

OSLOMET

Marikken Løke Kjos

Teknologiens konsekvenser? **En studie om ungdoms psykiske helse og mediebruk**

OsloMet – storbyuniversitetet, Fakultet for samfunnsvitenskap

Oslo 2019

Masteroppgave i Sosialt Arbeid

OsloMet – storbyuniversitetet

Fakultet for samfunnsvitenskap

Takk til min masterveileder Mari Holm Ingelsrud for god hjelp gjennom hele skriveprosessen.

Takk til seminarleder Mira Sletten og de andre deltagere fra Ungdata sitt skrivekurs for gode tilbakemeldinger og diskusjoner. Takk til NOVA for lånet av datamateriale.

Takk til mamma og Hannah for mange gode faglige diskusjoner, innspill til oppgaven og hjelp med korrekturlesing. Til slutt en spesiell takk til Fredrik for masse hjelp, motivasjon og tålmodighet gjennom hele semesteret.

INNHALDSFORTEGNELSE

SAMMENDRAG	I
1. INNLEDNING	1
1.1 TEMA OG STRUKTUR	1
1.2 PSYKISK HELSE BLANT UNGDOM	2
1.3 RELEVANS FOR SOSIALT ARBEID	3
2. TEORETISK RAMMEVERK.....	4
3. TIDLIGERE FORSKNING.....	5
3.1 DEPRESJON.....	5
3.2 ANGST.....	6
3.3 SOSIALE MEDIER	7
3.4 DATASPILL	8
4. METODE OG DATA.....	9
4.1 METODE.....	9
4.2 DATA.....	10
4.3 BEGRENSNINGER OG HOLDBARHET	10
4.4 FORSKNINGSETISKE RETNINGSLINJER	11
4.5 ANALYSESTRATEGI.....	12
5. FUNN	13
6. DISKUSJON OG OPPSUMMERING	14
7. KONKLUSJON.....	15
LITTERATURLISTE.....	16
<i>UNGES PSYKISKE HELSE OG MODERNE TEKNOLOGI.....</i>	<i>I</i>
INNLEDNING	1
TIDLIGERE FORSKNING MED HYPOTESER.....	1
DATAGRUNNLAG OG VARIABLER	4
UTVALG	5
VARIABLENE I UNDERSØKELSEN	5
AVHENGIGE VARIABLER.....	5
UAVHENGIGE VARIABLER.....	7
ANALYSER.....	7
RESULTATER.....	8
REGRESJONSANALYSE	11
DISKUSJON.....	15
BEGRENSNINGER VED ANALYSEN.....	17
KONKLUSJON	18
LITTERATURLISTE.....	19

SAMMENDRAG

Antallet unge som rapporterer om psykiske plager øker, samtidig som den teknologiske utviklingen har ført til nye fritidsaktiviteter og måter å sosialisere på. Den gjennomgående problemstillingen i denne studien er hvorvidt tid brukt på sosiale medier og dataspill har en sammenheng med selvrapporterte angst- og depresjonsplager, og hvordan kjønn påvirker denne sammenhengen. Utvalget består av ungdoms- og videregående skoleelever fra hele Norge (N=240 652) som har deltatt i Ungdata sine nasjonale spørreundersøkelser i perioden 2015 – 2017. Gjennom en kvantitativ-deduktiv metode blir fire hypoteser testet, og resultatene viser at det er en sammenheng mellom tid brukt på sosiale medier og dataspilling, og angst- og depresjonsplager. Av jentene som bruker mest tid på sosiale medier rapporterer 17,4 prosent om et høyt nivå av angstplager, og 29,5 prosent om et høyt nivå av depresjonsplager. Tilsvarende tall for guttene er mye lavere, henholdsvis 4,6 prosent og 12,2 prosent. Av jentene som spiller mest dataspill rapporterer 26,1 prosent om et høyt nivå av angstplager, og hele 38 prosent om et høyt nivå av depresjonsplager. Tilsvarende tall for guttene er 3,4 prosent og 9,9 prosent. I tre av de fire hypotesene blir det påvist signifikante kjønnsforskjeller. Unntaket er den første regresjonsmodellen hvor det ikke ble funnet signifikante forskjeller mellom kjønnenes påvirkning av sosiale medier. Funnene viser også at depresjonsplager er mer utbredt enn angstplager blant ungdommen i utvalget. Når det kommer til sosialt arbeid viser dette viktigheten av å ha et nyansert og bevisst forhold til moderne teknologi, da de unge bruker mye tid på sosiale medier og dataspill, og disse fenomenene ser ut til å ha en sammenheng med psykiske plager.

1. Innledning

Stadig flere ungdommer sliter med problemer knyttet til psykisk helse. Studier om ungdoms psykiske helse er derfor viktig fordi mer kunnskap om temaet kan bidra til å redusere problemene. Samfunnet og teknologien forandrer seg veldig raskt. Vi går mot et stadig mer individfokusert samfunn og de fleste av oss bruker moderne teknologi hver dag. Ungdom står i sentrum av alle disse forandringene da de i stor grad tar i bruk den nye teknologien og i større grad enn før må ta ansvar for sine egne liv.

1.1 Tema og struktur

Denne oppgaven gir et innblikk i hvordan ungdoms psykiske helse henger sammen med tid brukt på sosiale medier og dataspill. Oppgavens overordnede problemstilling er: «*Henger tid brukt på sosiale medier og dataspill sammen med angst- og depresjonsplager hos ungdom, og hvordan påvirker kjønn sammenhengen?*». Oppgaven bruker en kvantitativ-deduktiv metode hvor problemstillingen skal testes ved bruk av hypoteser. Hensikten med oppgaven er å få en bedre forståelse av hvordan tid brukt på disse plattformene har en innvirkning på livene til norsk ungdom. Denne oppgaven er en empirisk studie av ungdommens selvrapporterte opplevelser, basert på data samlet inn i form av en landsdekkende spørreundersøkelse i regi av Ungdata. Oppgaven består av to deler, en *kappe* og et *artikkelmanus*. I kappen vil det bli lagt vekt på teoretiske perspektiver og metodiske aspekter, mens det i artikkelen vil bli lagt vekt på analyse, modeller og resultater. Formålet med artikkelen er å presentere funnene fra studien og forsøke å tilføye noe til debatten rundt ungdoms psykiske helse. Noe som igjen kan bidra til bedre forutsetninger for å redusere unges problemer knyttet til psykisk helse. Artikkelen følger forfatterveiledningen for publisering til *Nordisk Tidsskrift for Ungdomsforskning*.

Fokuset på og åpenheten rundt psykisk helse har økt betydelig de siste årene. Det holdes foredrag, lages podkaster og tv-serier, og kjente personer «står frem» og forteller om sitt liv med psykisk sykdom. Samtidig som fokuset på psykisk helse blir større, viser forskningsresultater at ungdommens psykiske helse blir dårligere (Sletten & Bakken, 2016). I tillegg ser man en økning i selvrapporterte plager som ikke nødvendigvis kan klassifiseres som psykiske lidelser (Eriksen, Sletten, & von Soest, 2017) og en betydelig økning i antall ungdom som opplever et høyt nivå av psykiske plager (von Soest & Wichstrøm, 2014). Alt

dette fører til økt bekymring rundt ungdoms psykiske helse, og det er nettopp derfor angst- og depresjonsplager ble valgt som hovedtemaer i denne oppgaven.

1.2 Psykisk helse blant ungdom

Ungdomstiden kan for mange være en utfordrende tid, og de fleste vil oppleve perioder hvor de sliter litt mer enn vanlig. Det kan være mange årsaker til dette; press fra skole eller foreldre, dårlige relasjoner med venner, dårlig økonomi, sosiale forhold og/eller kulturelle forandringer kan for eksempel være noen forklaringer (Andersen & Dæhlen, 2017; Backe-Hansen, 2004; Eriksen et al., 2017; Twenge, 2011). Selv om mange kan oppleve en vanskelig ungdomstid betyr ikke det at de har hatt eller kommer til å få alvorlige psykiske problemer da det kun er et fåtall som får diagnostiserte lidelser. Ifølge folkehelseinstituttet sin rapport *Psykisk helse i Norge* (2018) blir rundt 5 prosent av barn og unge mellom 0-17 år behandlet i psykisk helsevern (Reneflot et al., 2018). I den samme rapporten kommer det frem at andelen jenter mellom 15 og 20 år som har blitt diagnostisert med psykisk lidelse har økt med 40 prosent på bare fem år (Reneflot et al., 2018).

Det finnes et bredt spektrum av psykisk helseplager, alt fra god psykisk helse til plager og lidelser. I denne oppgaven skilles det mellom *plager* og *lidelser*. Dette gjøres fordi dataen som blir benyttet i oppgaven ikke forteller oss noe om psykiske lidelser, kun selvrapporterte hverdagslige plager vedrørende angst og depresjon. Reneflot et al. (2018) etablerer et skille mellom de to nivåene; «*Psykiske plager benyttes om symptomer som for eksempel engstelse og nedstemthet. Plagene kan oppleves som mer eller mindre belastende, men et høyt nivå av psykiske plager betyr ikke nødvendigvis at det foreligger en psykisk lidelse*» og «*Psykiske lidelser benyttes om en rekke ulike tilstander eller diagnoser som for eksempel schizofreni og alvorlig depresjon. De klassifiseres i henhold til internasjonale, diagnostiske kriterier som revideres regelmessig i henhold til oppdatert vitenskapelig evidens*» (Reneflot et al., 2018; s.10).

Det kan være mange grunner til at ungdom opplever psykiske plager. Denne oppgaven vil undersøke om tid brukt på sosiale medier og dataspill kan være noen av disse grunnene. Ungdom bruker mye av tiden sin på sosiale medier og dataspill. I boken, *Sosiale Medier*, påpeker Aalen (2015) hvordan teknologien forandrer seg mye raskere enn mennesker, og for at vi skal forstå denne bruken av sosiale medier må vi først ha fokus på å forstå mennesker (Aalen, 2015). Ifølge Statistisk sentralbyrå bruker fire av fem nordmenn mellom 16 og 79 år

sosiale medier. Av disse bruker 66 prosent sosiale medier *ofte*, noe som tilsier en økning på 12 prosentpoeng fra 2015 da 54 prosent brukte sosiale medier hver dag eller nesten hver dag (Statistisk sentralbyrå, 2018). Ifølge den samme statistikken er det de yngste som bruker sosiale medier mest. I aldersgruppen 16 til 24 år bruker ni av ti sosiale medier daglig eller nesten daglig (Statistisk sentralbyrå, 2018). Denne statistikken kan være med på å gi et inntrykk av unges bruk av sosiale medier og er dermed relevant for denne oppgaven da utvalget består av ungdoms- og videregående skoleelever i alderen 12 til 18 år.

Ifølge en artikkel av Vaage (2013) kommer det også frem at ungdom er storforbrukere av sosiale medier. I perioden 2000 til 2010 så man en betydelig økning i antallet som oppga at de brukte internett på en gjennomsnittsdag, fra 19 til 58 prosent (Vaage, 2013). Den samme artikkelen ser også på andelen som bruker tid på dataspill, og i samme tidsperiode økte andelen unge som spilte dataspill på en gjennomsnittsdag fra 14 prosent i 2000 til 20 prosent i 2010 (Vaage, 2013). Guttene brukte mest tid på dataspill og 36 prosent oppga at de spilte dataspill daglig i 2010. Jentene derimot brukte mest tid på andre digitale plattformer – deriblant sosiale medier (Vaage, 2013). Den samme trenden har blitt funnet i datasettet som brukes i denne oppgaven.

1.3 Relevans for sosialt arbeid

Bruk av internett, sosiale medier og dataspill har blitt en helt normal del av hverdagen til dagens ungdom. Bevissthet rundt deres egen psykiske helse har også blitt større. Det å få et innblikk i ungdoms psykiske helse med bakgrunn i deres bruk av sosiale medier og dataspill kan være med på å øke bevisstheten rundt hvordan de to påvirker hverandre. Sosialt arbeid handler om å forstå mennesker og deres handlinger. I tillegg handler det om forebyggende arbeid, noe som kan spille en viktig rolle i å redusere unges problemer knyttet til psykisk helse. Denne oppgaven kan være et relevant bidrag til mer forståelse rundt ungdoms handlingsmønstre og selvrapporterte psykiske tilstand. Med en større innsikt i ungdommens liv kan man enklere forstå deres problemer, og videre ha bedre forutsetninger for å hjelpe dem med disse problemene. Funnene i denne studien indikerer at et stort tidsforbruk på både sosiale medier og dataspilling kan ha en sammenheng med økt risiko for angst- og depresjonsplager hos både gutter og jenter. Med tanke på forebyggende ungdomsarbeid kan funnene bidra til økt innsikt i hva ungdommen bruker tiden sin på, og dermed kanskje gi et bedre grunnlag for å forstå de utfordringene de møter i sin hverdag.

