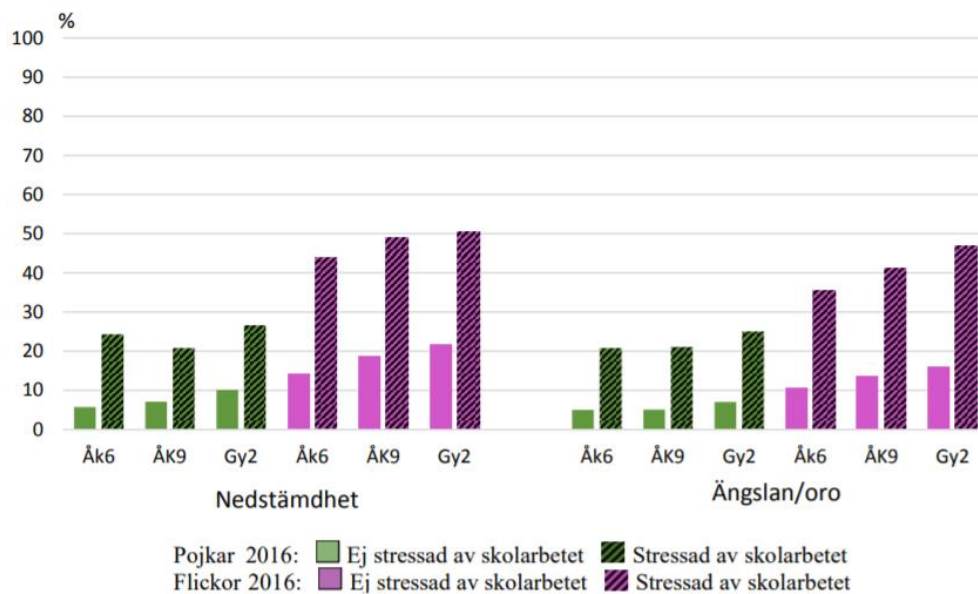


Diagram 1. Andelen pojkar och flickor i respektive årskurs som uppgett att de varit nedstämda respektive oroliga/ängsliga mer än en gång i veckan under de senaste sex månaderna bland elever som känner sig stressade av sitt skolarbete jämfört med elever som inte känner sig stressade av sitt skolarbete (Fridh, Grahn, Lindström & Modén, 2016)

Diagram 2 visar på samma mönster från årskurs 6 till årskurs 2 i gymnasiet samt skillnaden åren 2012 till 2016, som figur 1 och kommer också från folkhälsorapporten 2016. Ängslan och oro samt sömnsvårigheter ökar kraftigt från årskurs 6 till årskurs 2 på gymnasiet. Ängslan och oro har ökat både bland pojkar och flickor från årskurs 6 till årskurs 2 på gymnasiet. Sömnsvårigheter har en ökning från årskurs 6 till gymnasiets årskurs 2 men inte i lika stor utsträckning (Fridh, Grahn, Lindström & Modén, 2016).

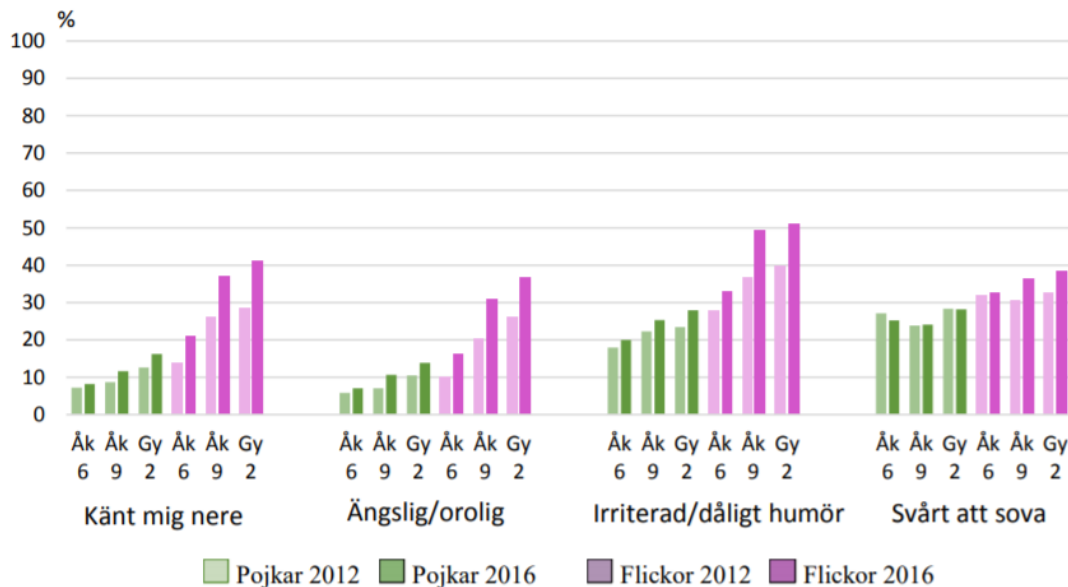


Diagram 2. Andelen pojkar och flickor i respektive årskurs som uppgett att de haft psykiska besvär mer än en gång i veckan under de senaste sex månaderna (Fridh, Grahn, Lindström & Modén, 2016). (Fridh, Grahn, Lindström & Modén, 2016).

I Rapporten belyses det även att det finns ett samband mellan mycket skrämdtid och att sova mindre än sju timmar per vardagsnatt fanns (Fridh, Grahn, Lindström & Modén, 2016). Sömnstörningar som uppstår under barndomen och ungdomstiden påverkar individen även i vuxenålder, därför är det viktigt att ta fram handlingsplaner och förebyggande strategier för att förhindra sömnstörningar. För att komma åt och förebygga sömnstörningar och sömnproblem (Cassoff et al., 2012: Underwood & Rosen, 2011).

2.3 Faktorer som påverkar sömnen

2.3.1 Elektronik & Sociala medier

Strålskyddsstiftelsen (u, å) belyser att mobilstrålning och elektromagnetiska fält ökar risken för att drabbas av depression, ångest och andra symptom på psykisk ohälsa. Vidare skriver strålskyddsstiftelsen att tidigare forskning visar ett samband mellan strålning och en stressseffekt på hjärnan. Även produktionen av ämnen och hormoner som är viktiga för att bibehålla en god psykisk hälsa och välbefinnande störs (dopamin, serotonin, melatonin).

Thomé, 2012 belyser i sin undersökning att olika symptom såsom stress, depressionsymptom och sömnbesvär uppkom hos unga vuxna som använde mobiltelefonen frekvent, syftet var att undersöka möjliga samband mellan användning av informations- och kommunikationsteknik (ICT) och psykisk ohälsa bland unga vuxna. Studien var en kvantitativ studie som vidare visade ett resultat med att hög frekvent användning av mobiltelefon ökade risken för sömnbesvär både hos män och kvinnor.

2.3.2 Stress, oro och ångest

Stress och oro har en viss påverkan på sömnen i Kalmach, Pilli, Roth & Drake (2014) s artikel belyses det att unga kvinnors vardagliga känslomässiga erfarenheter påverkade deras sömns meningsfullhet och även hur deras sömn påverkar känslomässiga upplevelser. När kvinnor var lyckliga upplevde de att de hade bättre sömnkvalitet och att kvinnor upplevde större SQ (sleep quality) och sömn tid när de var lugna och avslappnade. Vidare skriver Kalmach, Pilli & Drake (2014) även att minskad sömnkvalitet som anges i SQ resulterar i självtvivel hos individen vilket främjar sömnstörningar som ökar risken att drabbas av depression på grund av dålig sömnkvalitet.

Andra studier visar även att ångestsymtom hos unga vuxna ökar den motoriska aktiviteten under sömnen (Modafferi, Stornelli, Chiarotti, Cordona & Bruni, 2016).

