

MASTEROPPGAVE

MGMO5900_1

Mai 2022

Barn og ungdommer sin psykiske helse og sosiale medier –

Folkehelse og livsmestring i sosiale mediers tidsalder

Children and adolescents' mental health and social media – Health and life

skills in the age of social media

Akademisk masteroppgave

30 sp oppgave

Cristian Marius Tangen



OsloMet – storbyuniversitetet

Fakultet for lærerutdanning og internasjonale studier

Institutt for grunnskole- og faglærerutdanning

Antall ord: 20760

Forord

Når jeg først startet på lærerstudiet var jeg en 19 år gammel ung mann som hadde så vidt blitt voksen. Nå, etter 5 år er jeg endelig snart en fullutdannet lærer og en utdannet voksen mann. 5 år gikk mye raskere enn hva jeg forventet, men allikevel har denne 5-årige reisen gitt meg mange erfaringer og kunnskaper jeg kan ta med meg videre resten av livet. Til tross for utfordringer knyttet til å være en ansvarlig voksenperson, samtidig som man så vidt føler seg voksen i de første praksisperiodene, og en global pandemi, har jeg klart å fullføre studieløpet og dette er jeg stolt av meg selv over. Studentlivet var gøy, men jeg gleder meg også til en mer stabil hverdag hvor jeg får jobbe med noe jeg trives med, og hvor jeg slipper å stresse over hvor mange vakter jeg får denne måneden med flere 0% deltidsjobber.

Jeg vil takke min flinke veileder Anja som har hjulpet meg veldig mye. Jeg vil også takke mine venner, familie og medstudenter som har støttet og hjulpet meg gjennom skrivingen av denne masteren. Sist vil jeg også takke alle professorer, lektorer, og medstudenter gjennom utdanningsløpet som har bidratt til å utvikle meg til en fullutdannet lærer.

Sammendrag

Sosiale mediers voksende popularitet blant barn og ungdommer har ført til mer oppmerksomhet rundt effektene sosiale medier har på barn og ungdommer sin psykiske helse. Derfor har jeg derfor gjennomført en litteraturgjennomgang ved å bruke 51 forskningsstudier for å besvare hva slags effekter sosiale medier har på barn og ungdommer sin psykiske helse, og hvis sosiale medier påvirker barn og ungdommer sin psykiske helse, hvordan sosiale medier kan jobbes med i skolen gjennom det tverrfaglige tema folkehelse og livsmestring. Funnene viste at sosiale medier påvirker barn og ungdommer sin psykiske helse både negativt og positivt. Negative psykiske helseeffekter ved bruken av sosiale medier funnet er forsterkning av- og oppfordring til sosial sammenligning og FOMO, påvirkningen av kroppsbilde og søvn negativt, forverring av psykiske helseproblemer som depresjon, selvskading og spiseforstyrrelser, samt kan sosiale medier være en arena for nettmobbing. Positive psykiske helseeffekter funnet ved bruken av sosiale medier er evnen til å opprettholde kontakt med venner og familie, samt finne sosial støtte. Skoler kan jobbe med sosiale medier gjennom mediepedagogikk, hvor mediekunnskap inngår, som har i de siste årene utviklet seg til å tilpasse seg fremveksten av sosiale medier. I tillegg har social media literacy, eller sosiale mediekunnskaper utviklet seg for å spesifikt håndtere sosiale medier, og

utfordringer sosiale medier påfører. Likevel er spesifikke teoretiske rammeverk for hvordan skoler kan jobbe med sosiale medier fremdeles sjeldne, men forskning tyder på at tilfeller hvor skoler har jobbet med sosiale medier har hjulpet deres elever håndtere sosiale medier bedre, og begrense de negative psykiske helseeffektene som kan forekomme ved bruken av sosiale medier. Derfor må flere teoretiske rammeverk knyttet til hvordan skoler kan jobbe med sosiale medier utvikles for å hjelpe elever bedre håndtere utfordringer og skadelige psykiske helseeffekter sosiale medier kan påføre, samt oppfordre til positiv bruk.

Abstract

The growing popularity of social media among children and adolescents has led to more attention being paid to the effects social media has on children and youth's mental health. Therefore, I have conducted a literature review using 51 research papers to answer what type of effects social media has on children and adolescents' mental health, and if social media affects children and adolescents' mental health, how social media can be worked with in school through the interdisciplinary topic health and life skills. The findings showed that social media affects children and adolescents' mental health both negatively and positively. Negative mental health effects from using social media are the reinforcement and encouragement of social comparison and FOMO, the impact on body image and sleep negatively, exacerbation of mental health problems such as depression, self-harm and eating disorders. Additionally, social media can be used for cyberbullying. Positive mental health effects found from using social media are the ability to maintain contact with friends and family, as well as finding social support. Schools can work with social media through media pedagogy, which includes media literacy, which in recent years has developed to adapt to the emergence of social media. In addition, social media literacy has evolved to specifically address social media, and challenges social media poses. Nevertheless, specific theoretical frameworks for how schools can work with social media are still rare, but research suggests that cases where schools have worked with social media have helped their students handle social media better and limit the negative mental health effects that can occur from the use of social media. Therefore, more theoretical frameworks related to how schools can specifically work with social media must be developed to help students better deal with challenges and harmful mental health effects social media can inflict, as well as encourage positive use.

