

Övergripande syfte i projektet är att utforska om ungas psykiska hälsa stärks av att delta i genomförandet av programmet, *Det syns inte*, genom att påverka ungas livsstil, självkänsla och digital medieanvändning.

Forskningsfrågor

Kan det interaktiva programmet, Det syns inte (DSI), stärka ungas psykiska hälsa genom att påverka strategier för att hantera utmaningar relaterade till livsstil, självkänsla och digital mediaanvändning?

Finns det skillnader i påverkan av det genomförda programmet relaterat till undergrupper som, könsidentitet, socioekonomiska faktorer, psykiska hälsoaspekter, känsla av sammanhang, självkänsla, riskanvändning av sociala medier och digitala spel?

Kan delaktighet och stöd från föräldrar och/eller skolpersonal / ledare inom KAA påverka hur unga utvecklar strategier att hantera utmaningar relaterade till livsstil, självkänsla och digital mediaanvändning?

Enkäter till unga inbegriper följande områden och nedan finns exempel på frågor inom områdena

Om dig och dina levnadsvanor (demografiska frågor, hälsa, sömnvanor, fysisk aktivitet, frånvaro i skolan)

Hur mår du rent allmänt? Med svarsalternativen: Utmärkt - Mycket bra – Bra - Ganska bra -Dålig

Om tankar och känslor (självkänsla, känsla av sammanhang, psykisk mående)

Jag har en positiv inställning till mig själv. Med svarsalternativen: Instämmer helt - Instämmer i viss mån - Avvisar i viss mån - Avvisar helt

Om digitala medier (tid på digitala medier, positiva och negativa konsekvenser av användning av digitala medier)

Var ligger din mobil oftast när du pluggar? Med svarsalternativen: Precis bredvid mig - I samma rum men inte inom räckhåll - I ett annat rum

Beräknat är att enkäten tar ca 15 minuter att besvara. Vi ser gärna att de unga ges möjlighet att besvara enkäten i skolan, på mentorstid eller likande. De unga kommer få en personlig kod att använda i enkäten, vi önskar samarbeta med professionella i skolan/KAA med att lämna koden till de unga.