Ångestsymtom och andra faktorer som påverkar sömnen undersöktes i en studie där deltagarna var unga vuxna och hade medelålder 20 år. Deltagarna genomförde webbaserade sömnbokningsundersökningar varje morgon och varje kväll 7 dagar i veckan (Peltz, 2016). Vidare belyser Gould, Beaudreau, O'hara & Edelstein (2016) att även större ångestkontroll kunde vara relaterat till mindre oroande i sängen. Även strategier för att kontrollera ångest och oro innan läggdags belyses, strategierna hjälper individen att förkorta insomningsfasen.

Vidare skriver de att det finns olika strategier för att kontrollera ångesten och oron möjliggör att individen somnar snabbare. I studien visade det sig också att unga vuxna hade sämre sömnkvalitet och sämre dygnsrytm än äldre individer, detta kunde delvis bero på högskole- och universitetsstudier hos de unga vuxna.

2.5.3 Fysisk aktivitet

Folkhälsomyndigheten, 2013 definierar fysisk aktivitet där kropps rörelser som är ett resultat av skelettmuskulaturens kontraktion och ger en ökad energiförbrukning.

Fysisk aktivitet är ett effektivt botemedel för att förebygga dålig sömn, ansträngande idrotter leder till gynnsamma sömnmönster, dock är forskningen bland inte elitidrottande begränsad. Ungdomar som utövar fysisk aktivitet ca 8,5 timmar i veckan hade bättre bedömt sömnmönster än de som var fysisk aktiva två timmar i veckan. Studien visar att höga träningsnivåer är relaterade till gynnsamma sömnmönster och stabilare psykologisk funktion hos ungdomar. Regelbunden men inte överdrivet högintensiv träning förbättrar ungdomens sömnmönster och den psykologiska funktionen. Regelbunden, men inte nödvändigtvis kraftig, träning är relaterad till förbättring av objektiva sömnmönster och bättre psykologisk funktion (Brand, et al 2009). Vidare visar Foti, Eation, Lowry MD (2011) studie att ungdomar i 14 års åldern som idrottar mer än 60 minuter varje dag har bättre sömnmönster än de ungdomar som har mindre än 60 minuters per dag.

3. Problemprecisering

Tidigare studier visar vad som påverkar ungdomars sömn men inte hur de själva upplever sin sömn, sömnkunskaper samt upplevelsen av vad som påverkar deras sömn. Studiens syfte är att studera unga vuxnas upplevelser av sin sömn och vilken kunskap de anser sig ha.

4. Syfte

Studiens syfte var att undersöka hur unga vuxna upplever sina sömnvanor och vad de anser påverkar deras sömn.

4.1 Frågeställningar

- Hur upplever unga vuxna sina sömnvanor?
- Hur ser unga vuxnas kunskaper och erfarenheter om sömn ut?
- Vad upplever unga vuxna påverkar deras sömnvanor och sömn?

5. Metod

5.1 Val av metod

Studien grundar sig på en empirisk studie som innebär att studien görs för att undersöka verkliga upplevelser, den primära datan inhämtades via intervjuer både i verkliga möten och per E-post. Syftet med undersökningen var att studera unga vuxnas uppfattning om vad som påverkar deras sömn och sömnvanor. Studien genomfördes med en kvalitativ metod i form av semistrukturerade intervjuer, intervjustudier används för att identifiera nya egenskaper, företeelser samt upplevelser (Ahrne & Svensson, 2015; Bryman 2011). Vidare användes en induktiv ansats under analysen, en induktiv ansats menas med att intervjufrågorna och analysarbete inte var teoristyrkt av KASAM och Empowerment (Granehiem & Lundman, 2003; Bryman, 2011).

Vidare ses intervjuer som utbyte mellan två personer som samtalar om ett gemensamt ämne. Studiens syfte är att studera unga vuxnas upplevelser av sömn och vad som påverkar deras sömn, vilket innebär att egenskaper och företeelser undersöks. För att kunna få fullförståelse för ung vuxnas sömnvanor fanns det vissa behov av att ställa följdfrågor och därför användas en semistrukturerad intervju. För att genomföra en semistrukturerad intervju behövs en intervjuguide, men frågorna behöver inte ställas i den ordningen som finns i intervjuguiden och det finns möjlighet att ställa följdfrågor (Bryman, 2011; Justesen & Mik-Meyer, 2011). Intervjuerna genomfördes på två olika sätt, både i verkligheten men även via E-post. De öppna frågorna mejlades till individerna för att få svar på, vid ytterligare behov av förklaringar och exempel skickades nya frågor tillbaka (Ahrne & Svensson, 2015). Vidare analyserades intervjumaterialet utifrån en innehållsanalys som innebär att informationen från intervjuerna analyseras stegvis med fokus på likheter och olikheter (Granehiem & Lundman, 2003).

5.2 Urval

Urvalet som valdes till undersökningen var bekvämlighets urval som tillämpades med fokus på intervjupersonernas ålder och erfarenheter av sömn och dess påverkande faktorer. För att få jämn könsfördelning intervjuades 3 killar/män och 3 tjejer/kvinnor där provintervjun är medräknad (Ahrne & Svensson, 2015; Granehiem & Lundman, 2003).

5.3 Tillvägagångssätt vid rekrytering av informanter

Personlig kontakt togs direkt med en ledargrupp där unga vuxna i ålder 18–25 år träffas en gång i veckan under skolterminen och pratar om ledarskap. Direkt kontakt togs med gruppen eftersom jag känner till gruppen sedan tidigare. Eftersom gruppen som blev tillfrågad består utav blandade åldrar samt både killar och tjejer gav det en möjlighet att få blandade åldrar och kön till intervjuerna. På så sätt fanns möjligheten att få en bred bild av unga vuxnas sömnvanor oberoende av kön och ålder. Intervjuguiden (Se bilaga 1) utformades med frågor för att beskriva upplevelser och erfarenheter med hjälp utav bland annat provintervjun. Vidare genomfördes en provintervju innan jag planerade in och startade resterande intervjuerna. Provintervjun genomfördes för att se om intervjufrågorna svarar till undersökningens syfte och för att få en uppfattning om tidsaspekten av intervjuerna.

Kontakten till provintervjupersonen samt de 3 andra deltagarna utanför ledargruppen togs via Facebook utifrån matchande ålder som resterande intervjupersoner, via Facebook bestämdes plats och tid. Vid tillfället då jag gick till ungdomsgruppen informerade jag om studien, hur

resultatet skulle behandlas och vad det skulle användas till. Informationsblankett och samtyckesblankett skickades ut till de som var intresserade. I informationsblanketten stod all muntlig information redan fått om studien, samt att inget i studien skulle kunna relateras till en viss informant, alltså konfidentialiteten.

5.3.1 Genomförande

Innan alla intervjuerna genomfördes och intervjuguiden färdigställdes gjordes en provintervju. Informanten under provintervjun passade in i urvalet eftersom informanten matchade målgruppen väl åldersmässigt. Provintervjun genomfördes på en gemensam bestämd plats som blev Kristianstad Högskola. På högskolan hyrdes ett grupprum för att få en lugn och stillsam miljö att genomföra intervjun på. Vidare kände informanten sig avslappnad på Högskolan för att denne kände till miljön sedan tidigare. Efter provintervjun gjordes ändringar av frågor som var snarlika varandra samt togs också frågor bort som inte var relevant samt frågor som behövdes för att få ut tillräckligt med information lades till. Vidare gjordes tre av intervjuerna på Högskolan, två i grupprum och en i en korridor en lugn helgdag. Kontexten runt om var lugn vilket gjorde att intervjuerna kunde genomföras i lugn och ro. En av intervjuerna skedde i en gemensamhetslokal som informanten bestämde och kände sig trygg med. Miljön runt om var trygg och informanten kände sig avslappad under intervjun. Vidare gjordes två intervjuer via E-post där informanterna fick svara i lugn och ro i en miljö som de själva valde. Innan intervjuerna som gjordes i verkligheten frågade jag informanterna om deras godkännande att spela in intervjun på en mobiltelefon. I informationsblanketten och samtyckesblanketten som informanterna fått några dagar innan intervjun stod det beskrivet hur materialet skulle förvaras efter intervjun samt kring konfidentialiteten och studien syfte, men informanterna blev även informerade innan intervjun. Intervjuerna som genomfördes fysiskt varade mellan 40 till 60 minuter (Ahrne & Svensson, 2015; Vetenskapsrådet, 2002).