2. Teoretisk rammeverk

Begrepet *individualisering* blir mye brukt om dagens samfunn. Ifølge samtidsdiagnostisk sosiologi er dette et begrep som kan være med på å fange en egenskap ved et samfunn (Aakvaag, 2012). Mange av vår tids store tenkere har hatt fokus på *individualisering* i sine beskrivelser av det moderne samfunn; ifølge Durkheim var det fremveksten av kapitalismen som bidro til at vi fikk et mye større fokus på individualisme (Østerberg, 2000; 1978). Han mente også at menneskers lidelser er en effekt av samfunnets abstrakte strukturer, og at vi ikke ser strukturene før vi ser effekten i menneskene (Østerberg, 2000; 1978). Giddens (1990) mente individualitet var en konsekvens av moderniteten, og han påpekte også at det moderne samfunnet forandrer seg hurtigere enn noen tidligere epoker i historien (Giddens, 1990; Aakvaag, 2012). Ifølge Beck (1992) har det moderne samfunnet en evig trang for å «modernisere» alle sosiale relasjoner, og som en konsekvens av denne moderniteten vokser det frem et risikosamfunn som fører med seg store menneskeskaptede problemer (Beck, 1992; Aakvaag, 2012).

Noen forskere foreslår at de økende individuelle kravene som ungdommen står overfor i dag kan være med på å påvirke deres psykiske helse, for eksempel kan den økende individualiseringen føre til at ungdommen opplever eksistensielle og rasjonelle trusler mot sin psykiske helse (Eckersley, 2011; Sletten, 2015). Eckersley (2011) påpeker at selv om generell helse tilsynelatende blir bedre med årene, så er det for lite fokus på utbredelsen av psykisk helse og problemene som oppstår som følger av dette blir undervurdert. Psykiske lidelser er en av de største utfordringene som dagens ungdom møter. Han mener samfunnet må ta ansvar for hvilke innvirkninger sosial endring fører med seg for helse og at man derfor trenger større forståelse for hvordan fundamentale egenskaper ved det moderne samfunnet kan ha en negativ effekt på helse (Eckersley, 2011). Selv om det finnes mange forklaringer på hvorfor flere sliter med psykisk helse, som mangel på søvn, dårlig diett og lite fysisk aktivitet, så mener Eckersley (2011) at alle disse kan kobles til kulturelle forandringer – som et mer materialistisk og individualistisk samfunn (Eckersley, 2011).

Wiklund et al. (2010) diskuterer hvordan individualisering er en sentral del av det moderne samfunnet, og hvordan det potensielt kan føre til risikofaktorer for unge. Det moderne samfunnet har ført med seg mer personlig frihet og et større fokus på å ta egne valg. Denne friheten og fokuset på å ta riktige og individuelle valg kan være veldig belastende for unge mennesker (Wiklund, Bengs, Malmgren-Olsson, & Öhman, 2010).

Påvirkningene fra det moderne samfunnet bør diskuteres videre, spesielt for å kartlegge de forskjellige utfordringer unge får i møte med dette samfunnet. Moderne teknologi er en stor del av dagens samfunn. Teknologien er utbredt blant de unge og den kan kanskje være en kilde til å forstå de ulike problemene som kan oppstå. Å studere samspillet mellom moderne teknologi og psykiske lidelser kan dermed bidra til en bedre forståelse av ungdoms helse. Ved å trekke inn teorier om individualitet løftes problematikken litt vekk fra ungdommen og man studere om det er noen overordnede strukturer som påvirker deres hverdagsliv. Kanskje årsakene til utfordringene ligger der og kanskje en strukturell forståelse av psykisk helse kan bidra til flere løsninger. I likhet med Durkheim kan man diskutere et potensielt strukturelt problem. Vi har foreløpig ingen metoder for å «behandle» strukturelle problemer, men vi vet hvordan vi kan behandle individene som blir påvirket av disse strukturene.

3. Tidligere forskning

3.1 Depresjon

Det at humøret er i forandring hele tiden er for de fleste en naturlig del av livet. Personer som sliter med stemningsforstyrrelser eller *mood disorders* kan ha en annen opplevelse av humør. Comer (2014) definerer depresjon som: “*a low, sad state marked by significant levels of sadness, lack of energy, low self-worth, guilt, or related symptoms*” (s.172). Det finnes mange teorier og forklaringer på hvorfor noen blir deprimert. Ifølge biologiske forklaringsmodeller kan både genetiske og biokjemiske faktorer føre til depresjon (Comer, 2014). Psykologiske modeller trekker frem andre forklaringer som innebærer for eksempel behavioristiske eller kognitive teorier for utviklingen av depresjon (Comer, 2014). Et tredje eksempel på en forklaringsmodell er den sosiokulturelle modellen som legger vekt på hvordan den sosiale konteksten rundt oss kan påvirke oss på negative måter (Comer, 2014).

Nolen-Hoeksema et al. presenterte i sin artikkel fra 1994 tre modeller som prøver å forklare hvordan kjønnsforskjeller kan utvikle seg i ungdomsårene. Den første modellen foreslår at årsakene til depresjon er de samme for gutter og jenter, men at årsakene blir mer utbredt blant jenter enn gutter i tidlig ungdomsår. Den andre modellen foreslår at det er forskjellige årsaker til depresjon hos jenter og gutter, og også denne sier at årsakene til jenters depresjon er mer utbredt enn gutters. Den tredje modellen, som også har fått mest støtte, sier at jenter har større sannsynlighet enn gutter til å bære risikofaktorer for depresjon fra en ung

alder, og at disse risikofaktorene fører til større prevalens blant jenter i ungdomsårene (Nolen-Hoeksema & Girgus, 1994).

Amerikansk forskning på depresjon i ungdomstiden fant ingen kjønnsforskjeller før 13-årsalderen, men etter det fant de at jenter hadde dobbelt så stor sannsynlighet for å utvikle depresjon innen 16-årsalderen enn gutter (Merikangas et al., 2010). Den samme studien fant ingen forskjeller i utbredelsen av angst blant gutter og jenter (Merikangas et al., 2010).

Andre studier har også funnet store kjønnsforskjeller når det kommer til utviklingen av depresjon, hvor kvinner har nesten dobbelt så stor sannsynlighet for å utvikle depresjon som menn (Astbury, 2010; Comer, 2014). Det finnes mange teorier som utforsker dette nærmere, men i denne oppgaven ligger fokuset på forskjellene hos barn og unge: finner man de samme kjønnsforskjellene her? Ifølge en rapport fra Folkehelseinstituttet er det størst økning av psykiske lidelser blant tenåringsjenter. De vet imidlertid ikke årsaken til denne økningen, og de setter også spørsmålsteget ved hvor reelle depresjonsplager faktisk er (Folkehelseinstituttet, 2018). I tråd med tidligere forskning finner Sletten (2015) også klare kjønnsforskjeller. Sletten viser at den relative forskjellen mellom kjønnene er størst når det gjelder det å «bekymre seg» og «føle seg deprimert». Det er i tillegg dobbelt så mange jenter som gutter som føler seg «ganske mye» eller «veldig mye» plaget av slike følelser (Sletten, 2015).

3.2 Angst

Følelsen av angst er forskjellig fra depresjon. Der hvor depresjon kanskje gjør deg sløv og nedstemt kan angst kjennetegnes mer som anspenhet eller følelse av uro i kroppen. Mange som opplever angst sammenligner det med følelsen av frykt, og grunnen til det kan være at angst utløser noen av de samme reaksjonene i kroppen. Comer (2014) definerer angst slik: *“The vague sense of being in danger is usually called anxiety, and it has the same features – the same increase in breathing, muscular tension, perspiration, and so forth – as fear”* (s.98). Både frykt og angst er vanlige og viktige følelser som man stadig kan oppleve, men det er når disse følelsene varer for lenge eller skjer for ofte at noen kan sies å ha en angstlidelse (Comer, 2014).

Ifølge Morissette et al. (2007) og Moxnes (2009) er angstlidelser den vanligste diagnosen i mange land, og hvert fjerde menneske vil mest sannsynlig få en eller annen form for angstlidelse i løpet av livet. «Angstlidelse er derfor ikke bare et individuelt problem, men

også et samfunnsproblem» (Moxnes, 2009; s.76). Og med så stor utbredelse av angst er det viktig å lære mer om hvordan man kan forebygge og redusere lidelsene.

I folkehelseinstituttet sin rapport, *Barn og unge: livskvalitet og psykiske lidelser*, beskrives unormalt mye engstelse som et av hovedtrekkene ved angstlidelser hos barn. De deler angstlidelser hos barn inn i seks underkategorier, hvor utbredelsen for de fleste er likt fordelt mellom kjønnene, utenom en kategori; panikkangst, som er mest utbredt blant jenter. De påpeker også at det er stor overlapp mellom angstlidelser og depresjonslidelser, og selv om de fleste barn og unge opplever forbigående problemer, så har de som har vært rammet som unge større sannsynlighet for å utvikle både angst og depresjonsplager som voksen (Folkehelseinstituttet, 2018).

3.3 Sosiale Medier

Vi lever i et samfunn som stadig er i forandring, og internett har spilt en stor rolle i samfunnsendringene de siste 30 årene. Med teknologisk utvikling har internett blitt lett tilgjengelig og hverdagen har forandret seg enormt. Vi har rask tilgang på informasjon, nye måter å jobbe på, og vi har også fått nye måter å kommunisere og sosialisere på (Ellison & Boyd, 2013; Przybylski & Weinstein, 2017; Sampasa-Kanyinga & Lewis, 2015). Sosiale medier, eller sosiale nettverkstjenester, ble et fenomen i 2003, og siden den gang har millioner av mennesker over hele verden tatt det i bruk, og spesielt blant de unge har det blitt veldig populært (Ellison & Boyd, 2013; Sampasa-Kanyinga & Lewis, 2015). Sosiale medier har ingen anerkjent definisjon, mens begrepet sosiale nettverkstjenester (SNS) defineres som en nettbasert side hvor brukere har en egen profil, en liste over venner eller følgere, og et sted hvor de kan interagere med kontakter og andre brukere av nettsiden (Ellison & Boyd, 2013; Aalen, 2015).

Facebook var banebrytende ved lansering i 2004. Det sosiale mediet oppnådde raskt enorm popularitet og allerede i 2005 hadde det fått 1 million aktive brukere (Facebook, 2019). Statistikk fra mars 2019 forteller at de nå har over 1,56 milliarder brukere daglig, og 2,38 milliarder brukere månedlig (Facebook, 2019). Facebook kan ha åpnet opp for nye måter å komme i kontakt med andre på, nye måter å kommunisere på og nye måter å vise frem livene sine på – det er kanskje derfor sosiale medier har blitt så populært. Aalen foreslår i sin bok, *Sosiale Medier*, at vi får flere behov dekket ved bruk av sosiale medier, for eksempel behov for informasjon, underholdning, fellesskap, interaksjon og tidsfordriv (Aalen, 2015).

I en amerikansk studie fant de at 76 prosent av 13-17 åringer bruker sosiale medier, blant annet for å føle seg mer tilknyttet til venner, og for å få informasjon om venners liv (Lenhart, Smith, Anderson, Duggan, & Perrin, 2015). I den samme studien så de på hvordan vennskap blir skapt i moderne digital tid. De fant at 57 prosent av amerikanske tenåringer skapte nye vennskap online, hvor de mest populære måtene å møte nye venner på var ved bruk av Facebook, Instagram og online dataspill (Lenhart et al., 2015). Den samme studien fant at jenter hadde større sannsynlighet for å møte nye venner via sosiale medier enn gutter, henholdsvis 78 prosent og 52 prosent, mens gutter hadde større sannsynlighet for å møte nye venner via online dataspill enn jenter, henholdsvis 57 prosent og 13 prosent (Lenhart et al., 2015). Livet til barn og unge som vokser opp med moderne teknologi i rask utvikling blir som følge av dette formet og påvirket av utviklingen (Lenhart et al., 2015; Przybylski & Weinstein, 2017).

Siden utbredelsen av sosiale medier har blitt så stor er det mange som spekulerer i hvordan bruken påvirker psykisk helse. En studie fant at studenter med dårlig psykisk helse brukte sosiale nettverkstjenester hyppigere enn andre. De fant også at et høyt tidsforbruk på sosiale medier førte til høyere rapportert nivå av psykisk stress og i tillegg at det skapte et større behov for hjelp med mental helse (Sampasa-Kanyinga & Lewis, 2015). En annen studie fant litt motstridende funn. De fant at moderat bruk av digitale aktiviteter, som sosiale medier, ikke var skadelig for ungdoms mentale helse, mens høyt bruk kunne ha en svak negativ påvirkning (Przybylski & Weinstein, 2017).

3.4 Dataspill

På nettsidene til Medietilsynet kommer det frem at av alle barn i Norge, i alderen 9-18 år, spiller hele 96 prosent av gutter og 63 prosent av jenter en eller annen form for spill, for eksempel dataspill (Medietilsynet, 2018). Det kommer også frem at gutter bruker betydelig mer tid på dataspill enn jenter: 45 prosent av guttene svarer de spiller to timer eller mer om dagen, mens bare 22 prosent av jentene svarer det samme. En forklaring på forskjellen kan være at gutter, i større grad enn jenter, bruker dataspill for å interagere med venner og andre kjente (Lenhart et al., 2015).

Populariteten til dataspill har økt kraftig siden 1990-tallet, og i takt med dette har også bekymringene rundt hvordan dette påvirker de som spiller økt (Hygen et al., 2019; Mentzoni et al., 2011). En studie fra 2011 sammenlignet effekten av høyt vs. lavt forbruk av dataspill.

De fant at effekten av et høyt forbruk førte til lavere skårer på livstilfredshet og høyere nivåer av angst og depresjon, spesielt blant gutter (Mentzoni et al., 2011). En finsk studie fra 2015 fant at personer med selvrappporterte psykiske helseproblemer, som angst og depresjon, ble sterkere påvirket av de negative sidene ved dataspilling enn personer som ikke hadde tidligere problemer (Männikkö, Billieux, & Kääriäinen, 2015). En tredje studie som så på effekten av omfattende dataspilling fant at mer tid brukt på spill førte til større risiko for spillavhengighet, som igjen førte med seg blant annet depresjon og angst (Gentile et al., 2011).

