



Folkhälsomyndigheten

Samband mellan vuxnas digitala medieanvändning och barn och ungas hälsa och välbefinnande

En forskningsammansättning



Denna titel kan laddas ner från www.folkhalsomyndigheten.se/publikationer-och-material

Citera gärna Folkhälsomyndighetens texter, men glöm inte att uppge källan. Bilder, fotografier och illustrationer är skyddade av upphovsrätten. Det innebär att du måste ha upphovspersonens tillstånd att använda dem.

© Folkhälsomyndigheten, 2026.

Artikelnummer: 26130.

Om publikationen

Folkhälsomyndigheten har fått i uppdrag av regeringen att sammanställa befintlig kunskap om hur vuxnas digitala medievanor påverkar barns och ungas hälsa och välbefinnande enligt regleringsbrev 2025, S2025/01445. I uppdraget ingår att komplettera och uppdatera tidigare framtagen kunskapssammanställning om digitala mediers påverkan på barns och ungas hälsa med sådan fördjupad kunskap (1). Underlaget för uppdateringen presenteras i den här forskningssammanställningen.

Arbetet med underlaget har genomförts av en arbetsgrupp vid myndigheten. Gruppen har under arbetets gång varit i kontakt med Mediemyndigheten och medlemmar av den grupp av experter som var knuten till framtagandet av forskningssammanställningen om digital medieanvändning och hälsa hos barn och unga (2). Målgruppen för publikationen är personer vid myndigheter, regioner, kommuner, näringsliv, civilsamhälle, universitet och högskolor som vill fördjupa sig i Folkhälsomyndighetens sammanställning av vetenskaplig litteratur.

Folkhälsomyndigheten

Anna Månsdotter

Enheten för översikter och uppdrag

Innehåll

Samband mellan vuxnas digitala medieanvändning och barn och ungas hälsa och välbefinnande	1
Om publikationen	3
Innehåll	4
Sammanfattning	5
Syfte	6
Metod	7
Resultat och diskussion	8
Föräldrars digitala medieanvändning	8
Slutsatser	8
Sökprocess	8
Beskrivning av översikter och resultat	9
Kompletterande longitudinella studier	11
Jämlikhet och jämställdhet	12
Kunskapsluckor	12
Överförbarhet	13
Referenser	14

Sammanfattning

Vuxnas digitala medievanor kan få konsekvenser för barn och ungas hälsa och välbefinnande. Att föräldern distraheras av teknologi under samspelet med barnet kan leda till att samspelet försämras, åtminstone på kort sikt. Det kan också leda till fler negativa känslouttryck hos barnet såsom gråt och skrik, samt färre positiva känslouttryck såsom leenden och skratt. En högre skärmanvändning hos föräldern kan leda till en högre skärmanvändning hos barnet, och det är vanligare med en högre skärmanvändning bland barn vars föräldrar har en högre skärmanvändning. Samtidigt är antalet studier begränsat och det behövs mer kunskap om samband mellan föräldrars, särskilt pappors, digitala medieanvändning och barn och ungas hälsa och välbefinnande.

Syfte

Syftet har varit att sammanställa forskning om samvariation och samband mellan vuxnas digitala medieanvändning och barn och ungas hälsa och välbefinnande.

Metod

Metoden som användes var samma som i den tidigare publicerade forskningssammanställningen om digital medieanvändning och psykisk, fysisk och sexuell hälsa, samt levnadsvanor bland barn och unga (2), men sökdatum uppdaterades till november 2025.

Resultat och diskussion

Föräldrars digitala medieanvändning

Mer än hälften av föräldrarna till barn 0–12 år som deltog i en undersökning utförd av Mediemyndigheten 2024 uppgav att de tillbringade för mycket tid med sin mobil (3), och mer än en tredjedel av föräldrarna uppgav att de tillbringade för mycket tid på sociala medier. Det är därför viktigt att få kunskap om hur föräldrars digitala medieanvändning påverkar barn och ungas hälsa och välbefinnande.