5.3.2 Analys

För att analysera det kvalitativa materialet används innehållsanalysen. En innehållsanalys används för att analysera observationer, dagboksanteckningar samt intervjuer. Syftet med innehållsanalys är att se skillnader och likheter i en text, därför ansågs denna metod lämplig att använda för att besvara studiens syfte (Granehiem & Lundman, 2003; Bryman, 2011).

Analysarbetet påbörjades efter att intervjuerna som gjordes muntligt transkriberades. Att transkribera innebär att intervjuerna skrivs ut från muntlig till skriftlig form vilket gjordes så ordagrant så möjligt. Intervjuerna analyserades ifrån ett manifest synsätt som innebar att uttrycken i texten och intervjuerna tolkades rakt av. Den manifest analysen gjordes i tre steg: Analysen inleddes med genomläsning av hela materialet flera gånger för att få en känsla av helheten. Meningsbärande fraser plockades ut som innehåller information som är relevant så att sammanhanget kvarstår av intervjun. De meningsbärande enheterna kan variera i längd, allt från ett ord till långa stycken och även skillnader och likheter skall identifieras och jämföras. De meningsbärande enheterna kortades efter hand ner för att bli mer lätthanterliga, men det centrala innehållet fanns fortfarande kvar. Därefter kodades och grupperades enheterna i de olika kategorierna för att återspegla det centrala innehållet i intervjuerna (Granehiem & Lundman, 2003)

5.4 Etiska övervägande

Att genomföra intervjuer med unga vuxna kan medföra risker för informanterna under intervjun. Känsliga frågor samt att informanter känner sig obekväma under intervjun är risker som intervjuaren måste vara medveten om. Genom att vara förberedd och känna sig trygg i sin roll som intervjuare minskar risken för att informanten ska känna obehag under intervjun. Eftersom intervjuaren är delaktig under hela intervjun genom samspel med informanten har intervjuarens roll och trygghet en stor betydelse för resultatet av intervjun. Därför att i en kvalitativ intervju sker ett nära samspel med informanterna är det viktigt att ha en medvetenhet om närhet och distans under intervjun (Kvale och Brinkmann, 2009; Lundman & Graneheim, 2008). Nyttan med studien och intervjuerna var att få fram vilka upplevelser unga vuxna har av vad som påverkar deras sömn och sömnvanor.

Innan undersökningen genomfördes behövdes fyra forsknings etiska principer värderas noggrant. Informationskravet är en princip som innebär att deltagarna i undersökningen ska få den information som denne behöver. Informationsblanketten bör innefatta, studiens syfte, hur resultatet publiceras, samt hur materialet behandlas. Innan intervjun informerades deltagarna noggrant via en informationsblankett som de fick skicka samt muntligt innan intervjun startade. Samtyckeskravet innebär att undersökaren ska få deltagarnas samtycke. I samband med att informationsblanketten delades ut delades även en samtyckesblankett ut där deltagarna fick fylla i att de samtyckte om medverkan i undersökningen. Konfidentialitetskravet handlar om att uppgifter och information som framkommit i intervjuerna av deltagarna inte ska gå att koppla ihop med deltagaren i uppsatsen. Vidare fick även deltagarna information hur materialet skulle komma att behandlas allt ifrån ljudfiler till anteckningar. Nyttjandekravet följs på så vis att uppgifter om enskilda inte får utlånas för kommersiellt bruk och icke vetenskapliga syften, detta informerades deltagarna om innan intervjun starta (Vetenskapsrådet, 2002).

5.5 Teoretiska utgångspunkter

5.5.1 KASAM

KASAM är ett begrepp som innebär en känsla av sammanhang, hur en individ klarar av stressituationer, och detta är i sin tur avgörande för hälsotillståndet. Antonovsky definierade begreppet *KASAM* och han menar att ingen individ någonsin är 100% frisk eller sjuk utan vi befinner oss alltid mitt mellan (Antonovsky, 2005; Jakobsson, 2008).

Graden av friskhet bestäms utav *KASAM* som är uppdelat i tre delar: begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. *Begriplighet* handlar om att en person ska ha känslan av att det som händer i världen både inom och utanför individen är begripligt, strukturerat och går att förutse. *Hanterbarhet* handlar om att en individ känner att de resurser som behövs både för individen och samhället finns tillgängliga. *Meningsfullhet* handlar om att individen känner att de utmaningar som hen möter är värda att engagera sig i. *KASAM* relaterat till sömnstörningar handlar om att om individen kan uppleva begriplighet till sömnproblemen som uppstår och att personen ha möjlighet förutse problemen och vad som kan göras åt det upplevde problemet. *Hanterbarheten* relateras till om individen har resurser för att ta hand om sömnstörningarna såsom olika metoder för att sova bättre. Och *Meningsfullheten* innefattar att individen har en känsla av att utmaningar till att få en bättre sömn känns värddiga att ta tag i (Antonovsky, 2005; Jakobsson, 2008).

Teorin kan ge en förståelse för människans hälsa och kan även ses som en utgångspunkt för att få en förståelse för vilken upplevelse unga vuxna har på sin sömn, uppfattning och redskap samt vilja att kanske förändra sin situation. Utifrån Antonovsky nämnda komponenter begriplighet (förstå varför sömnen är viktigt) Hanterbarhet (Se vad som kan förändras och vad som krävs samt meningsfullhet (känna lust och mening med att förändra eller förstå sömnen (Antonovsky, 2005).

5.5.2 Empowerment

Begreppet Empowerment introducerades i USA och det finns ingen konkret översättning till svenska. Begreppet har genom åren etablerat sig i samhället och blivit mer populärt. Anledningen till att begreppet kanske blivit så populärt är för att begreppet involverar tre viktiga delar för individen: Styrka, Makt och Kraft. Människan har ett behov att kunna ha åsikter, känna oss starka samt kontroll över våra liv och handlingar (Askheim, Starrin, Winqvist, 2007). Vidare involverar begreppet Empowerment också egenskaper hos individer exempelvis, självförtroende, socialt stöd, egenkontroll och självstyrelse. Begreppet handlar även om egenmakt som egenmakt och syftet handlar om att en individ kan känna att denne har makt över sin egen situation. Relaterat till sömnstörningar innebär Empowerment att individen har egenmakt över att förändra eller låta situationen kring sömnen vara. En person som känner att denne har mycket Empowerment har i större utsträckning enklare att förändra sin situation (Cattaneo & Aliya 2010). Empowerment används ofta i hälsosammanhang och i olika hälsoprogram. Empowerment handlar om att ha förmåga att göra väl, självförtroende och självkänsla, Empowerment har både en individ och gruppdimension (Al- Amoudi, 2017).

6. Resultat

I resultatdelen kommer det sammanställda intervjumaterialet att redovisas utifrån studiens syfte och frågeställningar. En tabell skapades under analysprocessen av intervjuerna för att visa hur kategorierna utformades utifrån de kondenserande meningsenheterna. Vidare kommer resultatredovisningen ske i löpande text, citat från vad informanterna har berättat under intervjuerna kommer återges ordagrant.

Intervjupersonerna menade att sömnen var viktig för att orka med vardagen samt att kroppen ska få sin återhämtning. Resultatet handlar om unga vuxnas bristande sömn och vilka faktorer som är bidragande till att sömnen blir bristande.

”Sömnen är viktig för att jag inte ska bli ofokuserad i skolan och stressad” (2)

”Sömnen är viktig för kroppen och hjärnan slappnar av och hanterar informationen från sinnen som skett under dagen” (5)

Kategorier
Den goda sömnens frånvaro
Upplevelser av faktorer som påverkar sömnen

Figur 1. Översikt över informanternas upplevelser av sömnen

6.1 Den goda sömnens frånvaro

De unga vuxna beskrev i intervjuerna att en normal natts sömn varade mellan 4–9 timmar per natt beroende på om det var helgdag eller vardag. Läggtid en vanlig vardag var mellan 22-01 men insomningstiden kunde vara allt ifrån 1 minut till 3 timmar. Åsikterna kring om sovmorgon på helgen eller inte var skilda, en del tyckte det var av stor vikt att ha samma sömntider på vardagar som på helger för att inte vända dygnet. En del av informanterna berättade vidare om att de kände sig piggare och hade mer energi i kroppen efter en skön sovmorgon. Koncentrationen var märkbart bättre och oro/ ångest minskade under dagen. Upplevelsen var som störst då de haft sovmorgon innan en föreläsning på högskolan exempelvis. Under helgerna kunde informanterna sova uppemot 9 timmar medan sömntimmarna på vardagarna låg mellan 4–7. Vidare berättade informanterna att deras senaste veckas sömn varit varierande.