Det er tydelig at mediebruk er en viktig del av unges liv, og derfor har dette blitt et av hovedfokusene i denne oppgaven. Målet er å få bedre innsikt i hvordan dette mediebruket henger sammen med den psykiske helsen til ungdommen. Analysen blir basert på to av ungdomsundersøkelsens spørsmål om mediebruk: *Tenk på en gjennomsnittsdag. Hvor lang tid bruker du på følgende: Sosiale medier (Facebook, Instagram eller lignende) og Tenk på en gjennomsnittsdag. Hvor lang tid bruker du på følgende: Spille dataspill, Tv-spill.*

Hypotesene som blir studert i denne oppgaven er:

H1: *Det er en sammenheng mellom omfanget av angstplager hos ungdom og tid brukt på sosiale medier, og kjønn påvirker denne sammenhengen.*

H2: *Det er en sammenheng mellom omfanget av angstplager hos ungdom og tid brukt på dataspilling, og kjønn påvirker denne sammenhengen.*

H3: *Det er en sammenheng mellom omfanget av depresjonsplager hos ungdom og tid brukt på sosiale medier, og kjønn påvirker denne sammenhengen.*

H4: *Det er en sammenheng mellom omfanget av depresjonsplager hos ungdom og tid brukt på dataspilling, og kjønn påvirker denne sammenhengen*

4. Metode og data

4.1 Metode

I denne oppgaven blir en kvantitativ-deduktiv metode benyttet og dataen fra en tverrsnittsundersøkelse blir analysert. «Sosiologien er en empirisk vitenskap som begrepsfester og forklarer observasjoner» (Aakvaag, 2012; s.27). Et viktig mål med samfunnsvitenskap er å kunne forklare samfunnsfenomener. På grunnlag av observasjoner og ved testing av påstander om virkeligheten kan man studere disse fenomenene empirisk

(Ringdal, 2013). Kvantitative tverrsnittundersøkelser er det mest brukte forskningsdesignet innen sosiologi (Ringdal, 2013). Sosiale fenomener kan undersøkes ved å analysere sammenhenger eller korrelasjoner mellom variablene i utvalget (Ringdal, 2013).

4.2 Data

I denne oppgaven ligger hovedfokuset på ungdoms psykiske helse. De avhengige variablene som har blitt brukt i analysene er *psykiske plager; angst- og depresjonsplager*. Oppgaven tar utgangspunkt i de som har svart på spørsmål vedrørende angst og depresjon i undersøkelsen. Datasettet brukes for å teste hypotesene og analysere hvordan ungdommens psykiske plager varierer med kjønn, og tid brukt på sosiale medier og dataspill. Datamaterialet som blir benyttet i denne masteroppgaven er hentet fra velferdsforskningsinstituttet NOVA sine nasjonale Ungdata-resultater fra perioden 2015-2017, hvor mer enn 240 700 elever fra ungdomsskoler og videregående skoler over hele landet har deltatt, 145 900 elever på ungdomstrinnet og 94 800 elever i videregående opplæring (Bakken, 2017).

Spørreundersøkelsen går ut på at elever ved ungdoms- og videregående skoler over hele landet svarer på spørsmål vedrørende livene deres (Ungdata, 2019).

4.3 Begrensninger og holdbarhet

En svakhet ved tverrsnittundersøkelser er at man ikke kan trekke klare konklusjoner fra de observerte forskjellene i utvalget (Bordens, 2014). For å kunne etablere kausale forhold mellom variabler må det være mulig å vise at det finnes en årsaksretning, og siden spørreundersøkelser tilhører kategorien korrelasjonsforskning er det ikke mulig å trekke slike konklusjoner (Bordens, 2014). På bakgrunn av dette har studien et mål om å studere sammenhenger mellom variablene, ikke finne årsakssammenhengene mellom dem.

I empiriske undersøkelser er det alltid viktig å vurdere kvaliteten på målene man benytter. Ringdal (2013) beskriver hvordan reliabilitet og validitet kan benyttes for å vurdere denne kvaliteten: *reliabilitet, eller pålitelighet, går på om gjentatte målinger med samme måleinstrument gir samme resultat. Validitet, eller gyldighet, går på om en faktisk måler det en vil måle* (s.96).

Indre validitet forteller om det valgte designet har evnen til å teste de hypotesene det var designet til å teste og at denne validiteten blir utfordret når det ikke kontrolleres for utenforstående variabler (Bordens, 2014). Tverrsnittundersøkelser kan være utsatt for

konfunderende variabler som truer denne indre validiteten, nettopp fordi man ikke kan utføre eksperimentell kontroll ved slike undersøkelser (Bordens, 2014). Det kan være vanskelig å teste validiteten til et spørreskjema fordi slik data kan ha mange feilkilder (Elstad, 2010).

Selv om ikke eksperimentell kontroll kan benyttes i denne studien så har hypotesene blitt testet og variabler som *klassetrinn* har blitt inkludert for å kontrollere for eventuelle konfunderende variabler. På tross av dette finnes det fortsatt usikkerhet rundt om det er noen andre ukjente bakenforliggende variabler som man ikke får kontrollert for, som kan være med på å konfundere resultatene.

På oppdrag fra NOVA ble datakvaliteten til «Ung i Oslo» 2006, en annen versjon av tverrsnittsundersøkelsen som blir benyttet i denne oppgaven, vurdert (Elstad, 2010). I rapporten til Elstad (2010) blir blant annet reliabiliteten og validiteten til spørreundersøkelsen testet, noe som forteller at Ungdata er opptatt av å sikre datakvaliteten til undersøkelsene sine. Elstad (2010) fant imidlertid at av de som svarte på «Ung i Oslo»-undersøkelsen så svarte ca. tre av ti på en måte som ikke ga en meningsfull sammenheng, noe som setter spørsmålsteget ved reliabiliteten til undersøkelsen (Elstad, 2010). I et forsøk på å kontrollere for dette så har den interne reliabiliteten til de avhengige variablene i utvalget blitt testet ved å bruke Cronbachs Alpha. Begge variablene fikk et høyt resultat, noe som tilsier at de reflekterer de samme underliggende faktorene (Almquist, Ashir, & Brännström, 2014).

Vurdering av frafall er også viktig når man skal vurdere hvor god en undersøkelse er (Ringdal, 2013). Totalt i utvalget (N=240 652) er det 5 prosent frafall på variabelen *kjønn*, 9,9 prosent frafall på variabelen *angstplager* og 9,5 prosent frafall på variabelen *depresjonsplager*.

4.4 Forskningsetiske retningslinjer

Enhver studie må følge forskningsetiske retningslinjer for behandling av deltagere som skal være med i studien. Dette er nødvendig for at studien skal bli godkjent for gjennomføring. Det innebærer blant annet at deltageren skal være informert om; *frivillig deltagelse*, *informert samtykke*, *retten til å trekke seg til enhver tid*, *retten til å få resultatene av studien*, og *retten til anonymitet* (Bordens, 2014).

Ungdata tar alle forhåndsregler. Undersøkelsen er en frivillig spørreundersøkelse, noe som betyr at ungdommene selv kan velge om man vil delta eller ikke. De har også muligheten

til å trekke seg når som helst under undersøkelsen. Alle besvarelsene er anonyme og respondentene oppgir ingen personopplysninger. NOVA opplyser om at det ikke er mulig å identifisere noen enkeltpersoner i de svarene som blir angitt (Ungdata, 2019).

Dataen som har blitt brukt i denne oppgaven ble utlevert av NOVA høsten 2018, og i forkant av utleveringen ble det skrevet en kontrakt mellom studenten, meg, og NOVA. Vilklårene i kontrakten går i korte trekk ut på at man får låne dataen frem til oppgaven har blitt levert, at dataen kun skal benyttes til analyser knyttet til masteroppgaven, og at den ikke skal distribueres til andre. Dette er for å ivareta anonymiteten til deltagerne. I henhold til kontrakten vil den utleverte dataen slettes når denne oppgaven blir levert. I tillegg ber NOVA oss om å opplyse om følgende: «Datamaterialet er basert på en ungdataundersøkelse, gjennomført av NOVA i samarbeid med de regionale kompetansesentrene for rusfelt (KoRus). Ungdata er finansiert over statsbudsjettet gjennom tilskudd fra Helsedirektoratet».

4.5 Analysestrategi

Analysestrategi brukes for å illustrere hvordan variablene i en studie kan være relatert til hverandre. Strategien må få frem hvordan variablene kan assosieres med hverandre og den burde reflektere målet med studien (Almquist et al., 2014).

Analysene i denne oppgaven er basert på en kvantitativ forskningsstrategi og dataen har blitt analysert med statistikkprogrammet SPSS, versjon 24. En kvantitativ forskningsstrategi er deduktiv, noe som går ut på at man lager relevante hypoteser om fenomenet som studeres (Ringdal, 2013). Etter formuleringen av problemstilling og hypoteser ble relevante variabler valgt ut, og i dette tilfellet er *angstplager* og *depresjonsplager* avhengige variabler og *tid brukt på sosiale medier* og *tid brukt på dataspill* uavhengige variabler. I tillegg er variablene *kjønn* og *klassetrinn* inkludert i analysene som kontrollvariabler. Variablene blir så brukt i *enkle* analyser, det vil si deskriptiv statistikk, krysstabell og korrelasjonsanalyser (Ringdal, 2013). Avslutningsvis blir logistisk regresjon tatt i bruk, og to separate regresjoner blir kjørt for de avhengige variablene. Et samspillsledd blir inkludert i siste del av regresjonsanalysen for å kontrollere for kjønnsforskjeller. Grunnen til at logistisk regresjon ble valgt fremfor lineær regresjon er fordi fokuset ligger på forskjellen mellom de som sliter *mye* og de som sliter *lite* med angst- og depresjonsplager, og dermed ikke på det lineære forholdet mellom variablene i studien.

5. Funn

Den deskriptive statistikken over utvalget gir en oversikt over alle respondentene som er inkludert i studien. Antallet som rapporterer om mye angst- og depresjonsplager blir blant annet redegjort for i den deskriptive statistikken, hvorav 7,2 prosent sier de har mye angstplager og 13,8 prosent sier de har mye depresjonsplager. På variabelen *tid brukt på sosiale medier* svarer 33,3 prosent av jentene at de bruker mer enn 3 timer hver dag, mens ca. halvparten av guttene svarer det samme, 15,8 prosent. Totalt svarer kun 3,6 prosent av respondentene at de ikke bruker noe tid på sosiale medier i løpet av en dag. På variabelen *tid brukt på dataspill* svarer kun 2,8 prosent av jentene at de spiller mer enn 3 timer hver dag, mens 23,6 prosent av guttene svarer det samme.

I krysstabellanalysen over forskjellen mellom gutter og jenter med høyt nivå av angst- og depresjonsplager kommer det frem at jentene generelt sett rapporterer om større plager enn guttene. Av de jentene som bruker mer enn 3 timer på sosiale medier daglig rapporterer 29,5 prosent at de opplever mye depresjonsplager, mens 12,2 prosent av guttene opplever det samme. Av de 2,8 prosent jentene som sier de spiller mer en 3 timer dataspill svarer hele 38 prosent at de har mye depresjonsplager, og 26,1 prosent svare de har mye angstplager. Av guttene som spiller mer en 3 timer svarer 9,9 prosent at de har et høyt depresjonsnivå og 3,4 prosent at de har et høyt angstnivå.

H1 sier det er en sammenheng mellom angstplager og tid brukt på sosiale medier, samt at kjønn påvirker denne sammenhengen. Denne hypotesen blir delvis bekreftet av analysene. Resultatene viser at ungdom som bruker mer tid på sosiale medier har større odds for å rapportere om angstplager. Tidlig i analysen ser det ut som at jenter har større odds enn gutter for å få angstplager ved bruk av sosiale medier, men når samspillsleddet blir inkludert i siste trinn av regresjonsanalysen får man ikke et signifikant resultat, og kan dermed ikke konkludere med at det er en kjønnsforskjell.

H2 sier det er en sammenheng mellom angstplager og dataspill, og at kjønn påvirker denne sammenhengen. Denne hypotesen bekreftes i resultatene av analysen, som viser at de som bruker mer tid på dataspill har større odds for å rapportere om angstplager. I tillegg viser resultatene signifikante kjønnsforskjeller, hvor jenter har større odds enn gutter for å ha plager.

H3 sier det er en sammenheng mellom depresjonsplager og tid brukt på sosiale medier, og at kjønn påvirker sammenhengen. Resultatene av analysen bekrefter denne hypotesen, de

som bruker mer tid på sosiale medier rapporterer om et høyere nivå av depresjonsplager. I tillegg ser man signifikante forskjeller mellom kjønnene, der jenter ser ut til å bli mer påvirket enn gutter.

H4 sier det er en sammenheng mellom depresjonsplager og dataspilling, og at kjønn påvirker denne sammenhengen. Denne hypotesen blir også bekreftet av resultatene, som sier at mer tid brukt på dataspill fører til et høyere antall som rapporterer om depresjonsplager. Igjen blir det funnet en signifikant kjønnsforskjell, hvor jentene er de som rapporterer om mest plager.