Innhold

Barn og ungdommer sin psykiske helse og sosiale medier – Folkehelse og livsmestring i sosiale mediers tidsalder	1
Children and adolescents' mental health and social media – Health and life skills in the age of social media	1
Innledning	1
Sosiale medier og psykisk helse	1
Problemstilling og tema	2
Bakgrunn.....	3
Folkehelse og livsmestring – arbeid med psykisk helse i den norske skolen	3
Teori.....	7
Psykisk helse.....	7
Forklaringer på barn og ungdommer sin nedgang i psykisk helse.....	8
Sosiale medier.....	11
Definisjon.....	11
Økende bruk av sosiale medier og økende problemer med barn og ungdommer sin psykiske helse	11
Algoritmer.....	11
Mediepedagogikk.....	12
Mediekompetanse	12
Mediepedagogikk i undervisningen.....	13
Social media literacy	13
Metode	14
Valg av metode	14
Hva er en litteraturgjennomgang	14
Datainnsamling og analyse	15
Reliabilitet og validitet.....	17
Intern og ekstern validitet og reliabilitet.....	17

Funn	19
Hva sier generell forskningslitteratur? – Litteraturgjennomganger av sosiale mediers effekt på barn og ungdommer sin psykiske helse	19
Longitudinelle studier – hva kom først; høna eller egget?	22
Faktorer som kan forklare hvorfor og hvordan sosiale medier påvirker barn og ungdommer sin psykiske helse.....	23
Kjønn.....	23
Sosial sammenligning	23
Displaced behavior theory	26
FOMO – Frykten av å gå glipp av noe	26
FOMO og sosiale medier	27
Tilgjengelighetsstress.....	28
Søvnproblemer grunnet sosiale medier.....	28
Kroppsbilde.....	29
Nettmobbing	31
Bruken av sosiale medier som trøst blant de som er deprimerte	32
Støtte på triggere på sosiale medier blant barn og ungdommer med psykiske helseplager	35
Passiv og aktiv bruk av sosiale medier	35
Både positive og negative effekter observeres – sosiale medier som en dumphuske.....	38
Diskusjon	39
Sosiale medier påvirkning på barn og ungdommer sin psykiske helse er mangefasettert...39	
Ubetydelige og nyanserte funn	40
Betydelige og konklusive funn	41
Sosiale mediers relevans for skolen – folkehelse og livsmestring.....	42
Folkehelse og livsmestring	42
Forskningsbaserte funn på arbeid med sosiale medier i skolen.....	45
Problemer knyttet til arbeid med sosiale medier og psykisk helse i skolen.....	46

Konklusjon.....	46
Referanser	48

Barn og ungdommer sin psykiske helse og sosiale medier – Folkehelse og livsmestring i sosiale mediers tidsalder

Children and adolescents' mental health and social media – Health and life skills in the age of social media

Innledning

Sosiale medier og psykisk helse

I 2020 ble dokumentarfilmen «the social dilemma» utgitt. Filmen kritiserte sosiale medier for å bruke algoritmer til å gjøre oss avhengige, spre feilinformasjon, samt skade vår psykiske helse. Tidligere ansatte var en del av filmen og ga uttrykk for at sosiale medier er designet for å maksimere profitt gjennom algoritmer, som indirekte fører til skadelige effekter hos sine brukere ved å maksimere vår tid på ulike sosiale medieplattformer (Orlowski, 2020). Filmen ble en stor suksess, og var det mest populære filmen på Netflix kort tid etter den ble utgitt (Bean, 2020). Dette er ikke første gang sosiale medier har blitt kritisert av tidligere ansatte og innflytelsesrike personer. I 2017 sa Sean Parker, tidligere president hos Facebook, at han mener at Facebook er skapt for å utnytte svakheter i menneskelig psykologi for å skape et avhengighetsskapende produkt. Han la også til at «bare gud vet hva det gjør med våre barns hjerner» (Solon, 2017). I 2018 gikk Tesla sin CEO, og den nåværende verdens rikeste mann Elon Musk, på Joe Rogan sitt podcast og kritiserte sosiale medier for å fremvise et urealistisk positivt bilde av andre som fører til at man ikke føler seg god nok til sammenligning (Rogan, 2018). Prikken over i-en kom sent i september 2021 når interne dokumenter ble lekket fra Meta Platforms som inneholdt intern forskning. Som resultat av dette gjennomgikk Meta Platforms en signifikant skandale, blant annet fordi dokumentene inneholdt forskning som viste at Meta Platforms vet at deres plattformer kan være skadelig for ungdommer når det gjelder psykisk helse og selvbilde (Wall Street Journal, 2021). Dette førte blant annet til at flere senatorer i USA krevde at Meta Platforms sin CEO, Mark Zuckerberg, skulle stille til en høring i kongressen for å avklare problemstillinger rundt de skadelige effektene av Meta Platforms sine sosiale medieplattformer (Rodriguez, 2021).

Det er ikke bare insidere, kjendiser og innflytelsesrike personer som har omtalt sosiale mediers effekt på psykisk helse. En video fra 2021 lagt ut av Jubilee, som er en YouTube kanal med over 7 millioner abonnenter, inkluderte tre ungdommer som var mot, og tre ungdommer som var for sosiale medier. I videoen diskuterte ungdommene hvordan sosiale medier har påvirket dem. Blant de negative følgene av sosiale medier oppga ungdommene at sosiale medier har skadet deres selvtillit og kroppsbilde gjennom sosial sammenligning og nettmobbing, samt skadet sosiale forhold. Samtidig ble positive effekter oppgitt som å opprettholde kontakt med venner og familie, samt motta sosial støtte. En ungdom foreslo at kunnskaper om sosiale medier burde være inkludert i skolen, og de andre var enige (Jubilee, 2021). I tillegg til dette, så husker jeg personlig hvor viktig antall likes var på profilbildet man hadde på Facebook, og at humøret mitt kunne bli negativt påvirket hvis jeg ikke fikk nok likes. Venner og bekjente har også gitt uttrykk for at sosiale medier kan være alt fra en distraksjon fra viktigere ting, til noe man bør unngå for å bli lykkeligere og mer produktiv.