”Sömnen den senaste veckan beskrivs som en dålig vecka, haft mycket lätt sömn och drömmar, hör saker som händer runt om fast hen sover, kommer inte riktigt till ro och vaknar en del gånger under natten. ” (2)

Vidare beskriver informanterna i intervjuerna att insomningsfasen som varierande, de unga vuxna berättade att insomningsfasen kunde ta allt ifrån 1 minut till 4 timmar. Det framkom att de unga vuxna hade snarlik läggtid, mellan klockan tio och halv elva på vardagar. I intervjuerna framkom det även att unga vuxna som upplevde stress och oro hade längre

insomningstid och förra sömntimmar på vardagarna. I intervjuerna framkom det att oregelbundna lägg tider bidrog till sämre och mer orolig sömn, informanterna berättade att de vaknade ofta under natten om inte lägg tiden var ungefär samma varje kväll samtidigt som insomningsfasen ofta blev längre också.

”Insomningsfasen kan ta upp till 3 timmar om jag har mycket och tänka på. För att slappna av brukar jag lyssna på ljudbok eller lugn musik. Har jag mycket tankar skriver jag ner mina tankar eller gör att göra listor.” (2)

”Jag upplever oftast insomningsfasen som lätt utan svårigheter, tankarna kan ibland snurrar intensivt till allt från jobb till förhållande och andra saker som berör mitt liv.” (5)

Vidare i intervjuerna framkom det att sömnvanorna hade olika konsekvenser, till exempel vid bristande sömn upplevde informanterna sig vara ofokuserade i skolan under föreläsningar. Det framkom även att de kände sig sega och hade svårt att ta sig upp ur sängen samt starta upp arbetsuppgifter eller skoluppgifter. Intervjuerna hade vidare berättelser om att bristande sömn påverkar både arbetet och skolan den nästkommande dagen. Dessutom berättade informanterna att de upplevde att humöret förändrades vid bristande sömn, de upplevde även att de var mer mottagliga för ångest och hade svårigheter att hålla ett vardagssamtal levande.

”Vid för lite sömn blir jag mer känslös, jag kan bli arg eller ledsen för minsta lilla motgång samt tar jag åt mig mycket utav kommentarer från andra personer”. (2)

Vid sömn på ca 6–8 timmar upplevde informanterna dagen som enklare och dagen fick ett bättre flyt där arbets- och skoluppgifter inte kändes lika svårstartade. Vid sömn tid mellan 8 och 11 timmar upplevde sig informanterna nästan lika sega som vid för lite sömn, hjärnan kändes seg startad och kroppen mör, enligt de exempel och upplevelser som framkom.

Vidare berättade informanterna att de upplevde sig ha en bristande kunskap om sömn från barndomen och skoltiden för att själva kunna förebygga sömnbrist och leva upp till goda sömnvanor. Informanterna upplevde sig ha en ytlig kunskap om sömnen såsom att sömnen är viktig för att orka med nästkommande dag samt att kroppen återhämtar sig men någon mer grundlig fysiologisk kunskap fanns inte vilket informanterna tyckte påverka deras sömn och sömnrutiner då de inte vet hur mycket sömn som krävs för att kroppen ska orka och hjärnan ta in information under dagen.

*”Jag har inte jättebra kunskap om sömn, inte mer än att lärarna under skolåren sagt att de är viktigt med sömn men inte vilken funktion sömnen har och varför den är viktig. Skolan bör informera eleverna om varför sömn är viktigt. Skolan lägger stor vikt på att eleverna ska prestera men inte på deras hälsa som är viktig för att eleverna ska prestera ” (4). **

Under intervjuerna kom det fram komponenter som informanterna tyckte var värdefulla för en god natts sömn:

- Rummet ska vara mörkt.
- Rummet ska vara svalt.
- Inga skärmar tex datorskärm riktad mot sängen.
- Inga tv apparater eller datorer öppna eller påslagna.

I intervjuerna framkom det att mobilen och datorn användes som redskap för att varva ner på kvällarna genom att titta på Youtube och serier. Informanter som kände att de behövde förändra något för att få en kortare insomningsfas eller undvika sömnbrist hade god insikt och förståelse för om vad som behövde förändras.

6.2 Upplevelser av faktorer som påverkar sömnen

Intervjuerna visade att mobilanvändandet innan läggdags varierade mellan intervjupersonerna. Mobilen kunde utan problem ligga ljudlös på kvällen när informanten te.x läste en bok, medan andra hade svårt att slita sig ifrån mobiltelefonen och de sociala medierna vilket ledde till senare insomnings tid.

”Upplevelsen av att ha svårt och sova är varierande men jag har som svårast för att somna om jag använder sociala medier innan läggdags, mina aktiva skrämtid av mobilen är ca 10 timmar om dagen” (6).

” Jag bläddrar igenom sociala medier en gång innan läggdags, de är andra faktorer som påverkar min sömn ” (4)

Före läggdags berättade informanterna att de använde mobiltelefonen till att lyssna på lugnande musik, ljudböcker, kunna ta emot samtal, titta på serier och sociala medier exempelvis, Facebook, Instagram och Snapchat. Informanterna upplever att titta på serier och skrolla igenom sociala medier innan de somnade var lugnande. Vidare berättade informanterna som var under 20 år att mobilen upplevs som stressande eftersom de känner sig tvungna att vara uppdaterade och svara på inkommande meddelande. Det fanns en rädsla för att motparterna som skickat meddelande skulle bli sur om denne inte fick svar direkt.

Informanterna vet vilka möjligheter det finns för att förändra sitt mobilanvändande och att de finns olika applikationer för att minska skärmtiden för att kunna slappna av. En annan strategi som nämnts är att innan läggdags att lägga mobilen på andra sidan av rummet för att inte ha den nära till hands.

Intervjupersonerna lyfte under intervjuerna fram den positiva inverkan som den fysisk aktiviteten har på insomningsfasen och sömnen. Vilken typ av fysisk aktivitet som hade utövats hade ingen betydelse utan de tyckte insomningsfasen blev kortare och sömnen bättre oavsett. Mängden fysisk aktivitet som utförs varierade alltifrån en till fem dagar i veckan.

Vid livssituationer som upplevdes stressiga berättade en informant att den fysisk aktiviteten blev som en lugnande medicin efter en stressig arbetsdag. Av intervjuerna framgick det också att ångesten försvann och sömnen blev bättre efter utövad fysisk aktivitet.