Technoference är ett begrepp som beskriver situationer där en person distraheras av teknologi medan hen interagerar med en annan person, till exempel en förälder som skrollar på sin telefon eller tittar på TV samtidigt som hen leker med sitt barn. Är teknologin i fråga en telefon används begreppet phubbing för att beskriva samma situationer.

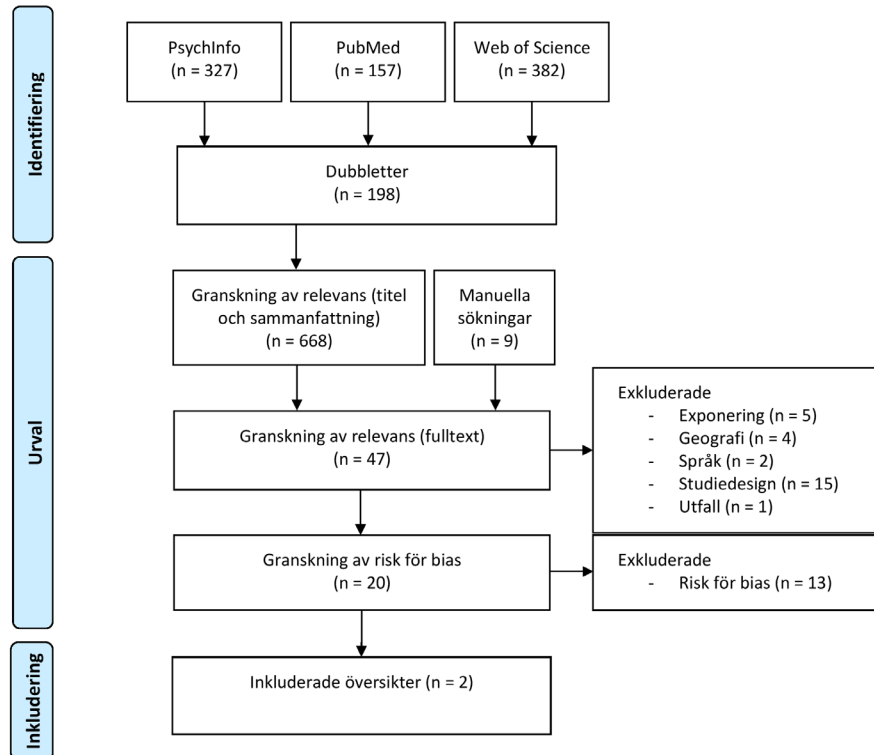
Slutsatser

- Technoference av föräldern under samspelet mellan föräldern och barnet kan leda till att samspelet blir sämre, åtminstone på kort sikt.
- Technoference av föräldern under samspelet mellan föräldern och barnet kan leda till fler negativa känslouttryck hos barnet såsom gråt och skrik.
- Technoference av föräldern under samspelet mellan föräldern och barnet kan leda till färre positiva känslouttryck hos barnet såsom leenden och skratt.
- En högre skärmanvändning hos föräldern kan leda till en högre skärmanvändning hos barnet, och det är vanligare med en högre skärmanvändning bland barn vars föräldrar har en högre skärmanvändning.
- Mer kunskap behövs om samband mellan föräldrars, särskilt pappors, digitala medieanvändning och barn och ungas hälsa och välbefinnande.

Sökprocess

Sökningarna efter systematiska översikter gav 674 träffar. Efter dubblettrensning och relevansbedömning återstod 47 översikter att läsa i fulltext varav 20 uppfyllde urvalskriterierna och kvalitetsbedömdes. Två av översikterna bedömdes ha en tillräckligt låg risk för bias och inkluderades i forskningssammanställningen (Figur 1)(4,5). Tillförlitligheten hos resultaten gällande fyra av de samband som studerades i översikterna bedömdes vara tillräckligt hög. Dessa resultat presenteras i sammanställningen.