6. Diskusjon og oppsummering

Formålet med denne studien var å gi fagfeltet sosialt arbeid mer kunnskap om sammenhengen mellom tid brukt på sosiale medier og dataspill, og opplevd psykisk helse hos norsk ungdom. Forhåpentligvis kan innholdet i oppgaven bidra til å utvikle metoder for å møte psykiske helseplager i sammenheng med der ungdommen «er», og få mer bevissthet rundt hvordan de forskjellige variablene kan henge sammen med hverandre. Samspillet mellom variablene ble undersøkt uten et formål om å finne årsaksforklaringer. Studien sier dermed ikke noe om det er de som bruker mest *tid* som sliter mest, eller om det er de som *sliter mest* som bruker mest tid. Uavhengig av hva som forårsaker hva, er det uansett viktig å se på hvordan tiden brukt på sosiale medier og dataspill kan ha en effekt på de unge.

Problemstilling til oppgaven er: *Henger tid brukt på sosiale medier og dataspill sammen med angst- og depresjonsplager hos ungdom, og hvordan påvirker kjønn sammenhengen?* Resultatene av analysen viser at *tid brukt på sosiale medier* henger sammen med både selvrapporterte *angstplager* og *depresjonsplager* hos ungdommen. De samme resultatene blir bekreftet når det kommer til *tid brukt på dataspill*. Tre av de fire hypotesene i studien blir bekreftet av analysene. I likhet med tidligere studier viser resultatene signifikante kjønnsforskjeller, hvor jentene gjennomgående ser ut til å rapportere om et høyere nivå av plager enn guttene. Samspillsleddene ble inkludert i regresjonsanalysen for å se om *tid brukt på sosiale medier* og *tid brukt på dataspill* oppleves forskjellig for gutter og jenter. Resultatene viser ingen signifikant forskjell mellom kjønnene når det kommer til *angstplager* og *tid brukt på sosiale medier*, men i de tre andre modellene viser resultatene en svak signifikant forskjell mellom kjønnene.

Internett har forandret måten vi kommuniserer på, og for mange skjer denne kommunikasjonen via sosiale medier eller chatter på dataspill. Internett har gjort at vi hele tiden har tilgjengelighet til hva vi måtte trenge, om det skulle være informasjon, underholdning eller interaksjon med andre. I et stadig mer individualisert samfunn passer denne type teknologi godt inn, da vi til enhver tid kan få dekket våre behov på egne premisser. Samtidig som bruken av moderne teknologi øker, øker også selvrappporterte psykiske helseplager blant unge. Selv om alle opplever oppturer og nedturer, dårlige perioder og situasjoner som gir dem angst, betyr ikke nødvendigvis det at de har et problem eller en diagnose. Eksistensiell uro er en del av det å være menneske, og angst er en naturlig reaksjon på utfordringer man møter i livet (Moxnes, 2009).

Likevel blir det stadig rapportert om mer angst- og depresjonsplager blant ungdom. Det er stor enighet om at man ønsker å stoppe denne «trenden» av ungdom med psykiske plager. Man kan diskutere om det er strukturelle forhold som bidrar til økningen av problemene, og at vi dermed må ha dette i tankene i møte med de individene som «sliter». Forklaringsmodellene i sosialt arbeid trenger fokus på det strukturelle, for det er viktig å forstå i hvilken kontekst vi møter individene.

7. Konklusjon

Det er en sammenheng mellom *tid brukt på sosiale medier* og *tid brukt på dataspill* og psykiske plager. Hvilken retning denne sammenhengen går kan ikke bekreftes ut ifra datamaterialet og analysene i denne studien. Man ser også at kjønn er med på å påvirke denne sammenhengen, da jenter er mest utsatt.

Med muligheter for videre forskning kunne det vært interessant å studere konseptet om *tid brukt* videre. Der denne studien ser på tid brukt på sosiale medier og dataspill, kunne videre analyser sett på dette i kontrast med å tilbringe tid med venner og familie. Hva skjer med relasjonene når man tilbringer mye tid på sosiale medier og dataspill, og kan tid brukt på «fysiske» relasjoner bedre den psykiske helsen for de som tilbringer mye tid på nett?

Et annet forslag til videreføring av denne forskningen kan være å se på innholdet i mediene ungdommen bruker mye tid på. Er det innholdet på sosiale medier eller dataspill som påvirker sammenhengen mellom *tid brukt* og *psykiske plager*?

Litteraturliste

- Aakvaag, G. C. (2012). *Moderne Sosiologisk Teori*: Abstrakt forlag AS.
- Aalen, I. (2015). *Sosiale Medier*: Fagbokforlaget.
- Almquist, Y., Ashir, S., & Brännström, L. (2014). A guide to quantitative methods. In: Stockholm: CHESS.
- Andersen, P., & Dæhlen, M. (2017). Sosiale relasjoner i ungdomstida. Identifisering og beskrivelser av ungdom med svake relasjoner til foreldre, skole og venner. *NOVA Rapport*, 8, 17.
- Astbury, J. (2010). The social causes of women's depression: A question of rights violated. *Silencing the self across cultures: Depression and gender in the social world*, 19-45. doi:<https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195398090.003.0002>
- Backe-Hansen, E. (2004). Barn og unges håndtering av vanskelige livsvilkår. *Kunnskapsbidrag fra*, 34.
- Bakken, A. (2017). Ungdata 2017. *Rapport*, 10, 17.
- Beck, U. (1992). *Risk society: Towards a new modernity* (Vol. 17): sage.
- Bordens, K. S. A., Bruce B. (2014). *Research Design and Methods: A Process Approach* (Ninth Edition ed.): McGraw-Hill Education.
- Comer, R. J. (2014). *Fundamentals of Abnormal Psychology* (Seventh Edition ed.): Worth Publishers.
- Eckersley, R. (2011). A new narrative of young people's health and well-being. *Journal of youth studies*, 14(5), 627-638. doi:<https://doi.org/10.1080/13676261.2011.565043>
- Ellison, N. B., & Boyd, D. M. (2013). Sociality through social network sites. In *The Oxford handbook of internet studies*.
- Elstad, J. I. (2010). *Datakvalitet i Ung i Oslo 2006 : kommentarer og vurderinger*(Vol. 1/2010).
- Eriksen, I. M., Sletten, M. A., & von Soest, T. (2017). *Stress og press blant ungdom: Erfaringer, årsaker og utbredelse av psykiske helseplager*: Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring.
- Facebook. (2019). Company Info. Retrieved from <https://newsroom.fb.com/company-info/>
- Folkehelseinstituttet. (2018, 14. Mai). Barn og unge: Livskvalitet og psykiske lidelser. Retrieved from <https://www.fhi.no/nettpub/hin/grupper/psykisk-helse-hos-barn-og-unge/>

- Gentile, D. A., Choo, H., Liau, A., Sim, T., Li, D., Fung, D., & Khoo, A. (2011). Pathological video game use among youths: a two-year longitudinal study. *Pediatrics*, *127*(2), e319-e329. doi: 10.1542/peds.2010-1353
- Giddens, A. (1990). *The consequences of modernity*: John Wiley & Sons.
- Hygen, B. W., Zahl-Thanem, T., Wichstrøm, L., Belsky, J., Stenseng, F., Kvande, M. N., & Skalicka, V. (2019). Time Spent Gaming and Social Competence in Children: Reciprocal Effects Across Childhood. *Child development*. doi:<https://doi.org/10.1111/cdev.13243>
- Lenhart, A., Smith, A., Anderson, M., Duggan, M., & Perrin, A. (2015). Teens, technology and friendships.
- Medietilsynet. (2018, 7. Februar). Dataspill. Retrieved from <https://www.medietilsynet.no/barn-og-medier/dataspill/>
- Mentzoni, R. A., Brunborg, G. S., Molde, H., Myrseth, H., Skouverøe, K. J. M., Hetland, J., & Pallesen, S. (2011). Problematic video game use: estimated prevalence and associations with mental and physical health. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *14*(10), 591-596. doi:<https://doi.org/10.1089/cyber.2010.0260>
- Merikangas, K. R., He, J.-P., Brody, D., Fisher, P. W., Bourdon, K., & Koretz, D. S. (2010). Prevalence and treatment of mental disorders among US children in the 2001–2004 NHANES. *Pediatrics*, *125*(1), 75. doi:10.1542/peds.2008-2598
- Moxnes, P. (2009). *Hva er angst*: Universitetsforlaget.
- Männikkö, N., Billieux, J., & Käätäinen, M. (2015). Problematic digital gaming behavior and its relation to the psychological, social and physical health of Finnish adolescents and young adults. *Journal of behavioral addictions*, *4*(4), 281-288. doi:<https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.040>
- Nolen-Hoeksema, S., & Girgus, J. S. (1994). The emergence of gender differences in depression during adolescence. *Psychological bulletin*, *115*(3), 424. doi:<http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.115.3.424>
- Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2017). A large-scale test of the Goldilocks Hypothesis: Quantifying the relations between digital-screen use and the mental well-being of adolescents. *Psychological Science*, *28*(2), 204-215. doi:<https://doi.org/10.1177/0956797616678438>
- Reneflot, A., Aarø, L. E., Aase, H., Reichborn-Kjennerud, T., Tambs, K., & Øverland, S. (2018). Psykisk helse i Norge. *Mental health in Norway*. Retrieved from <https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2, 18>.

- Ringdal, K. (2013). *Enhet og Mangfold: Samfunnsvitenskapelig forskning og kvantitativ metode* (3. utgave ed.): Fagbokforlaget.
- Sampasa-Kanyinga, H., & Lewis, R. F. (2015). Frequent use of social networking sites is associated with poor psychological functioning among children and adolescents. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 18*(7), 380-385.
doi:<https://doi.org/10.1089/cyber.2015.0055>
- Sletten, M. A. (2015). Psykiske plager blant ungdom: sosiale forskjeller og historien om de flinke pikene. *Oppvekstrapporten 2017*.
- Sletten, M. A., & Bakken, A. (2016). Psykiske helseplager blant ungdom–tidstrender og samfunnsmessige forklaringer. *En kunnskapsoversikt og en empirisk analyse. NOVA notat, 4*, 16.
- Statistisk sentralbyrå. (2018, 31. August). Fire av fem nordmenn bruker sosiale medier. Retrieved from <https://www.ssb.no/teknologi-og-innovasjon/artikler-og-publikasjoner/fire-av-fem-nordmenn-bruker-sosiale-medier>
- Twenge, J. M. (2011). Generational differences in mental health: Are children and adolescents suffering more, or less? *American journal of orthopsychiatry, 81*(4), 469.
doi:<http://dx.doi.org/10.1111/j.1939-0025.2011.01115.x>
- von Soest, T., & Wichstrøm, L. (2014). Secular trends in depressive symptoms among Norwegian adolescents from 1992 to 2010. *Journal of abnormal child psychology, 42*(3), 403-415. doi:<https://doi.org/10.1007/s10802-013-9785-1>
- Vaage, O. (2013). Unges dagligliv 1971–2010. Unge har mer fritid-men savner samvær. *Samfunnsspeilet, 2*, 2013.
- Wiklund, M., Bengs, C., Malmgren-Olsson, E.-B., & Öhman, A. (2010). Young women facing multiple and intersecting stressors of modernity, gender orders and youth. *Social science & medicine, 71*(9), 1567-1575.
doi:<https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2010.08.004>
- Østerberg, D., Durkheim, Emile. (2000; 1978). *Selvordet: en sosiologisk undersøkelse*: Gyldendal.

Unges psykiske helse og moderne teknologi

Antall tegn med mellomrom: 31 985

Sammendrag

Unge bruker mye tid på sosiale medier og dataspill. Mest tid blir brukt på sosiale medier hvor kun 3,6 prosent av utvalget sier de aldri bruker tid på sosiale medier. Bekymringer rundt mye skjermtid blir ofte diskutert, og flere studier kobler et høyt forbruk opp mot negative utfall, blant annet risiko for psykiske helseplager. Basert på nasjonal data fra NOVA sine ungdatabundersøkelser (N=240 652) fra perioden 2015-2017 undersøkes sammenhengen mellom tid brukt på sosiale medier og dataspill, og psykiske helseplager i denne artikkelen. Resultatene viser at jentene som bruker mest tid på sosiale medier rapporterer 17,4 prosent om et høyt nivå av angstplager, og 29,5 prosent om et høyt nivå av depresjonsplager. Tilsvarende tall for guttene er mye lavere, henholdsvis 4,6 prosent og 12,2 prosent. Av jentene som spiller mest dataspill rapporterer 26,1 prosent om et høyt nivå av angstplager, og hele 38 prosent om et høyt nivå av depresjonsplager. Tilsvarende tall for guttene er 3,4 prosent og 9,9 prosent. Kjønnforskjeller blir også undersøkt, og i 3 av 4 hypoteser blir det bekreftet en signifikant forskjell. Det ene unntaket er modellen som undersøker angstplagers sammenheng med sosiale medier viser at jenter og gutter blir like påvirket av sosiale medier.

Nøkkelord: *Ungdom, psykisk helse, sosiale medier, dataspill.*

Youths mental health and modern technology

Abstract

Youth spend a lot of time on social media and gaming. Most time is spent on social media; the sample shows that only 3,6 percent report that they never spend time on social media. Concern for excessive use is often discussed and several studies have found a link between high consumption and negative outcomes, e.g. a higher risk for mental health problems. Based on national data from NOVA (N=240 652), from 2015-2017, the connection between time used on social media and gaming, and mental health problems is being researched. Of the girls who spend the most time on social media 17,4 percent report a high level of anxiety, and 29,5 percent report a high level of depression. As for the boys the numbers are lower, respectively 4,6 percent and 12,2 percent. Of the girls who spend the most time gaming 26,1 percent report a high level of anxiety and 38 percent a high level of depression. As for the boys, respectively 3,4 percent and 9,9 percent. Gender differences are researched in the article, with 3 out of 4 hypotheses confirmed. The exception is the model researching the connection between anxiety and social media, where there are no significant gender differences.