Hvordan bør da lærere og skolen forholde seg til sosiale medier? Gjennom det tverrfaglige tema folkehelse og livsmestring krever den gjeldene læreplanen at skolen skal bidra til å hjelpe elevene mestre sine liv, og oppfordre til god fysisk-, og viktigst her, psykisk helse (Utdanningsdirektoratet, 2020a). Hvis sosiale medier har stor påvirkning på barn og ungdommer sin psykiske helse, blir sosiale medier et veldig relevant tema innenfor skolen og klasserommet i en alder hvor bruken av sosiale medier er veldig utbredt og voksende blant barn og ungdommer (Medietilsynet, 2020; Aalen & Iversen, 2021).

Problemstilling og tema

Min problemstilling er: Hva sier forskning om hvordan sosiale medier påvirker barn og ungdommer sin psykiske helse, og hvordan kan skolen jobbe med dette i det tverrfaglige temaet folkehelse og livsmestring? For å besvare på problemstillingen, skal jeg i den første delen gå gjennom teori innenfor pedagogikk og didaktikk relatert til arbeid med psykisk helse og medier i skolen. Her skal jeg først undersøke hvordan psykisk helse blir jobbet med i skoler og viktigheten av dette, samt gjennomgå implikasjonene det tverrfaglige tema folkehelse og livsmestring har for skolens ansatte og elever. I den andre delen skal jeg undersøke hvordan, og eventuelt i hvilke tilfeller, sosiale medier påvirker barn og ungdommer sin psykiske helse. Dette innebærer å se på hvordan individuelle karakteristikk slik som kjønn og psykiske forutsetninger påvirker sosiale medier sin effekt på barn og ungdommer sin psykiske helse. I tillegg skal jeg undersøke hvordan typen bruk av sosiale medier påvirker barn og ungdommer sin psykiske helse. Dette vil si mer eller mindre bruk,

passiv eller aktiv bruk, om det blir brukt til å sammenligne seg selv med andre, kommunisere og mer. Sist skal jeg trekke dette sammen for å komme med en konklusjon angående hva slags effekter sosiale medier har på barn og ungdommer og faktorer som spiller inn i bildet, samt hvordan skoler bør jobbe med å bruke av sosiale medier koblet til barn og ungdommer sin psykiske helse.

Bakgrunn

Folkehelse og livsmestring – arbeid med psykisk helse i den norske skolen

Fokuset på barn og ungdommer sin psykiske helse i skolen er ikke noe nytt. Helt tilbake på 80-tallet ble helsefremmende skoler satt på dagsorden i Europa. I Norge økte fokuset på elever sin psykiske helse sent på 90-tallet når det ble innført en plan som skulle sørge for at alle ansatte i skolen skulle bidra til å bedre elevers psykiske helse. Arbeid med elevers psykiske helse har en lang historikk i Norge, men etter skuffende internasjonale skolerresultater for norske skoler tidlig på 2000-tallet ble akademisk ytelse mer prioritert, derav kan man stille seg kritisk til den norske skolen sin prioritering når det gjelder elevers psykiske helse (Uthus, 2017). Allikevel er arbeid med barns psykiske helse og trivsel nedfelt i opplæringsloven og den gjeldene læreplanen LK20 (Utdanningsdirektoratet, 2020a; Uthus, 2017)

Livsmestring i den norske skolen før LK20

Selv om folkehelse og livsmestring er et nytt tverrfaglig tema i den norske skolen har ideene innenfor tema eksistert før dette i den norske skole. Livsmestring var også sentralt i den gamle læreplanen LK06 hvor det stod at «opplæringen skal medverke til ei karakterdanning som gir den enkelte kraft til å ta hand om eige liv, pliktkjensle for samfunnslivet og omsorg for miljølivet» (Utdanningsdirektoratet, 2016) gjengitt i (Uthus, 2017).

Innføring i læreplanen

I den gjeldene læreplanen LK20, som ble innført i 2020, er folkehelse og livsmestring et tverrfaglig tema som skal bidra til god fysisk og psykisk helse blant elever (Utdanningsdirektoratet, 2020a). Livsmestring handler om å mestre evnen til å forstå og påvirke viktige faktorer i sitt eget liv. Livsmestring i skolen har som mål å forbedre elevers psykiske helse og å forebygge problemer med elevers psykiske helse. Temaer som inngår i livsmestring er eksempelvis tanker, følelser, relasjoner, verdivalg og betydningen av mening i livet (Klomsten, 2018). Innføringen av dette tverrfaglige tema er basert på ideen om at

skolen, og ikke bare helsetjenestene skal bidra til barn og ungdommer sin folkehelse (Viig et al., 2021).

Folkehelse og livsmestring sitt formål og inkludering i skolen

I løpet av de siste årene har fokuset på sammenhengen mellom utdanning og helse blitt mer sentral. Eksempelvis kan man se på FN sitt bærekraftsmål nr. 4 som poengterer utdanningen sin viktighet for å leve et godt liv. I dagens samfunn vil det å ikke ha tilstrekkelig utdanning føre til negative konsekvenser senere i livet. Skolen skal både danne og utdanne elever, og disse to faktorene henger sammen. Folkehelse og livsmestring er knyttet tett opp mot skolens dannelsingsoppdrag. Som tverrfaglig tema krever folkehelse og livsmestring bidrag fra alle fag. Gjennom arbeid med folkehelse og livsmestring skal elevene bli verdifulle og fullverdige medlemmer av samfunnet. Konkret betyr dette å jobbe med ferdigheter som vil komme elevene til gode senere i livet, slik som sosial kompetanse, emosjonell intelligens, kritisk tenkning, beslutning- og problemløsningskompetanse og evnen til å ta initiativ (Viig et al., 2021).