Figur 1. Flödesschema över sökprocessen från identifiering till inkludering av översikter av samband mellan vuxnas digitala medieanvändning och barn och ungas hälsa och välbefinnande.



Beskrivning av översikter och resultat

En av översiktarna undersökte samband mellan föräldrars användning av mobila skärmar och samspel mellan föräldrar och barn (4). Av de 20 studier som var inkluderade i översikten kom 18 från jämförbara länder, främst USA, och 15 av 20 studier var experimentella. Resterande fem studier var exponeringsstudier.

Att studierna var experimentella innebär att forskarna genomförde experiment för att testa sina hypoteser. Experimenten hade två eller fler faser där den första fasen oftast bestod av fri lek och den andra fasen av ett avbrott i leken orsakat av att föräldern använde sin mobiltelefon. Varje fas var oftast bara några minuter lång, och inte sällan återgick föräldern och barnet till fri lek i en tredje fas. Ofta fanns det en kontrollgrupp där leken inte avbröts eller där ordningen på faserna ändrades, men att experimenten hade flera faser gjorde att varje deltagare var sin egen kontroll.

Studierna undersökte bland annat samband mellan technoference av föräldrar och samspel mellan föräldrar och barn, samt känslouttryck hos barn. Översikten tyder på att technoference av föräldern, främst phubbing av mamman, under samspelet med barnet påverkar samspelet negativt (Tabell 1)(4). Technoference av föräldern under samspelet med barnet kan också leda till fler negativa känslouttryck hos

barnet såsom gråt och skrik, samt färre positiva känslouttryck såsom leenden och skratt.

Den andra översikten undersökte samband mellan föräldrars och barns skärmanvändning (5). Studierna som var inkluderade i översikten var tvärsnittsstudier. Att studierna var tvärsnitt innebär att deltagarna inte följdes upp, att exponeringen och utfallet mättes vid ett mättillfälle, och att det inte fanns förutsättningar för att avgöra om exponeringen orsakade utfallet. Av de 29 studier som är inkluderade i översikten kom 18 från jämförbara länder, främst Kanada och USA.

Översikten tyder på att det är vanligare med en högre skärmanvändning bland barn vars föräldrar har en högre skärmanvändning ($r = 0,31$; 95% konfidensintervall (KI): 0,24–0,38)(Tabell 1)(5).

Tabell 1. Översikt av samband mellan föräldrars digitala medieanvändning och barn och ungas hälsa och välbefinnande utifrån författare (år), inkluderade studier (antal, studiedesign, publikationsår), population (länder, ålder), utfall, metaanalys (ja, nej), och resultat.

Författare	Studier	Population	Exponering	Utfall	Meta-analys	Resultat
Folkehelseinstituttet (2022)	15 experimentella studier (2017–2022) och 5 exponeringssstudier (2015–2021)	Australien (1), Israel (3), Japan (2), Kanada (1), Nederländerna (2), Tyskland (2) och USA (9). Barn 0–6 år och deras föräldrar	Technoference av föräldrar	Bland annat samspel mellan föräldrar och barn (17), negativa känslottringar hos barn (6) och positiva känslottringar hos barn (4)	Nej	Technoference av föräldern under samspelet med barnet kan påverka samspelet mellan föräldern och barnet negativt. Technoference av föräldern under samspelet med barnet kan leda till fler negativa känslottringar hos barnet såsom gråt och skrik, och färre positiva känslottringar såsom leenden och skratt
Qian m.fl. (2024)	29 tvärsnittsstudier (2011–2022)	Australien (1), Brasilien (2), Finland (1), Indien (1), Israel (1), Jordanien (1), Kanada (3), Kina (3), Nederländerna (1), Singapore (1), Sydkorea (3), Turkiet (2), Tyskland (2) och USA (7). Barn 0–9 år och deras föräldrar	Föräldrars skärmanvändning	Barns skärmanvändning	Ja	Vanligare med en högre skärmanvändning bland barn vars föräldrar har en högre skärmanvändning