Sammanfattningsvis upplevde informanterna att de är lättare att komma till ro efter utövad fysisk aktivitet oavsett hur lång den fysisk aktivitet pågått eller vilken intensitet den haft

”Jag får ett lugn av den fysiska aktiviteten och ångesten försvinner och sömnen blir bättre” (2)

”Sover bättre, somnar lättare eftersom jag förbrukat massa energi.” (5)

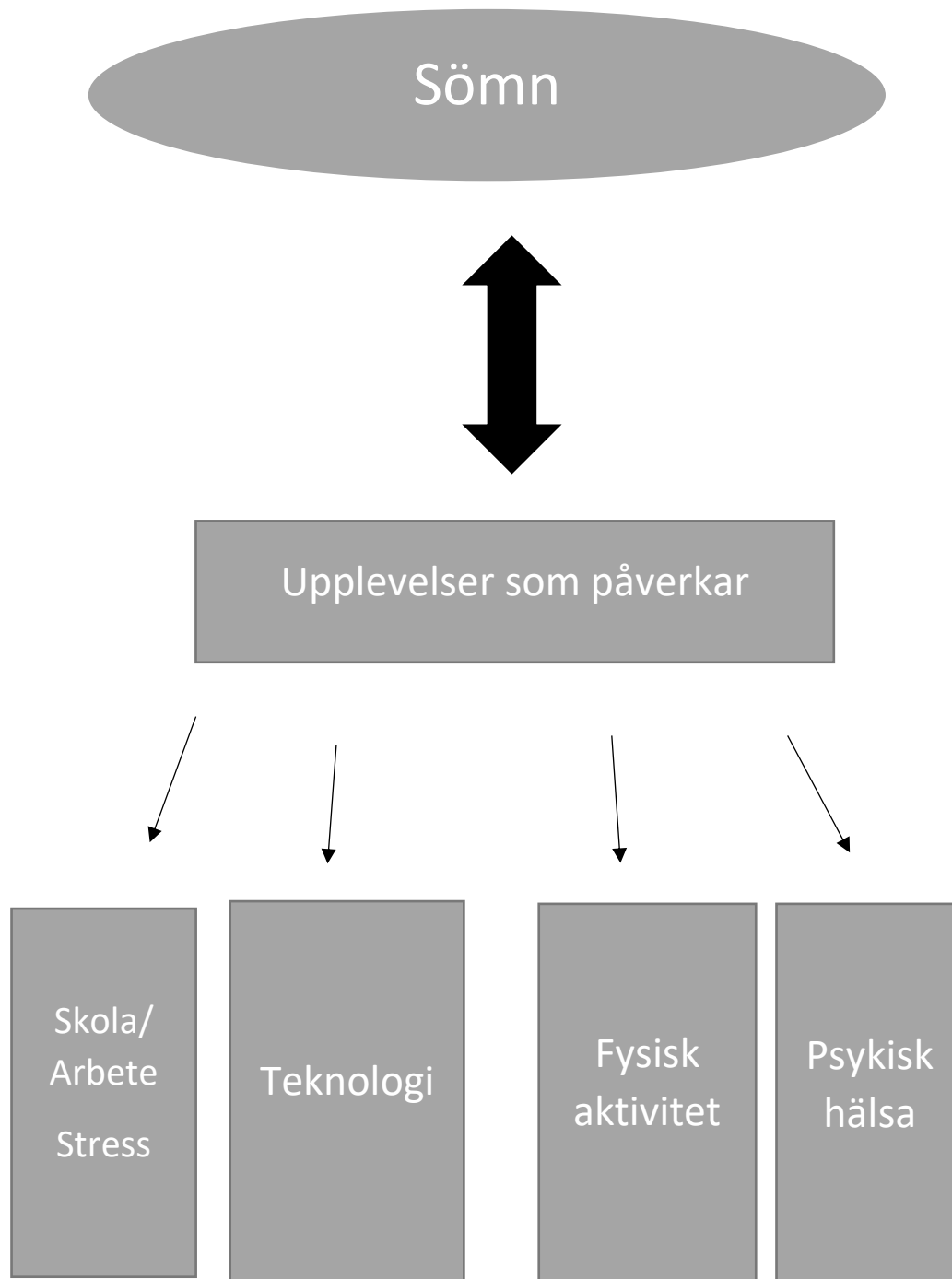
Vidare berättade informanterna att upplevelsen av stress, ångest och tankeverksamhet hade en negativ inverkan på sömnen och insomningsfasen. En del av intervjupersonerna upplevde mycket stress och ångest medan andra inte upplevde någon stress alls eller ångest. Vidare uppgavs det att sömnen blev mer orolig och insomningsprocessen upplevdes som lång vid oro. Informanterna berättade om olika strategier som de använde sig av för att korta ner insomningsprocessen. Intervjuerna visar ett tydligt samband med att tankar, stress, oro och ångest påverkar sömnen hos unga vuxna. Det fanns ingen skillnad mellan män/killar och kvinnor/tjejer, att stressen påverkar sömnen gäller hos majoriteten, skillnaden var att tjejer/kvinnor uttryckte stress och oro tydligt men männen/killarna mer gömde det i sina svar.

” ett exempel är när man har mycket tankar som snurrar i hjärnan, och det kan vara allt från jobb, vänner, familj osv” (5).

*” Jag blir ibland stressad av jobbet och då tar det lång tid att varva ner speciellt om jag jobbat kväll. Stressen påverkar insomningen men inte sömnen” (1). **

Mobilanvändandet som nämnts ovan tar mycket energi och kan hålla informanter vakna sent och påverkar sömnen då det blir svårt att lägga ifrån sig mobilen och känslan av att inte svara på meddelande ger stress och oro för vad personen som skickat till individen ska tycka och kanske tro att hen är sur. Vidare framgick det av intervjuerna att de är medvetna om att det finns metoder/strategier för att minska ångest, oro samt för att få ett lugn och komma till ro. Metoder/ strategier som informanterna uppgav var skriva listor, ljudböcker, lugn musik och ta itu med tankarna innan läggs dags för att inte behöva ligga vaken och tänka. Bidragande faktorer som påverkat deras sömn har varit stress, skola, jobb och tankar och oro kring livssituationen.

Figur 2 visar vilka faktorer som påverkar sömnen åt båda hållen. Att faktorerna har en påverkan på sömnen men också att sömnen kan påverka faktorerna till de bättre. Med god sömn kan resultaten på arbetet och i skolan bli bättre samt koncentrationsförmågan. En god natts sömn minskar risken för depression och andra psykiska åkommor medan en depression påverkar sömnen.



Figur 2. Samband mellan faktorer som kan påverka sömnen hos unga vuxna byggande på de intervjuades upplevelser och berättelser.

7. Diskussion

7.1 Resultat diskussion

Resultatet av intervjuerna visar att unga vuxna hade olika upplevelser av vad som påverkade deras sömn och sömnvanor. Vidare gav intervjuerna varierande svar på vad unga vuxna upplevde påverkade deras sömn. Upplevelserna om vad som påverkade sömnen var allt ifrån mobilanvändandet till ångest och oro.

Bestämningsfaktorer är faktorer som är tillsatta för att se vad som bidrar till en god hälsa, en av faktorerna är en god sömn (Pellmer, Wramner, Wramner, 2017). Resultatet visade att informanterna tycker att sömnen är viktig för att orka med skola och arbete.

Vidare visar Glozier et al, 2010 och Woodson, 2006 i sin studie att sömnen är viktig för återhämtningen, både fysiska och psykiska återhämtning. Utifrån teorin KASAM:s begriplighet visade intervjuerna att unga vuxna ser sömnen som viktig för att orka med dagen. Vidare visade också intervjuerna att unga vuxna upplevde att sömnen har en betydelse för hur dagen blir (Antonovsky, 2005; Jakobsson, 2008).

Att ha kunskap innebär att individen har större möjlighet och makt att påverka sin situation. Resultatet visade att unga vuxna kände att de inte hade någon möjlighet att påverka sina sömnvanor på grund av bristande kunskap. Vidare hade informanterna inte någon kunskap om hur mikrovågsstrålningen påverkar hjärnan och sömnen. Blunden & Rigney (2015) och Cassoff et al (2013) belyser i sina artiklar att man med sömnutbildning i skolan kan minska framtida sömnproblem. Resultatet visade att unga vuxna vill få mer kunskap om sömn för att kunna förebygga sömnbrist själva. Får ungdomarna i tidig ålder möjlighet till kunskap om sömn och vilka faktorer som orsakar sömnbrist får de större möjlighet att hantera sin sömnbrist och insomningssvårigheter. Vidare ger det ungdomarna större hanterbarhet och meningsfullhet utifrån teorin KASAM (Antonovsky, 2005). Blunden & Rigney (2015) belyser att studenterna i undersökningen upplevde att sömnutbildningen var användbar informativ och hjälpsam samt viktigt eftersom den gav ökad sömnkunskap och medvetenhet om sina egna sömnmönster. Studenterna tyckte även sömnhygienstips och beteendestrategier för att ändra sina sömnvanor var värdefulla. Undervisaren av utbildningen bör vara utbildad för bäst resultat. Har ungdomar kunskap ökar även deras egenmakt att kunna påverka situationen, Empowerment (Al- Amoudi, 2017). Resultatet av studien visade att unga vuxna ville få mer kunskap om sömn genom sömnundervisning i skolan, vilket tidigare studier visat på vara värdefullt. Sömnundervisningen leder till att unga vuxna enligt teorin KASAM har möjlighet att hantera sin sömnsituation med hjälp utav resurser i form av kunskap (Jakobsson, 2008).