Folkehelse og livsmestring – Egne timer, eller innenfor fag?

Det at folkehelse og livsmestring er et tverrfaglig tema er fastsatt, det er derimot ikke noe fasit på hvordan man skal jobbe med tverrfaglige tema. Man kan jobbe med tverrfaglige tema innenfor fag gjennom å samarbeide med andre lærere, eller man kan bryte opp timeplanen og sette av timer spesifikt til tverrfaglige timer (Viig et al., 2021). Aktuelle områder innenfor folkehelse og livsmestring, ifølge læreplanen er «fysisk og psykisk helse, levevaner, seksualitet og kjønn, rusmidler, mediebruk, og forbruk og personlig økonomi. Verdivalg og betydningen av mening i livet, mellommenneskelige relasjoner, å kunne sette grenser og respektere andres, og å kunne håndtere tanker, følelser og relasjoner hører også hjemme under dette temaet» (Utdanningsdirektoratet, 2020a). Innenfor fag kan folkehelse og livsmestring handle om mye ulikt. I samfunnsfag kan det handle om hvordan det å være en del av en gruppe påvirker individer, mens i kroppsøving kan folkehelse og livsmestring handle om hvordan egen oppfatning av kropp påvirker følelser man opplever. På tvers av fag kan man jobbe med folkehelse og livsmestring ved å samarbeide tverrfaglig, og bruke kompetanse og kunnskap fra alle fag til å jobbe med et felles tema relevant til folkehelse og livsmestring. Dette kan for eksempel skje gjennom et tverrfaglig prosjektarbeid. Sist er det viktig at uansett hvordan man jobber med folkehelse og livsmestring i skolen så skal elevene også oppleve verdiene i folkehelse og livsmestring integrert i skolen. Det vil si et læringsmiljø og pedagogisk praksis hvor elevene opplever trygge relasjoner både mellom

elever og ansatte i skolen samt et trygt læringsmiljø hvor elevene kan oppleve mestring. Skoleledere og lærere må sammen skape en helsefremmende skole (Viig et al., 2021).

Kritikk av folkehelse og livsmestring

Etter innføringen av LK20 i 2020 har folkehelse og livsmestring som tverrfaglig tema skapt kontrovers blant visse fagfolk. Det har blant annet blitt argumentert for at livsmestring er en måte for myndighetene å fraskrive seg ansvar når det gjelder elevers helse, og heller sette ansvaret på individet, som argumenteres til å være en del av en økende individualisering i samfunnet (Marit & Maria, 2020; Mørch, 2020; Samnøy & Tjomsland, 2021). Professor i kultur- og samfunnspsykologi fra universitetet i Oslo Ole Jacob Madsen kritiserer folkehelse og livsmestring i skolen som feil medisin for å forbedre elevers psykiske helse. Han mener at stadig større press til å prestere på skolen og faktumet at elever i dag må tidlig ta valg om utdanning og karriere fører til økende psykiske helseplager. Derfor må barn og ungdommer sine psykiske helseplager bli tatt opp som et samfunnsproblem, ikke et individuelt problem. Videre mener han også at folkehelse og livsmestring er enda en ting de som allerede sliter på skolen kan mislykkes i (Madsen, 2019). Professor og psykolog Willy-Tore Mørch sier seg enig med Madsen og legger til at folkehelse og livsmestring blir veldig vagt med tanke på metode og at lærere ikke har nok kompetanse for å lære elevene å mestre sin egen psykiske helse. Mørch foreslår heller at lærere bør få bedre kompetanse i psykisk helse gjennom deres utdanning, at fokuset på psykisk helse i skolen ikke skal være så individorientert og at skoleforholdene, slik som god klasseledelse og færre elever per lærer, må forbedres for å faktisk forbedre elevers psykiske helse (Mørch, 2020).

Hva gjør lærere for å bidra til god psykisk helse blant elever?

Psykiske helseproblemer blant barn og ungdommer har negative konsekvenser. Derfor forventes det at lærere bidrar til en god psykisk helse blant deres elever. Det er viktig at lærere har en tilfredsstillende kompetanse til å oppnå dette målet. I en rapport utgitt i 2014 svarte 77% av grunnskolelærere å ha opplevd å ha elever med psykiske helsevansker de siste 3 årene. Når grunnskolelærere ble spurt hva de gjør om de har elever med psykiske helsevansker svarte flertallet seg enige i at de omorganiserer undervisningen og/ eller klasserommet for å tilpasse eleven/ elevene med psykiske helseplager samt at de følger opp og tilrettelegger skolearbeidet for elever med psykiske helseplager. Flesteparten av grunnskolelærere meldte også i fra at de utenfor klasserommet kan snakke med elever som sliter med sin psykiske helse og organisere møter for å hjelpe elever berørte av problemer relatert til psykisk helse. Flesteparten av grunnskolelærere sier seg enige i at de kan

samarbeide med andre skoleansatte for å håndtere utfordringer relatert til psykisk helse blant deres elever samt at skolen bidrar til å fremme elevers psykiske helse gjennom kompetanseutvikling, planer og tiltak (Holen & Waagene, 2014). Gode relasjoner til elever som skaper et godt læringsmiljø med en støttende lærer er en avgjørende faktor læreren kan bidra med for å fremme elevers psykiske helse (Larsen & Christiansen, 2015). Lærer-elev relasjonen påvirker elevens selvverd, depresjon og sosial angst, derfor kan en lærer bidra mye til å fremme elevers psykiske helse gjennom å kontinuerlig jobbe mot en god lærer-elev relasjon.