Key words: *Youth, mental health, social media, gaming.*

Innledning

Forskning viser en økning i psykiske helseplager blant ungdom (Sletten & Bakken, 2016; von Soest & Wichstrøm, 2014). Samtidig viser statistikk at ungdom stadig bruker mer tid på sosiale medier (Statistisk sentralbyrå, 2018) og at de bruker mer tid på dataspill (Medietilsynet, 2018). Finnes det en sammenheng mellom disse fenomenene? Denne artikkelen tar for seg dette spørsmålet og undersøker forholdet mellom de tre fenomenene nærmere. Basert på datamateriale fra Ungdata undersøkes forholdet mellom fenomenene med en kvantitativ tilnærming. Målet med undersøkelsen er å få større innsikt i dagens ungdoms psykiske helse ved å studeres deres bruk av sosiale medier og dataspill. I artikkelen beskrives det hvordan de psykiske helseplagene *angstplager* og *depresjonsplager* samspiller med bruken av sosiale medier og dataspill blant norske ungdoms- og videregående skole elever, samt hvordan dette varierer mellom gutter og jenter. Utgangspunktet for undersøkelsen er problemstillingen: *Henger tid brukt på sosiale medier og dataspill sammen med angst- og depresjonsplager hos ungdom, og hvordan påvirker kjønn sammenhengene?*

I artikkelen blir data fra Ungdataundersøkelsen benyttet, en undersøkelse som har kartlagt både ungdoms psykiske helse og mediebruk. Med mediebruk siktes det her til bruk av sosiale medier og dataspill. De avhengige variablene som har blitt brukt i analysene er *angst- og depresjonsplager*, og analysene tar utgangspunkt i de som har svart på spørsmål vedrørende ukentlige plager i forhold til angst og depresjon i undersøkelsen. Med utgangspunkt i dette blir datasettet brukt for å teste hypoteser og analysere hvordan ungdommens psykiske plager varierer med *kjønn, klassetrinn, tid brukt på sosiale medier og tid brukt på dataspill*. Sosiale medier er i dette tilfellet representert av *Facebook, Instagram og lignende*, og med dataspill menes elektroniske interaktive spill, som betyr at ungdommen spiller for seg selv, sammen med andre eller i konkurranse mot andre spillere online.

Tidligere forskning med hypoteser

Stadig flere forskere stiller spørsmål ved om de økende problemene innen psykisk helse er forårsaket av fundamentale sosiale og kulturelle forandringer, eksempelvis økt fokus på individualisering i samfunnet (Collishaw, 2015; Eckersley, 2011; Sletten, 2015; Wiklund, Bengs, Malmgren-Olsson, & Öhman, 2010). Om denne individualiseringen fører med seg utfordringer som ungdommen ikke er rustet til å håndtere er vanskelig å teste, men gjennom å

studere ungdoms bruk av *produkter* av moderne utvikling kan man få et innblikk i hvordan disse kan ha en sammenheng med psykisk helse.

Ungdomstiden er en vanskelig og forvirrende tid for mange, fylt med angst, hormoner og kroppslige forandringer, humørforandringer og kompliserte forhold (Comer, 2014; s. 440). Bekymringer rundt ungdom er ikke et nytt fenomen og hver enkelt generasjon kan sies å ha hatt sine utfordringer. Twenge (2011) referer til Klerman & Weissman (1989) når hun påpeker at det har skjedd et generasjonsskifte i mental helse som sannsynligvis ikke er et resultat av genetiske forandringer. Hun foreslår istedenfor at problemene kommer av kulturelle skifter (Klerman & Weissman, 1989; Twenge, 2011). Siden det kan se ut som forandringene har skjedd relativt raskt foreslår Twenge (2011) at det er noe ved det moderne livet som spesielt påvirker de unge til å føle seg mer angstfulle og deprimerte (Twenge, 2011). Comer (2014) diskuterer også disse generasjonsutfordringen og trekker blant annet frem hvordan bruk av internett kan være en kilde til angst for dagens ungdom (Comer, 2014).

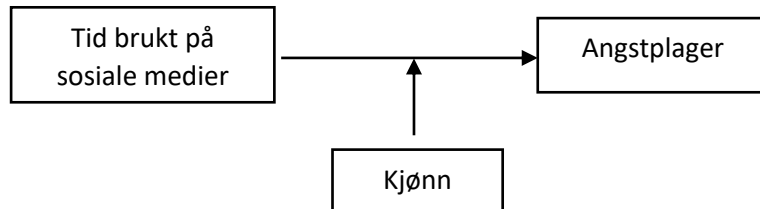
Flere ungdomsstudier har vist en trend med økende antall depressive symptomer de siste tiårene (von Soest & Wichstrøm, 2014). Stadig flere unge får hjelp av psykisk helsevern og den største økningen har skjedd blant unge jenter i 15 til 20-årsalderen, med en økning på 40 prosent de siste fem årene (Reneflot et al., 2018). Angst- og depresjonsplager er to av de mest utbredte psykiske plagene blant ungdom (Collishaw, 2015; Thapar, Collishaw, Pine, & Thapar, 2012) og flere knytter disse plagene til bruken av sosiale medier og dataspill (Mentzoni et al., 2011; Twenge, Joiner, Rogers, & Martin, 2018).

Siden 2015 har det vært en økning i bruk av sosiale medier: 80 prosent av alle mellom 16-79 år sier de bruker sosiale medier og ni av ti mellom 16 og 24 år sier de bruker sosiale medier daglig (Statistisk sentralbyrå, 2018). Hvordan man møter nye mennesker og hvordan man kommuniserer med andre har blitt forandret som følge av moderne teknologi. En amerikansk studie om dannelse av vennskap i moderne tid fant at 57 prosent tenåringer hadde skapt vennskap online, og av disse hadde 78 prosent jenter og 52 prosent gutter møtt nye venner via sosiale medier (Lenhart, Smith, Anderson, Duggan, & Perrin, 2015). Andre studier om bruk av sosiale medier har funnet at et høyt tidsforbruk kan føre til flere problemer med den psykiske helsen (Sampasa-Kanyinga & Lewis, 2015; Twenge et al., 2018).

Basert på tidligere forskning har de følgende hypotesene blitt laget til undersøkelsen:

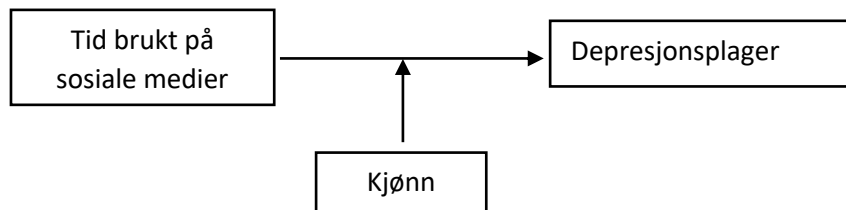
H1: *Det er en sammenheng mellom omfanget av angstplager hos ungdom og tid brukt på sosiale medier, og kjønn påvirker denne sammenhengen.*

Modell 1:



H2: *Det er en sammenheng mellom omfanget av depresjonsplager hos ungdom og tid brukt på sosiale medier, og kjønn påvirker denne sammenhengen.*

Modell 2:



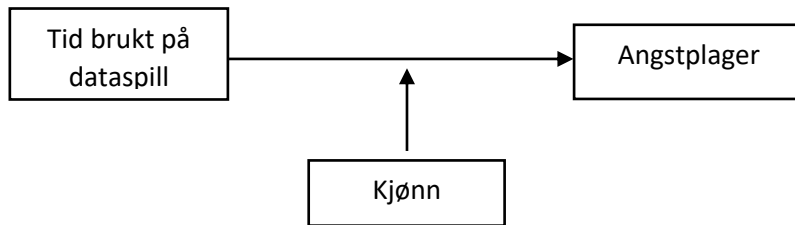
Dagens ungdom bruker mye av fritiden sin på dataspill og dette har også skapt mange bekymringer, blant annet hva denne tiden foran skjermen gjør med de unges mentale helse (Mentzoni et al., 2011). Det er guttene som topper statistikken når det kommer til tid brukt på dataspill. Ifølge en rapport fra Medietilsynet sier 96 prosent at de spiller dataspill og av disse sier 45 prosent at de spiller to timer eller mer daglig (Medietilsynet, 2018).

Å spille dataspill har blitt en normalitet i mange unges liv, og det har dermed blitt mer normalt å møte nye venner via disse plattformene. Lenhart et al. (2015) fant i sin studie at 57 prosent av guttene og 13 prosent av jentene i utvalget hadde skapt nye vennskap via online dataspill (Lenhart et al., 2015). Tidligere studier som har sett på hvordan bruken av dataspill påvirker ungdommen har funnet at et høyt forbruk kan føre til høyere selvrapporterte psykiske plager, dårligere livstilfredshet, risiko for spillavhengighet og problemer med sosial utvikling (Gentile et al., 2011; Hygen et al., 2019; Mentzoni et al., 2011; Männikkö, Billieux, & Kääriäinen, 2015).

Basert på den tidligere forskningen har følgende hypoteser blitt laget til undersøkelsen:

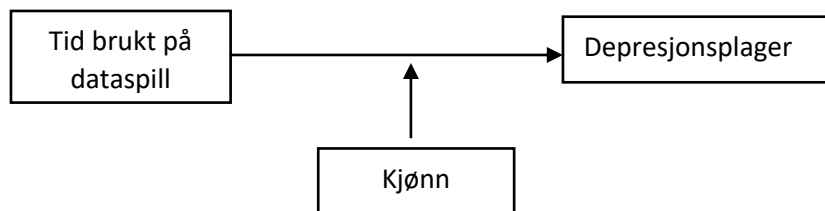
H3: *Det er en sammenheng mellom omfanget av angstplager hos ungdom og tid brukt på dataspilling, og kjønn påvirker denne sammenhengen.*

Modell 3:



H4: *Det er en sammenheng mellom omfanget av depresjonsplager hos ungdom og tid brukt på dataspilling, og kjønn påvirker denne sammenhengen*

Modell 4:



Datagrunnlag og variabler

Datamaterialet som brukes i denne artikkelen er hentet fra Ungdataundersøkelsen. I løpet av treårsperioden fra 2015 til 2017 deltok ca. 240 700 ungdommer, hvorav 145 900 var elever på ungdomstrinnet og 94 800 var elever i videregående opplæring, fra 391 kommuner og Svalbard (Bakken, 2017). Ungdata er et samarbeid mellom velferdsforskningsinstituttet NOVA ved OsloMet og de syv regionale kompetansesentrene innen rusfeltet (KoRus) (Bakken, 2017). Dataen består av samtlige lokale undersøkelser som ble gjennomført i perioden 2015 til 2017, noe som gir et godt representativt bilde på nasjonalt nivå (Bakken, 2017). «Bakgrunnen for å se de tre siste årene under ett, er at det varierer fra år til år hvilke kommuner som deltar» (Bakken, 2017; s.7). Datasettet inneholder informasjon om ungdommens hverdag, alt fra skoletrivsel til rus og vold, noe som gir informasjon om et bredt spekter av norske ungdommers fritidsaktiviteter og hvordan de har det på ulike områder (Bakken, 2017). Spørreundersøkelsen er et kvalitetssikret og standardisert system og blir gjennomført av skoleelevene i skoletiden ved at elevene svarer på undersøkelsen elektronisk (Ungdata, 2016).

Utvalg

Alle respondentene som deltok i undersøkelsene er med i utvalget, N=240 652. Det er viktig å merke seg at med et så stort utvalg vil selv små forskjeller kunne gi signifikante resultater. En undersøkelse med et så stort utvalg gir en unik mulighet til å studere livene til norsk ungdom. Det gir også en unik mulighet til å skille mellom angst og depresjon, sosiale medier og dataspill, og kjønn i undersøkelsen. Av de som har svart på spørsmål vedrørende de avhengige variablene i utvalget har angstplager en svarprosent på 90,1, noe som tilsvarer 9,9 prosent «missing» eller frafall, og depresjonsplager har en svarprosent på 90,5, med 9,5 prosent «missing» eller frafall.

Variablene i undersøkelsen

Avhengige variabler

Som nevnt ovenfor er de avhengige variablene i denne oppgaven ungdoms selvrapporterte psykiske helseplager, nærmere bestemt angst- og depresjonsplager. Dette er basert på ungdommens egenopplevde og selvrapporterte plager, og dataen forteller oss ingenting om ungdommenes diagnoser eller påviste angst- og depresjonslidelser. Grunnen til dette er at spørreskjemaet blir brukt til kartlegging av plager, ikke til diagnostisering. Det er derfor viktig å skille mellom *plager* og *lidelser*. Plager oppleves som mindre belastende og sier ingenting om hvorvidt det foreligger lidelse, mens lidelser er kategoriserte og etablerte diagnoser (Reneflot et al., 2018). Denne artikkelen undersøker i hvilken grad variasjon i ungdoms plager kan forklares ut fra de uavhengige variablene; kjønn, klasstrinn, tid brukt på sosiale medier og tid brukt på dataspilling.