Sömnen är en viktig bestämningsfaktor för en god hälsa. Resultatet av intervjuerna visade att unga vuxna fick färre sömntimmar på vardagar och fler på helger (Pellmer, Wramner Wramner, 2013). Gruber, (2012), och Woodson (2006) belyser i sina artiklar att för lite sömn leder till psykiska problem och svårigheter med humöret. Vidare skriver Moore och Meltzer (2008) att förlorad sömn endast går att kompensera med sömn. I intervjuerna framkom det att informanter som sovit få timmar på vardagarna kompenserade med mer sömn på helgerna. Utifrån den teoretiska utgångspunkten KASAM och hanterbarheten, har unga vuxna hanterbarhet om de har förståelse att kompensera förlorad sömn på helgerna eller när tillfälle ges (Antonovsky, 2005).

Vidare visade resultatet av intervjuerna att om det fanns en känsla av oro eller mycket tankar i huvudet kunde det påverka hur lång tid insomningen tog. Guold et al (2016) och Peltz (2016) beskrev precis som intervjuerna visade att när individen upplever kontroll och förståelse varför ångesten uppstått påverkas inte insomningen i lika stor utsträckning. I relation till KASAM kan man se att ungdomar har en hanterbarhet med resurser för att kunna förändra sin sömn. Hanterbarheten innebär resurser till exempel fysisk aktivitet som främjar en snabbare insomning samtidigt som det lindrar oron och ångesten hos de unga vuxna (Antonovsky, 2005; Jakobsson, 2008).

Resultatet av intervjuerna visade att sömnen förbättras och insomningsfasen förkortas efter fysiska aktivitet, oavsett tid och intensitet på aktiviteten. Brand et al (2009) och Driver & Tylor, (2000) belyste att ungdomar och unga vuxna som utövade fysisk aktivitet hade bättre sömnmönster än ungdomar och unga vuxna som inte regelbundet var fysiskt aktiva. Studien hade liknande resultat som intervjuerna, studien visade att den fysiska aktiviteten var ångest dämpande och minskade oro och ökade välbefinnandet. Vidare visar resultatet i studien i relation till teorin KASAM att unga vuxna har en begripligt att förstå att den fysiska aktiviteten påverkar den psykiska hälsan samt sömnen. Informanterna visade i resultatet att de även har en hanterbarhet vilket betyder att det fanns resurser och möjligheter att genomföra fysisk aktivitet innan läggdags såsom kortare promenader. Det visade att unga vuxna känner Empowerment därför att de har egenkontroll över situationen och kan påverka sin sömn (Al-Amoudi, 2017).

Mikrovågsstrålningen från mobilen påverkar sömnen och hormonerna i hjärnan (Strålskyddsstiftelsen, u. å). I intervjuerna framkom det att unga vuxna under 20 år hade svårt att lägga ifrån sig mobilen i sängen och att det lätt blev sena kvällar/nätter på sociala medier. Vidare visade det sig att detta berodde i många fall av rädsla för att inte kunna bli nådda och missa att svara sina kompisar på kvällen. Mishira et al, (2017) belyste i sin studie att mobiltelefonen hade en negativ inverkan på sömnen för ungdomar. Av intervjuerna framgick det att unga vuxna över 20 år inte upplevde att mobiltelefonen påverkade sömnen, vilket kan i fråga sättas då strålningen och ljuset från skärmen (det blåa ljuset) omedvetet kan påverka både hjärnan och hormonerna. KASAM och Empowerment teorier handlar om att ta makt och kontroll över sitt liv samt självförtroende. KASAM:s meningsfullhet innebär att vara delaktig i livets utmaningar. För informanterna som upplever att mobilen/sociala medier kan påverka deras insomningsperiod har utmaningar om de vill göra en förändring för att inte låta mobilen påverka insomningsperioden. Hanterbarheten handlar om de har resurser och möjligheter att förändra situationen vilket de hade när de gav förslag på hur de kunde förändra situationen (Antonovsky, 2005).

Resultatets styrka är att den fysiska aktiviteten lindrar ångest, oro och depression vilket de vetenskapliga artiklarna också visar. Svagare resultat att stryka är att unga vuxna menar på att mobiltelefonen inte stör insomnings om vibrationen på mobilen är på eftersom de kan störas omedvetet. Vidare visar intervjuerna också på att majoriteten av informanterna som är över 20 år inte påverkas av mobilen men att de blev stressade av inkommande meddelanden. Dessutom visar resultatet av intervjuerna på att unga vuxna inte fått kunskap om sömn under skollåren, vilket leder till att unga vuxna inte kan förebygga eller har resurser att hantera sin sömnbrist. Sömnen är en viktig bestämningsfaktor för en god hälsa vilket gör det relevant att ha sömnundervisning i skolan (Pellmer, Wramner & Wramner, 2013).

7.2 Metoddiskussion

Att använda semistrukturerade intervjuer visade sig vara effektivt för att få fram djupare information om individens upplevelse och perspektiv. Vidare var den semistrukturerade intervjuemetoden effektiv för att kunna ställa följdfrågor för att stegvis få ett djupare perspektiv av informantens tankar, känslor och upplevelser under intervjun. Valet av intervjuemetod var bra för att en intervjuguide med samma frågor gav svar på frågeställningen och följdfrågor skapade möjlighet under intervjuns gång till att få mer information utifrån vad informanten har att berätta (Bryman, 2011).

En provintervju genomfördes och intervjufrågorna granskades för att öka intervjuns och resultatets trovärdighet och kvalitet. Att intervjuerna genomfördes ensam påverkade inte resultatet negativt utan är till fördel eftersom intervjupersonen kände sig tryggare och kunde föra en djupare diskussion. Genom analysen kan trovärdigheten ha påverkats därför analysen endast gjordes utifrån ett perspektiv och en tolkning, eftersom endast ett synsätt fanns i analysgenomgången. Processen bör vara så tydligt skriven att studien kan göras om. Vilken metod som var vald, hur analysen genomfördes ska vara så noga beskriven att studien går att göra om exakt likadant. (Elo, 2014; Shenton, 2004).

Att en studie har överförbarhet innebär det att resultaten ska generaliseras av en hel målgrupp. Att generalisera intervjuer som är baserade på 6 informanter av alla unga vuxna mellan 18–25 år är orimligt. Vidare är också informanternas upplevelser av olika situationer individuella och kan variera från situation till situation och även från timme till timme (Johannessen & Tufte, 2003). Att en studie har konfirmerbarhet innebär att undersökaren haft objektivitet och kontroll över sina egna värderingar under analysen samt att analysprocessen och intervjun inte blivit påverkade av undersökarens värderingar. I samhällsforskning är det en utmaning för undersökaren att hålla fullständig objektivitet men studien bör vara gjord i god tro. Värderingar och teoretiska inriktningar har inte påverkat utförande eller slutsatserna av undersökningen som gjorts (Bryman, 2011). Risken att analysen och analysprocessen påverkats av de teoretiska inriktningarna eller personliga värderingar försvinner inte helt, men studien är gjord i god tro.

Att genomföra en intervjuerna ensam hade både sina fördelar och nackdelar. Fördelar med att genomföra intervjun ensam är att informanten kände sig tryggare och kunde få en tryggare kommunikation med intervjuaren samtidigt som intervjun blev inspelad, vilket gjorde att minimalt med fokus behövde ligga på att anteckna. Jag upplevde att mejlintervjuerna gav djupare information. Anledningen till att mejlintervjuerna gav djupare information kan vara att intervjuaren inte gav informanten den trygghet och stabilitet som behövdes för att informanten skulle öppna sig och berätta eller att frågorna inte blev tillräckligt skickligt ställda under intervjun. Ytterligare en anledning kan vara att informanten kände att hen kunde "gömma" sig bakom datorskärmen och behövde inte "förklara" sig på samma sätt om en fråga kändes jobbig att besvara (Ahrne & Svensson, 2015).