Lærernes utfordringer med arbeid for elevers psykiske helse

Som Mørch (2020) satte søkelys på, trenger lærere mer kompetanse innenfor psykisk helse for å arbeide effektivt med dette tema i skolen. I en undersøkelse av Nordisk institutt for studier av innovasjon, forskning og utdanning (NIFU) fra 2014 meldte de fleste lærere at de ønsker mer målrettet arbeid mot å fremme elevers psykiske helse og å forebygge psykiske helseplager blant deres elever. Flertallet av lærere meldte også at de ønsket mer kompetanse, ressurser og tilrettelegging fra skolen for å takle dette (Larsen & Christiansen, 2015). Dette blir støttet av en studie blant norske lærere som viste at mange lærere opplever stress fordi de føler seg ansvarlige for deres elever sin psykiske helse samtidig som de ikke føler at de har tilstrekkelig kompetanse til å hjelpe med dette. Over 60% av lærere i denne studien var enige i at de har både et profesjonelt og personlig ansvar for deres elever sin psykiske helse, samtidig som over 40% av lærere ikke følte at de kunne hjelpe elever med psykiske helseplager. Dette skaper problemer for lærerne også, da over 40% av lærere bekymrer seg over deres elever psykiske helse og 31,8% av lærere var enige eller noe enige i at dette påvirker deres søvn negativt (Ekornes, 2017). En studie fra utdanningsdirektoratet gjennomført i 2013 viser til mange av de samme funnene. En stor andel grunnskolelærere føler ikke at de har nok kompetanse på dette emne. Når lærere ble spurt om å vurdere utsagnet «kontakter ingen fordi jeg har ikke kompetanse til å vurdere om en elev har psykiske vansker» relatert til hvem de kontakter ved mistanke om en elev med psykiske helsevansker, på en skala fra 1, som betyr aldri til 5, som betyr alltid, ble utfallet blant grunnskolelærere 4,87 i snitt. På utsagnet «Jeg har ikke kompetanse til å utarbeide et eget pedagogisk opplegg for en elev som har psykiske vansker» ble lærere bedt å vurdere deres enighet fra en skala fra 1-5, og resultatet ble i snitt 3,18 blant grunnskolelærere. Dette tilsier at mange lærere ikke føler at de har tilstrekkelig kompetanse til å håndtere psykiske helseplager blant elevene.

Teori

Psykisk helse

God psykisk helse defineres av verdens helseorganisasjon som «en tilstand av velvære der individet kan realisere sine muligheter, håndtere normalt stress i livet, arbeide produktivt samt bidra ovenfor andre i samfunnet» (WHO, 2018). Helsebegrepet har utviklet seg fra å være definert som fravær av sykdom til noe mer enn bare dette. I dag kan god helse bli definert som å ha forutsetninger, slik som tilhørighet og mestring, for å kunne leve et godt liv, samt trives både fysisk, psykisk og sosialt til tross for livets utfordringer. Altså god psykisk helse handler ikke om å leve et perfekt liv, men å ha evnen til å leve godt liv til tross for motgang (Uthus, 2017).

Psykisk helse blant barn og ungdommer

En metastudie som inkluderte studier fra flere ulike land viste at god psykisk helse er en forutsetning for å gjøre det bra på skolen blant ungdommer, derfor kan ungdommer sin psykiske helse påvirke deres utdanning både negativt og positivt (Bas, 2021). Barn og ungdommer kan oppleve stress, angst, depresjon og adferdsproblemer. Gutter opplever færre psykiske helseproblemer enn jenter, men psykiske helseproblemer forekommer også hos gutter (Uthus, 2017). Med økende forekomst av psykiske helseplager blant barn og ungdommer de siste årene, kan psykiske helseproblemer være veldig problematiske for skoler som kan se en økning av elever som sliter akademisk og med trivselen.

Psykiske helseplager blant barn og ungdommer

Globalt opplever en av syv mennesker mellom 10 og 19 år å ha en psykisk lidelse. Psykiske lidelser slik som depresjon og angst i ung alder kan føre til problemer gjennom livet. Psykiske lidelser fører til problemer slik som vanskeligheter med utdanningen, sosial ekskludering, diskriminering og stigma. Angst er den vanligste psykiske lidelsen blant mennesker mellom 10 og 19 år, spesielt blant de mellom 15-19 år hvor 4.6% har en angst lidelse sammenlignet med 3.6% blant de mellom 10-14 år. Depresjon forekommer blant 1.1% av 10-14-åringene og 2.8% av 15-19-åringene. Både angst og depresjon kan sterkt påvirke oppmøte på skolen og akademisk prestasjon (WHO, 2021).