Spørsmålene som måler psykiske helseplager er hentet fra Hopkins Symptom Checklist (L. Derogatis, 1983; L. R. Derogatis, Lipman, Rickels, Uhlenhuth, & Covi, 1974) og Depressive Mood Inventory (Kandel & Davies, 1982). Disse skalaene består i utgangspunktet av et langt større antall spørsmål, men tidligere studier har vist at også kortere varianter av skalaene har svært god validitet (Strand, Dalgard, Tambs, & Rognerud, 2003; Tambs & Moum, 1993). Spørsmålene har også tidligere vært brukt i «Ung i Norge»-undersøkelsene (Wichstrøm, 1995) og «Ung i Oslo»-undersøkelsene.

Angst

Spørreskjemaet til Ungdata har seks spørsmål som handler om angst, hvor elevene kan svare på en skala fra 1 – 4 over hvor mye de er plaget; 1 = ikke plaget i det hele tatt, 2 = lite plaget, 3 = ganske mye plaget, 4 = veldig mye plaget. Alle spørsmålene har en grunnmodul, og elevene blir spurt om de i løpet av den siste uka har vært plaget med; «Plutselig redd uten grunn», «Stadig redd eller engstelig», «Matthet eller svimmelhet», «Nervøsitet, indre uro», «Lett for å gråte» eller «Lett for å klandre deg selv».

Et samlemål som viser gjennomsnittsskåren til alle spørsmålene over har blitt laget til analysen. Cronbachs Alpha blir brukt for å teste den interne reliabiliteten til den nye gjennomsnittsvariabelen for angstplager, og resultatet gir en Alpha på .89. Koeffisienten til Cronbachs Alpha varierer mellom 0 og 1, der en høy Alpha kan tolkes som at de inkluderte variablene faktisk reflekterer de samme underliggende faktorene (Almquist, Ashir, & Brännström, 2014). Gjennomsnittsvariabelen viser alle skårene fra 1 – 4, og ved å bruke denne kunne et skille mellom et lavt og et høyt gjennomsnittlig nivå av angstplager settes. Alle respondentene som lå mellom 1 – 2.99 fikk et lavt nivå av angstplager = 0, og alle respondentene som lå mellom 3 – 4 fikk et høyt nivå av angstplager = 1. I analysene blir denne dikotome variabelen brukt gjennomgående, da det mest interessante for analysen er de som skårer *høyt* på angstskaalen. Logistisk regresjon vil bli brukt i analysen, med denne dikotome variabelen som avhengig variabel i to av modellene.

Depresjon

Spørreskjemaet til Ungdata har seks spørsmål vedrørende depressive tanker. Elevene svarer også her på en skala fra 1 til 4 over hvor mye de er plaget, hvor 1 = ikke plaget i det hele tatt, 2 = lite plaget, 3 = ganske mye plaget og 4 = veldig mye plaget. Spørsmålene som inngår i denne delen er: «Følt at alt er et slit», «Hatt søvnproblemer», «Følt deg ulykkelig, trist eller deprimert», «Følt håpløshet med tanke på framtida», «Følt deg stiv eller anspent», og «Bekymret deg for mye om ting».

Det ble også laget en gjennomsnittsvariabel for spørsmålene vedrørende depresjon. Denne variabelen har også en høy intern reliabilitet med en Cronbachs Alpha på .90. Ved å følge samme prosedyre som ved angstplager ble en dikotom variabel laget på bakgrunn av gjennomsnittsvariabelen av depresjonsplager, med verdiene 0 for de med skåre mellom 1 –

2.99, og 1 for de med en skåre mellom 3 – 4. Denne variabelen blir brukt gjennomgående i analysene og er den avhengige variabelen i to av modellene i den logistiske regresjonsanalysen.

Uavhengige variabler

Variasjonen i ungdoms plager skal forklares ut ifra de uavhengige variablene: sosiale medier, dataspill, kjønn og klassetrinn. Hovedvekten ligger på forklaringsvariablene «*tid brukt på sosiale medier*» og «*tid brukt på dataspill*», men variablene *kjønn* og *klassetrinn* er med gjennom hele undersøkelsen. Kjønn er en dikotom variabel hvor *gutt* er representert med tallet 0, og *jente* med tallet 1. Variabelen *klassetrinn* består av 8. klasse, 9. klasse, 10. klasse, VG1, VG2 og VG3.

Spørsmålene om *sosiale medier* har blitt utviklet av KoRus Øst i forbindelse med revideringen av spørreskjemaet høsten 2013, og spørsmålene *dataspill* ble til etter en revidering av spørreskjemaet i 2013 (Frøyland, 2017). De to spørsmålene vedrørende mediebruk som er inkludert i analysen som er hentet fra spørreskjemaet er: «*Tenk på en gjennomsnittsdag. Hvor lang tid bruker du på følgende: Spille dataspill, TV-spill*» og «*Tenk på en gjennomsnittsdag. Hvor lang tid bruker du på følgende: Sosiale medier (Facebook, Instagram eller lignende)*». Spørsmålene om *mediebruk* ble utviklet til NOVA sin «Ung i Norge»-undersøkelse fra 2002. Den har i tiden etter blitt modernisert og revidert flere ganger, spesielt med tanke på bruk av data og sosiale medier (Frøyland, 2017).

Analyser

Datamaterialet inkluderer begge kjønn og alle klassetrinn, fra 8. klasse til VG 3. Dette gir et stort utvalg på N=240 652 respondenter, som er et godt grunnlag for å gjøre detaljerte analyser. Den deskriptive statistikken gir en oversikt over antall (*N*) og prosentandel (%) for alle variablene som er inkludert i analysene. For å bli bedre kjent med utvalget ble også korrelasjonsanalyser gjennomført. Videre presenteres en krysstabell for å gi et innblikk i relasjonen mellom variablene, fordelt på kjønnene.

Til slutt presenteres fire tabeller over resultatene fra de fire modellene som inngår i de logistiske regresjonsanalysene, hvor to av modellene har angstplager som avhengig variabel og de to andre har depresjonsplager. SPSS versjon 24 har blitt brukt gjennomgående i alle analysene til artikkelen.

Resultater

Tabell 1 gir en deskriptiv oversikt over variablene som er inkludert i analysen. Det som er interessant å merke seg her, for videre analyser, er andelen respondenter som svarer at de opplever mye angstplager (6,5 prosent) og mye depresjonsplager (14 prosent). Ved å skille mellom kjønnene ser man at 2,2 prosent gutter og 12 prosent jenter opplever mye angstplager, mens 14 prosent gutter og 20,8 prosent jenter opplever mye depresjonsplager. Andelen som bruker mer enn 3 timer på sosiale medier er betydelig høyere, 24,9 prosent, enn de som bruker mer enn 3 timer på dataspill; 12,9 prosent. Det er også interessant å merke seg at kun 2,8 prosent jenter rapporterer at de spiller mer enn 3 timer dataspill på en gjennomsnittsdag.

En korrelasjonsanalyse ble gjennomført for å måle sammenhengen mellom variablene *Angst* og *Depresjon*. Resultatet ga en korrelasjonskoeffisient på 0,77 og var signifikant på et 0.01 nivå. Ifølge Cohen og Holliday (1982) sin tabell over styrkeforholdene i en korrelasjonsanalyse tilsvarer en korrelasjon på 0,77 en *høy korrelasjon* mellom variablene (Cohen & Holliday, 1982). Korrelasjonsanalysen ble gjennomført for å kontrollere for at det er en forskjell mellom variabelen *angst* og *depresjon* slik at det er relevant å skille de to i analysen. Selv med en høy korrelasjon ble det vurdert til at variablene representerte to forskjellige fenomener og at et skille mellom dem kunne bidra til en interessant analyse.

Tabell 2 viser en krysstabellanalyse over forskjellene mellom *gutter* og *jenter* som rapporterer et høyt nivå av angst- og depresjonsplager. Tabellen forteller oss at 80,8 prosent av guttene som rapporterer om et høyt angstnivå også opplever depresjonsplager. 82,1 prosent av jentene rapporterer det samme. Av guttene som rapporterer et høyt nivå av depresjonsplager opplever 26,5 prosent også angstplager, mens det tilsvarende nivået for jentene ligger på 47,3 prosent. Ut ifra dette kan det se ut som at de som opplever angstplager har større sannsynlighet for å oppleve depresjonsplager i tillegg til angstplagene, enn motsatt.

Tabell 1: Deskriptiv statistikk over utvalget

<i>N = 240 652</i>	<i>N =</i>	<i>Total %</i>	<i>Gutter %</i>	<i>Jenter %</i>
<i>Kjønn:</i>				
<i>Gutter</i>	<i>114 905</i>	<i>50,3</i>	<i>100</i>	<i>-</i>
<i>Jenter</i>	<i>113 734</i>	<i>49,7</i>	<i>-</i>	<i>100</i>
<i>Klassestrinn:</i>				
<i>8. Klasse</i>	<i>47 877</i>	<i>20,3</i>	<i>20,4</i>	<i>20,6</i>
<i>9. Klasse</i>	<i>46 711</i>	<i>19,8</i>	<i>20,2</i>	<i>19,8</i>
<i>10. Klasse</i>	<i>47 071</i>	<i>20</i>	<i>20,2</i>	<i>19,7</i>
<i>VG1</i>	<i>46 618</i>	<i>19,8</i>	<i>20</i>	<i>19,3</i>
<i>VG2</i>	<i>30 665</i>	<i>13</i>	<i>13</i>	<i>12,7</i>
<i>VG3</i>	<i>16.881</i>	<i>7,2</i>	<i>6,2</i>	<i>7,9</i>
<i>Lite angstplager</i>	<i>201 131</i>	<i>92,8</i>	<i>97,8</i>	<i>88</i>
<i>Mye angstplager</i>	<i>15 666</i>	<i>7,2</i>	<i>2,2</i>	<i>12</i>
<i>Lite depresjonsplager</i>	<i>187 308</i>	<i>86,2</i>	<i>93,3</i>	<i>79,2</i>
<i>Mye depresjonsplager</i>	<i>30 396</i>	<i>13,8</i>	<i>6,7</i>	<i>20,8</i>
<i>Tid brukt på sosiale medier</i>				
<i>Ikke noe tid</i>	<i>8050</i>	<i>3,6</i>	<i>5,6</i>	<i>1,6</i>
<i>Under 30 min</i>	<i>35 996</i>	<i>15,9</i>	<i>23,5</i>	<i>8,8</i>
<i>30 min – 1 time</i>	<i>44 266</i>	<i>19,5</i>	<i>23,6</i>	<i>15,8</i>
<i>1 – 2 timer</i>	<i>46 236</i>	<i>20,4</i>	<i>19,4</i>	<i>21,3</i>
<i>2 – 3 timer</i>	<i>35 843</i>	<i>15,8</i>	<i>12,2</i>	<i>19,1</i>
<i>Mer enn 3 timer</i>	<i>56 354</i>	<i>24,9</i>	<i>15,8</i>	<i>33,3</i>
<i>Tid brukt på dataspill</i>				
<i>Ikke noe tid</i>	<i>107 469</i>	<i>47,6</i>	<i>16,3</i>	<i>77,6</i>
<i>Under 30 min</i>	<i>23 119</i>	<i>10,2</i>	<i>11,2</i>	<i>9,2</i>
<i>30 min – 1 time</i>	<i>21 155</i>	<i>9,4</i>	<i>14,2</i>	<i>4,7</i>
<i>1 – 2 timer</i>	<i>25.512</i>	<i>11,3</i>	<i>19,3</i>	<i>3,6</i>
<i>2 – 3 timer</i>	<i>19 249</i>	<i>8,5</i>	<i>15,2</i>	<i>2,2</i>
<i>Mer enn 3 timer</i>	<i>29 165</i>	<i>12,9</i>	<i>23,6</i>	<i>2,8</i>

Når man fokuserer på *klassetrinn* i tabell 2 ser man at det jevnt over er flere jenter enn gutter som rapporterer om høye nivåer av både angst- og depresjonsplager. For guttene er det de som går i VG3, altså siste året på videregående skole, som rapporterer det høyeste nivå av angst- og depresjonsplager, henholdsvis 3,3 prosent og 10,4 prosent. Hos jentene rapporteres det om ganske like nivåer av angstplager fra 10 klasse til VG2, hvor det høyeste nivået er å finne i VG1 på 14,2 prosent. For depresjonsplager er det de som går i 8. klasse som rapporterer om minst plager, 11,4 prosent, mens de som går siste året på videregående rapporterer om det høyeste nivået av plager, 25,6 prosent.

Tabell 2: Krysstabell

N = 240 652		Gutter		Jenter	
		Angst - høy	Depresjon - høy	Angst - høy	Depresjon - høy
		%	%	%	%
Angst	Høy	-	80,8	-	82,1
Depresjon	Høy	26,5	-	47,3	-
Klassetrinn	8. trinn	1,5	3,5	7,8	11,4
	9. trinn	1,9	5,5	11,9	19,2
	10. trinn	2,3	7,2	14	24
	VG1	2,7	8,3	14,2	25,2
	VG2	2,6	9	13	24,8
	VG3	3,3	10,4	11,4	25,6
Sosiale medier	Ikke noe tid	2,7	6,3	9,4	14,9
	Under 30 minutter	1,4	4,8	7,7	13,8
	30 minutter - 1 time	1,4	4,8	7,8	14,1
	1-2 timer	1,7	5,7	8,9	16
	2-3 timer	2,3	7,8	11,4	19,8
	Mer enn 3 timer	4,6	12,2	17,4	29,5
Dataspill, TV-spill	Ikke noe tid	2,2	7,1	10,8	19,6
	Under 30 minutter	1,7	5	12,3	19,8
	30 minutter-1 time	1,4	4,5	14,9	23,6
	1-2 timer	1,5	5,1	16,5	26
	2-3 timer	1,9	5,9	19,6	30,1
	Mer enn 3 timer	3,4	9,9	26,1	38

Variabelen *sosiale medier* er fordelt på seks svaralternativer. Tabellen viser en kurvlineær sammenheng mellom angst- og depresjonsplager og tid brukt på sosiale medier, for både jenter og gutter. For begge gruppene finnes de høyeste nivåene hos de som svarer at de bruker mer enn tre timer på en gjennomsnittsdag. Tabellen viser at jentene bruker mye mer tid på sosiale medier enn gutter.