Resultaten av undersökningen kan blivit påverkat av olika faktorer och säkerheten att få fram samma svar vid en liknande studie är väldigt liten eftersom alla upplevelser är individuella och beror väldigt mycket vad informanterna kände just i stunden då intervjun skedde. Om möjlighet till fler intervjuer hade funnits hade sannolikheten för samma svar vid liknande studie varit större. Studiens tillförlitligt påverkades inte för att intervjuerna genomfördes med en intervjuare, men analysen av intervjuerna kan ha påverkats. Därför att analysen kunde fått ett annat synsätt och tolkats annorlunda beroende på vilken bakgrund och vilket synsätt personen som tolkar intervjun har.

8. Konklusion

Resultatet av undersökningen visar att unga vuxna upplevde att de har lite kunskaper om sömn. Informanterna berättade om vad de upplevde som störande moment i insomningsfasen och för sömnen. Förväntningar att alltid vara uppkopplade på sociala medier anses som ett störningsmoment och det är svårt att lägga ifrån sig mobilen. Samtidigt som inkommande meddelande inte stör när mobilen ligger bredvid på ljudlös. Vidare finns det andra moment som påverkar sömnen såsom oro, tankar och ångest.

Det viktigaste resultatet i undersökningen är att unga vuxna upplever att de får för lite kunskap om sömn i skolan. Framtida studier bör fokusera på hur handlingsplaner kan tas fram för att lindra och förebygga sömnproblem redan i grundskolan. Sömn samt under psykisk hälsa undervisning bör vara lika viktigt i skolplanen som fysisk aktivitet. Om unga vuxna får kunskap om sömn i tidig ålder har de större hanterbarhet i teorin KASAM att kunna hantera och själv förebygga att sömnbrist uppstår. Vidare får även ungdomarna möjlighet till självförtroende och makt över sina liv genom teorin Empowerment om de får möjlighet till sömnundervisning. Studierna bör även innehålla medicinsk vetenskap för att bevisa att det förebyggande arbetet har gett resultat. Vidare är sömnproblem ett folkhälsoproblem som ökar allt mer vilket gör att förebyggande arbete måste påbörjas i tidig ålder.

9. Referenslista

Litteratur

Ahrne, G. & Svensson, P. (2015) *Handbok i kvalitativa metoder*, uppl 2. Stockholm: Liber

Antonovsky, A. (2005) *Hälsans mysterium* uppl 2. Stockholm: Natur & kultur akademisk

Askheim, O-P., Starrin, B., & Winqvist, T. (2007) *Empowerment i teori och praktik*. Malmö: Gleerup.

Bryman, A. (2011) *Samhällsvetenskapliga metoder*. uppl 2 Malmö: Liber

Dyregrov, A. (2002). *Lilla Sömnboken – Handbok för folk som vill sova bättre*. Lund: Studentlitteratur

Johannessen, A. & Tufte, P-A. (2003) *Introduktion till samhällsvetenskaplig metod*. uppl 1:1 Malmö: Liber.

Justesen, L. & Mik-Meyer, N. (2011) *Kvalitativa metoder: från vetenskapsteori till praktik*. Lund: Studentlitteratur.

Kvale, S. & Brinkmann, S. (2009). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur

Pellmer, K., Wramner, H., & Wramner, B. (2017) *Grundläggande folkhälsovetenskap*. Stockholm: Liber

Underwood, M. & Rosen, L. (2011). *Social Development : Relationships in Infancy, Childhood, and Adolescence*. New York: Guilford Press

Åkerstedt, T. (2001) *Sömnens betydelse för hälsa och arbete: Fakta och goda råd*. Järvsö: Bauer Bok.

Internet

Folkhälsomyndigheten (2013). *Fysisk aktivitet*.
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/fysisk-aktivitet-och-matvanor/fysisk-aktivitet/definitioner/> (2018-05-23)

Folkhälsomyndigheten (2014). *Ungas hälsa*.
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/folkhalsorapportering-statistik/statistikdatabaser-och-visualisering/nationella-folkhalsoenkaten/ungas-halsa/> (2018-05-18)

Fridh, M. Grahn, M. Lindström, M. Modén B (2016). *Folkhälsorapport Barn och Unga i Skåne 2016 – en undersökning om barn och ungdomars livsvillkor, levnadsvanor och hälsa*.
https://utveckling.skane.se/siteassets/publikationer_dokument/folkhalsorapport-barn-och-unga-i-skane-2016.pdf (2018-01-21)

Humanistisk-samhällsvetenskapliga forskningsrådet (1990). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. <http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf> (2018-01-25)

Socialstyrelsen (2017). *Kraftig ökning av psykisk ohälsa bland barn och unga*. <http://www.socialstyrelsen.se/nyheter/2017/kraftigokningavpsykiskohalsahosbarnochungavuxna>. (2018-03-21).

Strålskyddsstiftelsen (u, å). *Risk för psykisk ohälsa av mikrovågsstrålning*. <http://www.stralskyddsstiftelsen.se/risker/symtom/psykisk-ohalsa/> (2018-01-25)

(117) (u,å). *Sömnen är viktig för din hälsa*. <https://www.1177.se/Skane/Tema/Halsa/Somn/Somn/> (2018-01-25)

Vetenskapsrådet (2002) *Forskningsetiska principer inom humanistiska – samhällsvetenskaplig forskning*. <http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf> (2018-02-18)

Vetenskapliga artiklar

Al- Amoudi (2017). Health Empowerment and health rights in Saudi arabia. *Saudi medical journal*. 8(38).

Bauer, G., Davis, J-K., & Pelikan, J. (2006). The EUHPID Health Development Model for the classification of public health indicators, 2(20), ss. 153-159.

Blunden, S., Rygney., (2015) Lessons Leraned from Sleep Education in Schools: A Review of Dos And Don'ts. *Journal of clinical sleep medicine*. 11(6), ss. 671-680. doi: 10.5664/jcsm.4782

Brand. S., Gerber. M., Beck. J., Hatzinger. M., Pühse, U. & Holsboer-Trachsler. E (2010). Exercising, sleep-EEG patterns, and psychological functioning are related among adolescents, *The World Journal of Biological Psychiatry*. 11(2), ss. 129-140. doi: 10.3109/15622970903522501

Carskadon, M. A. (2011). Sleep in adolescents: The perfect storm. *Pediatric Clinics of America*, 58(3) ss. 637–647

Cassoff, J., Knäuper, B., Michaelsen, S., & Gruber, R. (2012). School-based sleep promotion programs: Effectiveness, feasibility and insights for future research. *Sleep Medicine Reviews*. 17, ss. 207–214.

Cattaneo, L-B., & Aliya C (2010). The process of empowerment: A model för use in research and practice. *American Psychologist* 65(7), ss. 646–659. doi: 10.1037/a0018854

Dan Robotham, (2011). "Sleep as a public health concern: insomnia and mental health", *Journal of Public Mental Health*, 10 (4), ss. 234–237. doi: [10.1177/0963721410383978](https://doi.org/10.1177/0963721410383978).