Livsmestring og psykisk helse – Bandura sin sosialkognitive teori

Bandura sin sosialkognitive teori om «human agency» kan nærmere belyse hva livsmestring innebærer for psykisk helse. Bandura mente at, gjennom evolusjonen, har mennesker en unik

evne som innebærer å klare å påvirke sitt liv på en positiv måte bevisst. «Human agency», mente han, har fire grunnleggende egenskaper. Disse er:

1. Intentionality eller intensjonalitet– å bevisst forme planer og strategier for å oppnå disse planene
2. Forethought eller vurdering og refleksjon om fremtiden – Å sette mål for fremtiden og å reflektere over sannsynlige utfall av ulike handlinger
3. Self-reactiveness eller selvregulering – Selvregulering og det å sørge for at handlingsplaner og mål satt blir gjennomført
4. Selv-reflectiveness eller selvrefleksjon – Å reflektere over egen funksjonalitet som innebærer metakognisjon og å kritisk reflektere over egen effektivitet, tankeganger og handlinger

(Bandura, 2006)

Bandura sin definisjon av god fysisk og psykisk helse er da å mestre det å være agent i sitt eget liv. Hvis mennesker klarer dette har de, ifølge han, funnet nøkkelen til et langt og lykkelig liv (Uthus, 2017)

Forklaringer på barn og ungdommer sin nedgang i psykisk helse

Barn og ungdommer sin psykiske helse har sett en nedgang siden 2012 (Twenge et al., 2018; Uthus, 2017). Det finnes ikke en simpel forklaring dette fenomenet, men flere faktorer har fått skylden for dette fenomenet. I denne litteraturgjennomgangen blir hovedfokuset på sosiale mediers påvirkning på barn og ungdommer sin psykiske helse. Sosiale medier har blitt beskyldt til å være hovedårsaken til barn og ungdommer sin forverrede psykiske helse av blant annet Twenge et al. (2018) som har pekt på mer tid brukt bak skjermer, fremveksten av sosiale medier og internettet som en stor årsak til dette fenomenet. Uansett årsak, er forverringen av barn og ungdommer sin psykiske helse et empirisk observerbart fenomen som må løses, men for å få et helhetlig bilde av sosiale mediers påvirkning på barn og ungdommer sin psykiske helse, og dens nedgang, må man undersøke andre mulige faktorer som spiller inn i bildet her.

Prestasjonspress i skolen

Samfunnsforskeren Saskia Sassen (2014) og Sosiologen David Baker (2009), gjengitt i (Uthus, 2017) har pekt på hvordan samfunnet har utviklet seg på en måte hvor utdanning er et krav for å lykkes, og dette skaper da et samfunn preget av sterkt prestasjonspress. Det er et

empirisk observerbart fenomen at stress og stress-relaterte psykiske helseplager er økende og at dette har en sterk korrelasjon med skolen. En studie utgitt i 2019 fant ut at blant svenske ungdommer fra 7.-9. klasse bidro sosiale stressfaktorer som konflikter med familien, å passe inn med jevnaldrende og problemer med romantiske forhold til økende stressnivå blant disse ungdommene, men den største faktoren var prestasjonspress i skolen. Studien fant også ut at selv om stress var mer utbredt blant jenter enn gutter totalt sett, var faktorene som bidro til økte stressnivå likt fordelt blant begge kjønn, hvor prestasjonspress i skolen var den mest fremtredende. Høyt stressnivå kan føre til angst og depresjon (Anniko et al., 2019). Janne et al. (2021) peker på at de siste årene er skolen mer preget av målbare resultater, i likhet med Sassen (2014) og Baker (2009), gjengitt i (Uthus, 2017) pekes det også på at samfunnsmessige problemer gjøres om til individuelle problemer folk skal lære å håndtere. Dette går også overens Madsen (2019) sin kritikk av folkehelse og livsmestring i den norske skole. Janne et al. (2021) intervjuet 10 jenter på 10. trinn fra skoler i Norge og fant ut at jentenes stressnivå ble negativt påvirket av:

- Vurderingsopplegg som var mer detaljerte, ergo de kunne forberede seg mer
- Flere prøver i en kort periode fordi dette gjør det vanskelig å fordele tiden man skal bruke til å forberede seg
- Karakterer, spesielt i 10. klasse hvor det legger opp for muligheter til videreutdanning, samt presset til å stadig se en økning i karakterene

Det samme gjenspeiles i Skaalvik og Fedrici (2015), gjengitt i (Uthus, 2017) hvor 39,7% av gutter og 55% av jenter i ungdomsskolen opplevde sterkt press eller svært sterkt press grunnet krav/ press om å gjøre det bedre på skolen. 42,5% av gutter og 50,6% av jenter opplevde det samme når det gjaldt krav/ press til å arbeide mer med skolefagene.

Sammenlignet med krav/ press fra venner til å se ut på en bestemt måte (5,6% for gutter og 12,7% for jenter) var prestasjonspress fra skolen en mye større årsak til press. Skoler med en prestasjonsorientert-, i forhold til en læringsorientert målstruktur virker å være en stor årsak til prestasjonspress i skolen (Uthus, 2017).

Mobbing i skolen

Mobbing kan være direkte eller indirekte. Direkte mobbing er mobbing som involverer fysisk mobbing med slag, spark og liggende, eller verbal mobbing med skjellsord, krenkende og hånlige kommentarer eller trusler. Den andre hovedformen er indirekte mobbing. Dette er sosial mobbing gjennom ting som utestenging eller ryktespredning. Å bli frosset ut, det å ikke