Den siste variabelen i krysstabellen er *dataspill*, den er også fordelt på seks svaralternativer. I krysstabellen kommer det frem at blant guttene er det de som svarer at de *ikke* bruker noe tid på spill og de som bruker *mer enn tre timer* som oftest rapporterer om et høyt angstnivå, henholdsvis 2,2 prosent og 3,4 prosent. Det samme gjelder for depresjonsplager, henholdsvis 7,1 prosent og 9,9 prosent. For jenter ser det ut som at tid brukt på spilling har en annen sammenheng: jo mer tid de bruker jo større angst- og depresjonsplager rapporterer de om.

Når det kommer til dataspill svarer 16,3 prosent gutter og 77,3 prosent jenter at de bruker *ikke noe tid* på dataspill i løpet av en gjennomsnittsdag. Samtidig svarer 23,6 prosent gutter og 2,8 prosent jenter at de spiller *mer enn 3 timer* i løpet av en gjennomsnittsdag. Ut ifra dataen kan man se at det hovedsakelig er gutter som bruker tid på dataspill. Det er allikevel interessant å merke seg at det fåtallet av jentene som rapporterer at de spiller *mer enn 3 timer* er de med det høyeste nivået av depresjonsplager i hele tabellen.

Regresjonsanalyse

Regresjonsanalysetabellen består av de fire modellene som ble kjørt individuelt. Exp. (B) leses som *odds ratio*, heretter OR, og S.E. som *standard error*, Sig. (p) står for *signifikansnivået*. Gjennomgående for hele analysen ligger signifikante resultater på et 0,01-nivå, noe som tilsier at det er mindre enn 1 prosent sannsynlighet for at man feilaktig forkaster sann nullhypotese. Gutt og 8. klasse er referansekategorier i analysen. Samspillsleddene har blitt inkludert i analysen for å se om effekten av sosiale medier og dataspill er annerledes for jenter enn for gutter.

Modell 1 i regresjonsanalysen har *angstplager* som avhengig variabel med *kjønn*, *klasse* og *tid brukt på sosiale medier* som uavhengige variabler, inkludert et samspillsledd; *Jente*Sosiale Medier*. Block 1 i regresjonsmodellen viser OR for angstplager for *tid brukt på sosiale medier* og samspillsleddet blir inkludert. Resultatet viser en OR på 6,23 for jenter, noe som tilsier at jenter har ca. seks ganger større odds for å ha angstplager

enn gutter. De som går første året på videregående skole, *VG1*, har en OR på 1,92, som betyr større odds for å ha angstplager enn de som går i 8 klasse. Resultatet av Block 2, før samspillsleddet har blitt inkludert, forteller at *jenter* har en OR på 5,06, *Vg1* elever har en OR på 1,70 og oddsen for å ha angstplager øker med 1,29 for hvert steg høyere på variabelen *tid brukt på sosiale medier*. Etter samspillsleddet blir inkludert i analysen, i Block 3, synker OR for *jenter* til 4,83. Samspillsleddet er ikke signifikant, så effekten av sosiale medier er tilsynelatende lik for gutter og jenter.

Modell 2 i regresjonsanalysen inkluderer *angstplager* som avhengig variabel, med de uavhengige variablene *kjønn*, *klassetrinn* og *tid brukt på dataspill*, i tillegg til samspillsleddet *Jente*Dataspill*. I Block 1, som viser OR for *tid brukt på dataspill* og samspillsledd, har jenter en OR på 6,20 og også her har *VG1* elever den høyeste OR på 1,91. I Block 2, før samspillsleddet blir introdusert, har *jenter* en OR på 9,75, *VG1* elever igjen med den høyeste OR på 1,97, og *tid brukt på dataspill* variabelen en OR på 1,21. Etter samspillsleddet blir inkludert i Block 3 synker OR for *jenter* til 7,11, *VG1* elever forblir uforandret og *dataspill*-variabelen synker litt, til en OR på 1,13. Samspillsleddet i denne modellen er signifikant, så effekten av sosiale medier er større for jenter enn for gutter.

Modell 3 har *depresjonsplager* som avhengig variabel, og i likhet med modell 1 har den *kjønn*, *klassetrinn* og *tid brukt på sosiale medier* som uavhengige variabler og samspillsleddet *Jente*Sosiale Medier*. Block 1 av analysen viser OR for *tid brukt på sosiale medier* og samspillsleddet blir inkludert, og her har jenter en OR på 3,76. I Block 2, før samspillsleddet blir inkludert, synker *jenter* til en OR på 3,11 og i Block 3 med samspillsledd synker den ytterligere til en OR på 2,49. *VG3* elever har gjennomgående den høyeste OR i denne modellen. *Tid brukt på sosiale medier* variabelen har en OR på 1,27 i Block 2, og i Block 3 synker den til en OR på 1,23, da etter inkluderingen av samspillsleddet.

Modell 4 har også *depresjonsplager* som avhengig variabel, og i likhet med modell 2 er de uavhengige variablene; *kjønn*, *klassetrinn* og *tid brukt på dataspill*. Samt samspillsvariabelen *Jente*Dataspill*. I Block 1 har *jenter* en OR på 3,75. I Block 2 øker OR for *jenter* til 5,39. Etter samspillsleddet blir inkludert i Block 3 synker OR for *jenter* til 4,42. Elevene i *VG3* har gjennomgående den høyeste OR blant klassetrinnene. *Tid brukt på dataspill* har en OR på 1,16 i Block 2, noe som synker til 1,12 etter samspillsleddet blir inkludert i Block 3.

Tabell 3: Regresjonsmodeller

Modell 1: Sammenhengen mellom angstplager og sosiale medier, **Modell 2:** Sammenhengen mellom angstplager og dataspill

N = 240 652	Block 1	Block 2	Block 3	N = 240 652	Block 1	Block 2	Block 3
	Exp. (B) (S.E.)	Exp. (B) (S.E.)	Exp. (B) (S.E.)		Exp. (B) (S.E.)	Exp. (B) (S.E.)	Exp. (B) (S.E.)
Konstant	,014*** ,031	,006*** ,041	,006*** ,068	Konstant	,014*** ,031	,006*** ,042	,008*** ,062
Kjønn (Ref. Gutt)				Kjønn (Ref. Gutt)			
Jente	6,230*** ,024	5,060*** ,025	4,828*** ,076	Jente	6,200*** ,024	9,754*** ,029	7,107*** ,060
Klassetrinn (Ref. 8 Kl.)				Klassetrinn (Ref. 8 Kl.)			
9 Kl.	1,539*** ,031	1,433*** ,031	1,433*** 0,31	9 Kl.	1,530*** ,031	1,556*** ,031	1,561*** ,031
10 Kl.	1,849*** ,030	1,664*** ,030	1,664*** ,030	10 Kl.	1,844*** ,030	1,891*** ,030	1,899*** ,030
VG1	1,915*** ,030	1,699*** ,030	1,700*** ,030	VG1	1,908*** ,030	1,967*** ,030	1,972*** ,030
VG2	1,755*** ,034	1,561*** ,034	1,561*** ,034	VG2	1,756*** ,034	1,836*** ,034	1,839*** ,034
VG3	1,601*** ,041	1,457*** ,041	1,457*** ,041	VG3	1,605*** ,041	1,715*** ,041	1,717*** ,041
Tid brukt på sosiale medier		1,291*** ,007	1,280*** ,015	Tid brukt på dataspill		1,205*** ,006	1,127*** ,013
Samspill Jente*Sosiale Medier			1,011 ,017	Samspill Jente*Dataspill			1,090*** ,015
- 2 LL	93795,797	92348,740	92348,318	- 2 LL	93133,667	92290,950	92256,611

Modell 3: Sammenhengen mellom depresjonsplager og sosiale medier, **Modell 4:** Sammenhengen mellom depresjonsplager og dataspill

N = 240 652	Block 1	Block 2	Block 3	N = 240 652	Block 1	Block 2	Block 3
	Exp. (B) (S.E.)	Exp. (B) (S.E.)	Exp. (B) (S.E.)		Exp. (B) (S.E.)	Exp. (B) (S.E.)	Exp. (B) (S.E.)
Konstant	,034*** ,022	,015*** ,029	,017*** ,041	Konstant	,035*** ,022	,019*** ,030	,022*** ,038
Kjønn (Ref. Gutt)				Kjønn (Ref. Gutt)			
Jente	3,759*** ,015	3,106*** ,016	2,491*** ,048	Jente	3,750*** ,015	5,389*** ,019	4,423*** ,035
Klassestrinn (Ref. 8 Kl.)				Klassestrinn (Ref. 8 Kl.)			
9 Kl.	1,788*** ,024	1,676*** ,025	1,675*** ,025	9 Kl.	1,784*** ,024	1,804*** ,025	1,811*** ,025
10 Kl.	2,380*** ,024	2,163*** ,024	2,163*** ,024	10 Kl.	2,374*** ,024	2,417*** ,024	2,430*** ,024
VG1	2,579*** ,024	2,306*** ,024	2,308*** ,024	VG1	2,578*** ,024	2,645*** ,024	2,655*** ,024
VG2	2,620*** ,026	2,346*** ,026	2,349*** ,026	VG2	2,6212*** ,026	2,728*** ,026	2,735*** ,026
VG3	2,808*** ,030	2,570*** ,030	2,576*** ,030	VG3	2,802*** ,030	2,976*** ,030	2,983*** ,030
Tid brukt på sosiale medier		1,269*** ,005	1,226*** ,009	Tid brukt på dataspill		1,164*** ,005	1,120*** ,007
Samspill Jente*Sosiale Medier			1,053*** ,011	Samspill Jente*Dataspill			1,065*** ,010
- 2 LL	148952,12	146611,77	146588,58	- 2 LL	148041,84	147046,30	147003,31

Diskusjon

I denne artikkelen har forholdet mellom tid brukt på sosiale medier og dataspill, og selvrapportert nivå av psykiske plager blitt undersøkt. Hvordan kjønn er med på å mediere denne sammenhengen har også blitt undersøkt. Selv om man ikke kan konkludere med årsaksretninger i denne studien så kan man se at de inkluderte variablene blir påvirket av hverandre. De fire hypotesene i studien hevder at det finnes en sammenheng mellom alle variablene som er inkludert. Resultatene bekrefter disse påstandene med kun et unntak: det finnes ingen signifikante kjønnsforskjeller i modell 1 med samspillsleddet *Jente*Sosiale medier*. De resterende samspillsleddene i undersøkelsen får signifikante resultater, der alle tre viser en svak kjønnsforskjell.

Videre forteller resultatene at 12 prosent jenter og 6,5 prosent gutter rapporterer om et høyt nivå av angstplager, mens 20,8 prosent jenter og 14 prosent gutter rapporterer om et høyt nivå av depresjonsplager. Resultatene viser også at de som sliter med mye angstplager i tillegg opplever depresjonsplager i høyere grad enn de som sliter med mye depresjonsplager også opplever angstplager. Begge disse resultatene samsvarer med tidligere forskning som viser at depresjon er mer utbredt enn angst (Reneflot, 2018). Det kan også være en indikasjon på at angstplager kan føre til depresjonsplager i større grad enn depresjonsplager kan føre til angstplager.

Den første hypotesen hevdet: «*Det er en sammenheng mellom omfanget av angstplager hos ungdom og tid brukt på sosiale medier, og kjønn påvirker denne sammenhengen*». Denne hypotesen blir delvis støttet av funnene i studien, da resultatene viser en sammenheng mellom angstplager og tid brukt på sosiale medier, men ikke en signifikant kjønnsforskjell. Hos begge kjønnene ser man et kurvlineært forhold mellom de to variablene angst og sosiale medier, som vil si at det er de som bruker minst tid og de som bruker mest tid som rapporterer om mye angstplager.

Den andre hypotesen hevdet: «*Det er en sammenheng mellom omfanget av depresjonsplager hos ungdom og tid brukt på sosiale medier, og kjønn påvirker denne sammenhengen*». Denne hypotesen blir bekreftet av funnene i studien, da resultatene viser en sammenheng mellom depresjonsplager og tid brukt på sosial medier, i tillegg til en signifikant kjønnsforskjell. Hos begge kjønnene viser resultatene et kurvlineært forhold hvor de som ikke bruker noe tid, og de som bruker mest tid på sosiale medier rapporterer om størst grad av depresjonsplager.