Driver, H-S., & Taylor, S-R (2000) Exercise and sleep: *Sleep Medicine Reviews*, (4)4 ss. 387-402 . doi:10.1053/smr.2000.0110

- Elo, S., Kääriäinen, M., Kanste, O., Pökki, T., Utriainen, K., & Kyngäs, H. (2014). Qualitative content analysis: a fokus on trustworthiness. *SAGE OPEN*. Ss. 1–10. doi: 10.1177/2158244014522633
- Foti, K-E., MPH., Eaton, D-K., Lowry. R., MD, MS, Lela R., & Micknight- Ely, Phd (2011) Sufficint sleep, phsical activity, and sedentary behaviors. *American Journal of preventive medicine*. 41(6), ss. 596-692. doi:1016/j.amepre.2011.08.009
- Glozier, N., Martiniuk, A., Patton, G., Ivers, R., Li, Q., Hickie, I., Senserrick, T., Woodward, M., Norton, R., & Stevenson, M. (2010). “Short sleep duration in prevalent and persistent psychological distress in young adults: the DRIVE study”, *Sleep*, 33 (9), ss. 1139-45.
- Gould, C. E., Beaudreau, S., O’hora & Edelstein, B-A (2016). Perceived anxiety control is associated with sleep disturbance in young and older adults. *Journal aging & mental health*. 20(8), ss. 856–860. doi:10.1080/13607863.2015.1043617
- Graneheim. U.H., & Lundman. B (2003). Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Department of nursing*. 24, ss. 105–112. doi:10.1016/j.nedt.2003.10.001
- Gruber, R. (2012). Making room for Sleep: The relevance of sleep to psychology and the rationale for development of preventative sleep education programs for children and adolescents in the community. *Canadian Psychology*, 54(1), ss. 62–71.
- Jakobsson, U. (2008). Kasam- instrumentets utveckling och psychometriska egenskaper – en översikt. *Nordic Journal of Nursing Research* 28(1), ss. 53–55
- Kalmbach, D., Pillai, V., Roth & T, Drake. C – L (2014). The interplay between daily affect and sleep: a 2 week study of young woman. *Department of Psychology USA*. 23, ss. 636 - 645. doi: 10.1111/jsr.12190
- Mishira, A., Kumar Pandey, R., Minz, A., & Arora, V. (2017). Sleeping Habits among school children and their effects on sleep pattern. *Journal of Caring Sciences*, 2017, 6(4), ss. 315-323. doi:10.15171/jcs.2017.030
- Modafferi, S., Stornelli, M., Chiarotti, F., & Cordona, f. Bruni, O (2016). Sleep, anxiety and psychiatric symptoms in children with Tourette syndrome and tic disorders. *l Journal of the European Paediatric Neurology Society* 20, ss. 696–703.
- Moore, M., & Meltzer, L.J. (2008). The sleepy adolescent: Causes and consequences of sleepiness in teens. *Paediatric respiratory reviews*, 9(2), ss.114-121. doi:10.1016/j.prrv.2008.01.001
- Peltz, J S., Rogge, R D., Pugach, C P., & Strang, K. (2016). Bidirectional Associations Between Sleep and Anxiety Symptoms in Emerging Adults in a Residential College Setting. *Journals.sagepub*. 5(3) ss. 204-215. doi: 10.1177/2167696816674551

Shenton, A-K (2004). Strategies for ensuring trustworthiness in qualitative research Projects. *Education for Information* 22(2), ss. 63–75. doi: [10.3233/EFI-2004-2220](https://doi.org/10.3233/EFI-2004-2220)

Thomé, S. (2012) ICT use and mental health in young adults. Effects of computer and mobile phone use on stress, sleep disturbances, and symptoms of depression. Göteborg: Ineko.

Woodson, S.R.J. (2006), ‘‘Relationships between sleepiness and emotion experience: an experimental investigation of the role of subjective sleepiness in the generation of positive and negative emotions’’, *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 67 (5), ss. 2849. doi: [/10.1108/17465721111188250](https://doi.org/10.1108/17465721111188250)

10. Bilaga 1

Bakgrund

- Ålder
- Civiltillstånd
- Boende
- Stad eller By
- Sysselsättning

Sömn

- Hur ser du på sömn? Är det viktig varför/ varför inte?
 - Vad är din uppfattning om sömn (Olika sömnstadier, hur påverkar sömnen dig?)
 - Hur upplever du din insomningsfas? Lätt, svår, tar långtid & hur går är dina tankar under insomningsfasen?
 - Hur många timmar sover du ungefär/ natt, vilka faktorer påverkar din sömnlängd
 - Hur tycker du att din sömn är?
 - Hur tänker du kring din sömn den senaste veckan?
 - Finns de tillfällen då du haft svårt att somna?
 - Hur ser dina sömnvanor ut? Berätta hur en kväll till morgon kan se ut, exempelvis om du vaknat många gånger under natten och varför?
 - Hur känns de när du vaknar? Utvilad? Seg? Hur många timmar sömn?
 - Hur brukar din natt se ut och hur känns det när du vaknar? Somnar sent exempelvis eller vaknar flera gånger, hur många timmar sover du? Känner du dig utvilad när du vaknar?
 - Vaknar du av inkommande sms/snap eller facebookmedelanden? Hur påverkar de din vidare nattsömn?
 - Upplever du att du känner dig stressad, ångestfylld eller orolig i din vardag? Om ja. Påverkar det din nattsömn? Om ja, hur?
 - Beskriv så utförligt så möjligt dina rutiner på kvällen
 - Upplever du att du sover bra om nätterna? Utveckla.
 - Vad brukar du göra ca en timme innan du ska sova?
-
- Sover du på dagen? Isåfall hur länge och varför
 - Hur mycket sömn anser du är tillräckligt för dig och hur mycket sömn får du?
 - Hur mår du när du sovit lite och när du sovit mycket?
 - Berätta hur en dag kan kännas, när är du som piggast/tröttast och varför?

Sociala medier

- Kan du berätta hur mycket du använder din telefon under en dag?
- I vilket syfte använder du din telefon?

- Vilken känsla upplever du om du inte har tillgång till din mobiltelefon vid läggdags rädd för att missa något?
- Vilka möjligheter och redskap anser du att du har för att förändra ditt användande kring sociala medier innan läggdags?
- Vad har du för hemelektronik i ditt sovrum, gör de något ljud ifrån sig isfall vad och hur ofta? Exempelvis tv, tv-spel, mobil. Är det något du tycker påverkar din nattsömn?
- Är du inne mycket på sociala medier innan läggdags och är det iså fall något du känner att du behöver ändra på och hur skulle du ändra på de?
- Finns de sammanhang då du inte använder sociala medier i lika stor utsträckning? Berätta mer om de sammanhanget och varför sociala medier får stå åtsidan.
- Vilka elektronikprylar använder du dig av under dagen och under hur många timmar/minuter?

Fysisk aktivitet

- Hur känns det i fysiskt i kroppen och mentalt när du vaknar?
- Berätta hur din fysiska aktivitet ser ut, är du fysisk aktiv, hur ofta/mycket?
- Hur mycket är du fysisk aktiv under en vecka? (Så plusen höjs och andningen förändras)
- Upplever du någon skillnad på sömnen samt din mentala hälsa de dagar du varit fysisk aktiv, vad är skillnaden?

Övriga tankar och funderingar kring dina upplevelser av sömnen

11. Bilaga 2

Informationsbrev

Hej!

Mitt namn är Emelie Vernersson. Jag läser mitt tredje år på folkhälsopedagogiska programmet på Kristianstad Högskola. Jag skriver nu mitt examensarbete i folkhälsovetenskap och hoppas att du vill delta.

Syftet med den kvalitativa studien är att undersöka vilken påverkan de sociala medierna har för påverkan på sömnen och hälsan.

Om du väljer att delta kommer intervjun ske genom en semistrukturerad intervju. Det finns möjlighet att göra intervjun via mejl eller telefon om inte tillfälle ges att kunna göra intervjun på en specifik plats.

Studien kommer att följa forskningsetiska principer och kommer att publiceras i början av juni. Studien följer konfidentialitet kravet vilket innebär att er identitet inte kommer gå att koppla samman med studien. Du som deltagare har möjlighet att avbryta din medverkan när som helst under studien och all information kommer då att raderas. Under studiens gång är det endast jag och min handledare som har tillgång till materialet. Efter studiens gång kommer materialet att förvaras utom tillgång för obehöriga, detta för att materialet ska kunna användas till vidare studier. Alla intervjuer har en siffra istället för respondentens namn.

Har du synpunkter kring studien eller någon fråga, tveka inte och höra av dig!

Med vänlig hälsning

Emelie Vernersson

Kontaktuppgifter

Emelie.vernersson0011@stud.hkr.se