få være med i venneflokken og det å bli baksnakket er også former for indirekte mobbing (Hinduja & Patchin, 2010). I dag skilles også definisjonen av mobbing i to paradigmer. Det første paradigme handler om situasjoner hvor du har et offer som blir mobbet av en medelev eller flere medelever i en gruppe. Mobbingen blir definert som gjentatte handlinger som skader offeret enten psykisk eller fysisk og de som mobber har mer makt enn offeret som blir mobbet. Det andre paradigme er mer systembasert og går mer ut på mer komplekse sosiale prosesser. Det handler i praksis om ekskludering og det å bli utstøtt og marginalisert i skolen (Lund & Helgeland, 2020). Mobbing er blant den største risikofaktoren for barn og ungdommer sin psykiske helse. Mobbing kan føre til alvorlige negative sosiale, psykologiske og helsemessige følger (Uthus, 2017). I elevundersøkelsen fra 2021 oppga 5,7% av 10. trinnselever og 7,9% av 7. trinnselever å ha blitt mobbet (Utdanningsdirektoratet, 2022). En studie fra Tyskland viste at psykologisk mobbing, ikke fysisk, gir mest negative effekter på 9.-klassinger sin psykiske helse (Baier et al., 2018). En studie fra 2010 viste at mobbing kan ha alvorlige konsekvenser for barn og ungdommer sin psykiske helse. Forskningsstudiet viste også at mobbing har langvarige negative konsekvenser, siden det ble funnet at 23-åringer som hadde vært mobbet når de var 16 hadde hyppigere forekomst av problemer med depresjon og selvtillit (Arseneault et al., 2010).

Kroppspress i skolen

Et negativt kroppsbilde kan føre til spiseforstyrrelser, angst, depresjon og en dårligere evne til å sosialisere og bygge forhold med andre mennesker. Problemer relatert til et negativt kroppsbilde påvirker både gutter og jenter, men forekomsten av et negativt kroppsbilde er hyppigere blant jenter (Davison & McCabe, 2006). En spørreundersøkelse fra Storbritannia fant ut at 79% av 11-16-åringer bryr seg om sitt utseende. 46% av jenter og 25% av gutter i denne aldersgruppen oppga at deres kroppsbilde førte til at de ofte eller alltid bekymret seg om sitt utseende (Mental Health Foundation, 2019). Kroppspress kan forekomme fra sosiale medier (Hjetland et al., 2021), og stadig mer forskning tyder på at sosiale medier kan være årsaken til økende kroppspress blant barn og ungdommer, som skal gjennomgå senere, men det er viktig å nevne at kroppspress også kan forekomme fra skolen. Forskning har vist at kroppsovinger kan bidra til å skape negative kroppserfaringer gjennom å fremme en framstilling av kroppen som et objekt som kan skapes, endres og bearbeides, samt gjennom dusjen hvor elever kan oppleve å bli mobbet og sjikaneres for deres kropp (Viig et al., 2021).

Sosiale medier

Definisjon

Sosiale medier blir definert som «nettsider og apper som tilrettelegger for å skape og dele innhold, og å delta i sosiale nettverk» av store norske leksikon, og eksempler gitt her er twitter, youtube, Instagram, Facebook og Snapchat (Enli & Aalen, 2018). Allikevel er det ikke så lett å finne en bred enighet, selv blant fagfolk, angående hva sosiale medier er og hva som gjør noe til et sosialt medium (Carr & Hayes, 2015). Carr og Hayes (2015) poengterer at den klassiske definisjonen av sosiale medier som digitale teknologier som fremhever brukerskapt innhold og interaksjon, som er lik den store norske leksikon bruker (Enli & Aalen, 2018), kan være for vag og problematisk siden det kan også brukes til å definere e-poster som ikke regnes som et sosialt medium. En definisjon av sosiale medier med bred enighet trengs med en felles forståelse for å utvikle teori og forskning om sosiale medier. Carr og Hayes (2015) foreslår følgende definisjon på sosiale medier: «Sosiale medier er internett-baserte kanaler som tillater brukere å opportunistisk samhandle og selektivt presentere seg selv, enten i sanntid eller asynkront, med både brede og smale målgrupper som henter verdi fra brukergenerert innhold og oppfatningen av interaksjon med andre».

Økende bruk av sosiale medier og økende problemer med barn og ungdommer sin psykiske helse

I Norge bruker flertallet i alle aldersgrupper av internettbrukere sosiale medier. Mer enn halvparten av internettbrukere mellom 9 og 15 år bruker sosiale medier, og 90% av barn og ungdommer mellom 9-18 år bruker sosiale medier. Samtidig som den generelle fremveksten av sosiale medier som Facebook og Instagram, har bruken av sosiale medier blant barn og ungdommer har vokst betraktelig de siste 10 årene (Medietilsynet, 2020; Aalen & Iversen, 2021). Siden, barn og ungdommer sin psykiske helse har i den samme perioden blitt verre, som tidligere påpekt, har dette ledet visse forskere til å undersøke om det er en kausal sammenheng mellom økningen i barn og ungdommer sine psykiske helseproblemer og bruken av sosiale medier (Odgers & Jensen, 2020; Twenge et al., 2018; Uthus, 2017; Aalen & Iversen, 2021).

Algoritmer

En måte å forklare hvorfor bruken av sosiale medier har økt er ved å se på sosiale mediers bruk av algoritmer. Algoritmer samler inn data som brukes i hovedsak til å skape målrettede annonser som er sosiale medier sin hovedinntektskilde. Lettere sagt er det slik at vår

oppmerksomhet er produktet, ergo har selskap som driver sosiale medier et insentiv til å sørge for at vår tid og oppmerksomhet maksimeres på sosiale medier (Lindgren & Lindgren, 2021; Aalen & Iversen, 2021). Algoritme blir definert av Aalen og Iversen (2021) som en oppskrift på hvordan en datamaskin løser en oppgave. En algoritme kan styre hva man får opp på nyhetsstrømmen, hvilke venner man blir foreslått, hvem som kommer først opp i søkeresultater og mer. I teorien kan det tenkes at algoritmer gir positive resultater for brukere av sosiale medier siden de er skapt for å fremvise det brukere er mer sannsynlig til å gi mer oppmerksomhet til, men uheldige resultater kan også forekomme. Algoritmer kan gi en bruker et tilbakeblikk på et bilde av en avdødd datter som brukeren muligens ikke ville se, eller finne sammenhenger som fører til stereotypier; slik som at ingeniør blir forbundet med mann, og sykepleier med kvinne (Aalen & Iversen, 2021).