Kompletterande longitudinella studier

Sökningarna efter longitudinella studier från 2015–, och experimentella studier från 2022–, gav totalt 2 598 träffar. Efter dubblettrensning och relevansbedömning återstod 55 studier att läsa i fulltext varav 32 uppfyllde urvalskriterierna och kvalitetsbedömdes. Tre av studierna bedömdes ha en tillräckligt låg risk för bias och inkluderades i forskningssammanställningen (6–8). Att studierna var longitudinella innebar att deltagarna följdes upp vid minst ett mättillfälle, och eftersom både exponeringen och utfallet mättes vid det första och de uppföljande tillfällena, fanns det förutsättningar för att avgöra om exponeringen orsakade utfallet. Tillförlitligheten hos resultaten gällande ett av de samband som studerades

i en av studierna bedömdes vara tillräckligt hög. Dessa resultat presenteras i sammanställningen.

Barber m.fl. undersökte samband mellan mammors och barns TV-tittande (6). Analysprovet i studien bestod av 1 500 mammor från Bradford i Storbritannien och deras barn. Barnen följs upp vid fem mättillfällen när de var 6 månader, 12 månader, 18 månader, 24 månader och 36 månader gamla. Vid varje mättillfälle fick mammorna svara på frågor om sin egen och sitt barns TV-tid. För varje extra timme mamman tittade på TV ökade barnets TV-tid med ca 8 minuter när hen var 6 månader gammal (0,14 timmar; 95% KI: 0,10-0,14), och med ca 15 minuter när hen var 36 månader gammal (0,26 timmar: 95% KI: 0,30-0,37)(Tabell 2)(6).

Tabell 2. Longitudinell studie – med tillräckligt låg risk för bias – om samband mellan föräldrars digitala medieanvändning och barn och ungas hälsa och välbefinnande utifrån författare (år), land, period (baslinje, uppföljning), exponering, utfall, confounders (kontrollvariabler, bortfall), och resultat.

Författare	Land	Studie	Exponering	Utfall	Bortfall och confounders	Resultat
Barber m.fl. (2017)	Storbritannien	1 500 (i analysprovet av 1 735 vid T1 för studien) gravida kvinnor och deras barn. Sex mättillfällen när barnen var 0 (T1), 6 (T2), 12 (T3), 18 (T4), 24 (T5) och 36 (T6) månader gamla	TV-tid hos mammor	TV-tid hos barn	~ 53% av dyaderna deltog inte vid alla mättillfällen. Hänsyn togs till ett stort antal confounders i den statistiska analysen, bland annat födelseland hos mamman och socioekonomisk position hos bostadsområdet	Mer TV-tittande hos mamman kan leda till mer TV-tittande hos barnet

Jämlikhet och jämställdhet

Jämställdhetsperspektivet diskuteras inte i översikten från Folkehelseinstituttet även om författarna konstaterar att en majoritet av deltagarna i studierna är mammor (4). Qian m.fl. undersökte om föräldrarnas roll påverkade resultaten, och fann en statistiskt signifikant samvariation mellan föräldrars och barns skärmanvändning i studier av mammor, men inte i studier av pappor (5). Barber m.fl. presenterar inga resultat för olika grupper, men kontrollerade för mammans födelseland och bostadsområdets socioekonomiska position i den statistiska analysen (6).

Kunskapsluckor

Det finns fortfarande stora kunskapsluckor om hur föräldrars, särskilt pappors, digitala medieanvändning påverkar barn och ungas hälsa och välbefinnande.