Resultatene av regresjonsanalysen viser at jentene i utvalget har større odds for å ha angstplager enn guttene. Men når samspillsleddet *Jente*sosiale medier* blir undersøkt i siste del av regresjonsanalysen blir ikke resultatet signifikant, noe som betyr at effekten av sosiale medier er lik for begge kjønnene. Jentene har altså større odds enn guttene for angstplager, men kjønnsforskjellen forklares ikke av tid brukt på sosiale medier. Hvis guttene hadde brukt like mye tid på sosiale medier som jentene, så hadde vi kanskje sett de samme nivåene av angstplager hos dem også. For i likhet med tidligere forskning viser resultatene av denne studien at jenter bruker mye mer tid på sosiale medier enn gutter (Eriksen, Sletten, & von Soest, 2017), hvor 15,8 prosent gutter og 33,3 prosent jenter svarer at de bruker *mer enn 3 timer* på sosiale medier på en gjennomsnittsdag. Dataen viser også at det er veldig få ungdommer som ikke bruker sosiale medier daglig, henholdsvis 5,6 prosent gutter og 1,6 prosent jenter.

Når det kommer til depresjonsplager tilsier funnene til regresjonsanalysen at mer tid brukt på sosiale medier øker oddsen for depresjonsplager. Funnene viser også en kjønnsforskjell, der jenter har større odds enn gutter for å få økt depresjonsplager ved bruk av sosiale medier. Selv om studien ikke forteller noe om det er tid brukt på sosiale medier som fører til psykiske plager eller omvendt, så er det mange diskusjoner om hvordan sosiale medier har en innvirkning på livene våre. Siden vi tilbringer mye tid på sosiale medier er det naturlig å spørre seg om hva dette kan føre med seg. Tidligere studier forteller blant annet om hvordan mye av innholdet i sosiale medier er mer rettet mot jenter enn gutter, og at dette fokuset kan føre til at jenter får et mer negativt forhold til kropp og utseende (Sletten & Bakken, 2016).

Den tredje hypotesen hevdet: «*Det er en sammenheng mellom omfanget av angstplager hos ungdom og tid brukt på dataspilling, og kjønn påvirker denne sammenheng*». Denne hypotesen blir også bekreftet av funnene i studien, da resultatene viser en sammenheng mellom tid brukt på dataspill og angstplager, samt en signifikant kjønnsforskjell.

Den fjerde hypotesen hevdet: «*Det er en sammenheng mellom omfanget av depresjonsplager hos ungdom og tid brukt på dataspilling, og kjønn påvirker denne sammenheng*». Funnene i studien bekrefter også denne siste hypotesen, da resultatene viser en signifikant sammenheng mellom tid brukt på dataspill og depresjonsplager, samt signifikante kjønnsforskjeller.

Resultatene av regresjonsmodellen tilsier at jentene har større odds enn guttene for å ha angstplager. Videre øker oddsen for angstplager når *tid brukt på dataspill* variabelen blir inkludert, og denne økningen kan kanskje forklares med at gutter spiller betydelig mer dataspill enn jenter. Samspillsleddet i analysen gir et signifikant resultat, noe som viser at effekten av dataspill er annerledes for jenter og gutter. De samme tendensene vises i regresjonsmodellen med depresjonsplager og dataspill. Jenter har større odds for depresjonsplager, og oddsen øker når *tid brukt på dataspill* variabelen blir inkludert og samspillsleddet viser til en signifikant kjønnsforskjell. Som nevnt over forteller resultatene at gutter spiller mer dataspill enn jenter. Av jentene svarer 77,6 prosent at de aldri spiller dataspill, mens kun 2,2 prosent svarer at de spiller mer enn 3 timer daglig. Av guttene svarer 16,3 prosent at de ikke spiller dataspill, mens 23,6 prosent sier de spiller mer enn 3 timer daglig. Disse resultatene viser en kjønnsforskjell som kanskje kan tolkes som at gutter og jenter har forskjellige interesser når det kommer til fritidsaktiviteter. Dataspill har tradisjonelt sett vært en gutteaktivitet og er kanskje dermed en større del av gutters kultur og sosialisering enn jenters (Hygen et al., 2019). Selv om flere jenter begynner å interessere seg for dataspill, så er de i fåtall. Til gjengjeld ser det ut som jenter som spiller dataspill er ekstra utsatt for psykiske helseplager da resultatene fra denne studien viser at plagene øker med tid brukt på dataspill. Disse jentene tar kanskje noen utradisjonelle valg i forhold til majoriteten, og som konsekvens av dette kan det hende de opplever å bli litt mer isolert (Hygen et al., 2019).

Begrensninger ved analysen

En svakhet ved analysen kan være at forholdet mellom høy angst og depresjon, og sosiale medier og dataspill ser ut til å være kurvlineært. Det hadde kanskje blitt en bedre analyse om variablene *sosiale medier* og *dataspill* hadde blitt omformet fra kontinuerlige til dikotome variabler. Fordi denne studien ønsket å se på de som sliter mest med angst og depresjonsplager hadde det vært interessant å samtidig se på de som bruker mest tid på sosiale medier og dataspill, altså de som svarer at de bruker *mer en 3 timer* daglig. På den måten kunne man studert sammenhengen mellom høyt forbruk og høyt nivå av plager. Samtidig viser de kontinuerlige variablene i studien kjønnsforskjeller i forhold til hvordan gutter og jenter blir påvirket av henholdsvis dataspill og sosiale medier, noe som ikke hadde kommet frem ved å bruke dikotome variabler. Guttene ser ut til å ha et kurvlineært forhold, med de som bruker minst og mest tid som ekstremiteter. Hos jentene ser man en gradvis økning i

selvrapporterte plager når det kommer til tid brukt på dataspill, og et kurvlineært forhold når det kommer til tid brukt på sosiale medier.

Konklusjon

Gjennom en kvantitativ-deduktiv metode finner studien en sammenheng mellom psykiske plager og tid brukt på sosiale medier og dataspill for ungdommen i utvalget. Resultatene bekrefter dermed tidligere forskning som uttrykker bekymring rundt unges psykiske helse, og bekymringer mot mye tid tilbrakt foran en skjerm. Det er viktig å ta med disse funnene til videre forskning av hva som fører til psykiske helseplager hos ungdom, og de åpner opp for spørsmål om hva det er som kan forklare sammenhengen mellom fenomenene. Kanskje et større fokus på hvordan innholdet i disse mediene påvirker de unge kunne gitt flere svar. I møte med unge bør man alltid ha et nyansert syn på bruken av moderne teknologi, for som studien viser så indikerer også *ingen* bruk av dataspill og sosiale medier et økt nivå av selvrapporterte plager. Dette kan kanskje begrunnes med at det å ikke føle tilhørighet eller mangel på et sosialt liv også kan være skadelig for de unge. Ungdom står i sentrum av et samfunn i stadig endring, med mer fokus på individualitet og teknologi. De møter stadig nye utfordringer i det moderne samfunnet, og som Twenge (2011) påpekte er det kanskje noe ved det moderne livet som påvirker dem på en negativ måte.

Litteraturliste

- Almquist, Y., Ashir, S., & Brännström, L. (2014). A guide to quantitative methods. In: Stockholm: CHESS.
- Bakken, A. (2017). Ungdata 2017. *Rapport, 10*, 17.
- Cohen, L., & Holliday, M. (1982). *Statistics for social scientists: an introductory text with computer programs in basic*: Harper and Row.
- Collishaw, S. (2015). Annual research review: secular trends in child and adolescent mental health. *Journal of Child Psychology and psychiatry, 56*(3), 370-393.
doi:<https://doi.org/10.1111/jcpp.12372>
- Comer, R. J. (2014). *Fundamentals of Abnormal Psychology* (Seventh Edition ed.): Worth Publishers.
- Derogatis, L. (1983). SCL-90-R: Administration, scoring, and procedural manual-II. *Baltimore: clinical psychometric research*.
- Derogatis, L. R., Lipman, R. S., Rickels, K., Uhlenhuth, E. H., & Covi, L. (1974). The Hopkins Symptom Checklist (HSCL): A self-report symptom inventory. *Behavioral science, 19*(1), 1-15.
- Eckersley, R. (2011). A new narrative of young people's health and well-being. *Journal of youth studies, 14*(5), 627-638. doi:<https://doi.org/10.1080/13676261.2011.565043>
- Eriksen, I. M., Sletten, M. A., & von Soest, T. (2017). *Stress og press blant ungdom: Erfaringer, årsaker og utbredelse av psykiske helseplager*: Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring.
- Frøyland, L. R. (2017). Ungdata–Lokale ungdomsundersøkelser.
- Gentile, D. A., Choo, H., Liau, A., Sim, T., Li, D., Fung, D., & Khoo, A. (2011). Pathological video game use among youths: a two-year longitudinal study. *Pediatrics, 127*(2), e319-e329. doi: 10.1542/peds.2010-1353
- Hygen, B. W., Zahl-Thanem, T., Wichstrøm, L., Belsky, J., Stenseng, F., Kvande, M. N., & Skalicka, V. (2019). Time Spent Gaming and Social Competence in Children: Reciprocal Effects Across Childhood. *Child development*.
doi:<https://doi.org/10.1111/cdev.13243>
- Kandel, D. B., & Davies, M. (1982). Epidemiology of depressive mood in adolescents: an empirical study. *Archives of general psychiatry, 39*(10), 1205-1212.
doi:10.1001/archpsyc.1982.04290100065011
- Klerman, G. L., & Weissman, M. M. (1989). Increasing rates of depression. *Jama, 261*(15), 2229-2235. doi:10.1001/jama.1989.03420150079041

- Lenhart, A., Smith, A., Anderson, M., Duggan, M., & Perrin, A. (2015). Teens, technology and friendships.
- Medietilsynet. (2018, 7. Februar). Dataspill. Retrieved from <https://www.medietilsynet.no/barn-og-medier/dataspill/>
- Mentzoni, R. A., Brunborg, G. S., Molde, H., Myrseth, H., Skouverøe, K. J. M., Hetland, J., & Pallesen, S. (2011). Problematic video game use: estimated prevalence and associations with mental and physical health. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 14*(10), 591-596. doi:<https://doi.org/10.1089/cyber.2010.0260>
- Männikkö, N., Billieux, J., & Kääriäinen, M. (2015). Problematic digital gaming behavior and its relation to the psychological, social and physical health of Finnish adolescents and young adults. *Journal of behavioral addictions, 4*(4), 281-288. doi:<https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.040>
- Reneflot, A., Aarø, L. E., Aase, H., Reichborn-Kjennerud, T., Tambs, K., & Øverland, S. (2018). Psykisk helse i Norge. *Mental health in Norway*. Retrieved from <https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2, 18>.
- Sampasa-Kanyinga, H., & Lewis, R. F. (2015). Frequent use of social networking sites is associated with poor psychological functioning among children and adolescents. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 18*(7), 380-385. doi:<https://doi.org/10.1089/cyber.2015.0055>
- Sletten, M. A. (2015). Psykiske plager blant ungdom: sosiale forskjeller og historien om de flinke pikene. *Oppvekstrapporten 2017*.
- Sletten, M. A., & Bakken, A. (2016). Psykiske helseplager blant ungdom–tidstrender og samfunnsmessige forklaringer. *En kunnskapsoversikt og en empirisk analyse. NOVA notat, 4*, 16.
- Statistisk sentralbyrå. (2018, 31. August). Fire av fem nordmenn bruker sosiale medier. Retrieved from <https://www.ssb.no/teknologi-og-innovasjon/artikler-og-publikasjoner/fire-av-fem-nordmenn-bruker-sosiale-medier>
- Strand, B. H., Dalgard, O. S., Tambs, K., & Rognerud, M. (2003). Measuring the mental health status of the Norwegian population: a comparison of the instruments SCL-25, SCL-10, SCL-5 and MHI-5 (SF-36). *Nordic journal of psychiatry, 57*(2), 113-118. doi:<https://doi.org/10.1080/08039480310000932>
- Tambs, K., & Moum, T. (1993). How well can a few questionnaire items indicate anxiety and depression? *Acta Psychiatrica Scandinavica, 87*(5), 364-367. doi:<https://doi.org/10.1111/j.1600-0447.1993.tb03388.x>

- Thapar, A., Collishaw, S., Pine, D. S., & Thapar, A. K. (2012). Depression in adolescence. *The Lancet*, 379(9820), 1056-1067. doi:[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(11\)60871-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(11)60871-4)
- Twenge, J. M. (2011). Generational differences in mental health: Are children and adolescents suffering more, or less? *American journal of orthopsychiatry*, 81(4), 469. doi:<http://dx.doi.org/10.1111/j.1939-0025.2011.01115.x>
- Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2018). Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among US adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. *Clinical Psychological Science*, 6(1), 3-17. doi:<https://doi.org/10.1177/2167702617723376>
- Ungdata. (2016, 10. August). Hva er Ungdata? Retrieved from <http://www.ungdata.no/Om-undersokelsen/Hva-er-Ungdata>
- von Soest, T., & Wichstrøm, L. (2014). Secular trends in depressive symptoms among Norwegian adolescents from 1992 to 2010. *Journal of abnormal child psychology*, 42(3), 403-415. doi:<https://doi.org/10.1007/s10802-013-9785-1>
- Wichstrøm, L. (1995). Social, psychological and physical correlates of eating problems. A study of the general adolescent population in Norway. *Psychological medicine*, 25(3), 567-579. doi:<https://doi.org/10.1017/S0033291700033481>
- Wiklund, M., Bengs, C., Malmgren-Olsson, E.-B., & Öhman, A. (2010). Young women facing multiple and intersecting stressors of modernity, gender orders and youth. *Social science & medicine*, 71(9), 1567-1575. doi:<https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2010.08.004>