Överförbarhet

Överförbarheten av resultaten till Sverige bedöms vara tillräckligt hög. En majoritet av studierna som var inkluderade i översikterna kom från jämförbara länder, främst USA (4,5). Qian m.fl. undersökte om studiernas ursprungsland påverkade resultaten, och fann en statistiskt signifikant samvariation mellan föräldrars och barns skärmanvändning i studier från jämförbara länder (5). Barber m.fl. kontrollerade som sagt för mammans födelseland och bostadsområdets socioekonomiska position i den statistiska analysen (6).

Referenser

1. Folkhälsomyndigheten och Mediemyndigheten. Digitala medier och barns och ungas hälsa – En kunskapssammanställning [internet]. Solna: Folkhälsomyndigheten; 2024 [citerad 2026-05-18]. Hämtad från:
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/20a0ad3202d54bc9be156ff3e407b55c/digitala-medier-barns-ungas-halsa-kunskapssammanstallning.pdf>.
2. Folkhälsomyndigheten. Forskningssammanställning om digital medieanvändning och psykisk, fysisk och sexuell hälsa samt levnadsvanor bland barn och unga [internet]. Solna: Folkhälsomyndigheten; 2024 [citerad 2026-05-18]. Hämtad från:
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/e7ca33c8783a4bfc86a4b431f950b8ea/forskningssammanstallning-digital-medieanvandning-psykisk-fysisk-sexuell-halsa-levnadsvanor-barn-unga.pdf>.
3. Mediemyndigheten. Föräldrar & medier [Internet]. Stockholm: Mediemyndigheten; 2025. [citerad 2026-05-18]. Hämtad från: <https://mediemyndigheten.se/globalassets/rapporter-och-analyser/ungar-och-medier/mediemyndigheten-rapport-foraldrar-och-medier.pdf>.
4. Folkehelseinstituttet. Foreldres bruk av mobile skjermer og samspill med barn 0-6 år [Internet]. Oslo: Folkehelseinstituttet; 2022. [citerad 2026-05-18]. Hämtad från:
<https://www.fhi.no/publ/2022/foreldres-bruk-av-mobile-skjermer-og-samspill-med-barn-0-6-ar/#:~:text=Regjeringens%20opptrappingsplan%20for%20barn%20og,%2C%20intellektuelle%20og%20psykososiale%20utvikling%C2%BB>.
5. Qian HY, Wang CG, Li H. Parental risk factors and moderators of prolonged digital use in preschoolers: a meta-analysis. *Educ Inf Technol*. 2024;29(13):17601-19. Doi: <https://doi.org/10.1007/s10639-024-12558-6>.
6. Barber SE, Kelly B, Collings PJ, Nagy L, Bywater T, Wright J. Prevalence, trajectories, and determinants of television viewing time in an ethnically diverse sample of young children from the UK. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2017;14(1):88. Doi: <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0541-8>.
7. Kenney E, Frongillo EA, McIver KL, Dowda M, Pate RR. Child and mother characteristics associated with 6-month weight gain for infants and toddlers during 6 to 36 months. *Pediatr Obes*. 2024;19(9):e13148. Doi: <https://doi.org/10.1111/ijpo.13148>.
8. Radesky JS, Weeks HM, McCaffery H, Kaciroti N, Lumeng JC, Miller AL. Maternal mobile device use and mealtime interactions with children. *J Dev Behav Pediatr*. 2024;45(6):e545-e51. Doi: <https://doi.org/10.1097/dbp.0000000000001317>.

Folkhälsomyndigheten är en nationell kunskapsmyndighet som arbetar för en bättre folkhälsa. Det gör myndigheten genom att utveckla och stödja samhällets arbete med att främja hälsa, förebygga ohälsa och skydda mot hälsohot. Vår vision är en folkhälsa som stärker samhällets utveckling



Folkhälsomyndigheten

Solna Nobels väg 18, 171 82 Solna. **Östersund** Campusvägen 20. Box 505, 831 26 Östersund.

www.folkhalsomyndigheten.se