Mediepedagogikk

I vestlige samfunn får mediene større og større betydning for vår læring, verdensforståelse og kommunikasjon. Derfor har det blitt utviklet et forskningsfelt som ser på hvordan mediene samspiller med teknologi, pedagogikk og barne- og ungdomskultur. Dette forskningsfeltet er oppkalt mediepedagogikk (Schofield & Frantzen, 2018). Mediepedagogikken har ikke enda klart å bli et forskningsfelt med bred innflytelse, men dette kan endres i fremtiden, med tanke på fremveksten av sosiale medier, spesielt blant barn og ungdommer (Aalen & Iversen, 2021). Mediepedagogikken bygger på medievitenskapen, som ser på hvilke effekter mediene har på mennesker, og pedagogikk. Mediepedagogikken har historisk sett på medienes rolle i læring, oppvekst, kompetanse og danning. I likhet med pedagogikken, har mediepedagogikken gått fra et behavioristisk perspektiv til et perspektiv mer i tråd med sosiokulturell læringsteori, som analyserer sosiale praksiser og kontekster mediebruken er en del av. Mediepedagogikken består av tre dimensjoner, som er:

1. Sosialisering, som problematiserer medienes rolle i barndom og oppvekst
2. Undervisning om medier, som fokuserer på studien av medier
3. Undervisning med medier, som ser på hvordan medier brukes i undervisningen som et kommunikasjonsverktøy

(Schofield & Frantzen, 2018)

Mediekompetanse

Mediekompetanse er tett knyttet opp mot begrepene «critical literacy», eller «critical media literacy», som kan oversettes til kritisk mediekompetanse. Dette omhandler læringsaktiviteter

og undervisningsmetoder som bidrar til kritisk tenkning rundt mediebruk og mediebudskap. Formålet er å koble teori med praksis for å skape unge mennesker med evnen til å navigere vårt moderne medielandskap. Mediekompetanse i mediepedagogikken går ut på å bygge kompetansen til å forstå, samt bruke medieverktøy (Schofield & Frantzen, 2018).

Mediekompetanse har blant annet blitt definert som en kritisk tenkning ferdighet som skal utvikle evnen til selvstendig dømmekraft om medieinnhold. Kritisk tenkning bidrar til å både motta budskap og å produsere mening (Jeong et al., 2012). Meyrowitz (1998) deler opp mediekompetanse i tre typer:

1. Innhold, som vil si kompetanse om hva slags ideer og verdier mediene fremhever
2. Grammatikk, som vil si kompetanse om hva slags teknikker som blir brukt når innhold blir fremhevet i mediene, slik som hvordan kameravinkler kan bli brukt for å fremstille makt og lignende
3. Kompetanse om medium som blir brukt, som vil si kompetanse de unike karakteristikkene til et slags media

Mediepedagogikk i undervisningen

Mediepedagogiske forskere og teoretikere har forsøkt å finne et svar på hva om mediene man skal undervise, hvordan dette skal undervises og hvorfor dette skal undervises om.

Mediekompetanse, og overordnende mål som kritisk bevissthet, autonomi, frigjøring og borgerskap har blitt vektlagt. I likhet med pedagogikken har mediepedagogikken utviklet og endret seg gjennom årene. Det som har vært gjennomgående er mediepedagogikkens fokus på en kritisk resepsjon av mediene. Med fremveksten av sosiale medier og andre medier som ikke bare handler om konsum, men også om produksjon har mediepedagogikken utviklet seg til og også inkludere det å utøve kritisk dømmekraft for å mestre interaksjon og deltagelse i mediene, samt produksjon av innhold i medier (Schofield & Frantzen, 2018).

Social media literacy

Tradisjonelt har «media literacy», eller mediekompetanse fokusert på tradisjonelle medier som er lite brukt av barn og ungdommer i dag (Gordon et al., 2021). I det siste har det derfor blitt mer fokus på å lære barn og ungdommer «social media literacy», eller kunnskaper om sosiale medier. Social media literacy tar i betraktning at sosiale medier skiller seg ut fra andre medier og går blant annet ut på å kritisk analysere og reflektere over valg man selv tar på sosiale medier, og hvorfor man tar disse valgene, samt ha en forståelse over effekten algoritmer har på sosiale medier (Cho et al., 2022).

Metode

Valg av metode

Sosiale mediers effekt på barn og ungdommer sin psykiske helse er et komplekst tema med mange nyanser og faktorer som spiller inn i bildet. Den første faktoren jeg tok i betraktning når jeg valgte litteraturgjennomgang var at det å bygge en viss forståelse av hvordan sosiale medier påvirker barn og ungdommer sin psykiske helse krever metodisk mangfold. Det andre jeg tok i betraktning var at det finnes mange forskningsstudier som har forsket på dette tema. Jeg ville undersøke hvordan ulike faktorer og forutsetninger spiller inn i effekten sosiale medier har på barn og ungdommer sin psykiske helse, samt spesifikt hva de effektene er og innebærer for barn og ungdommer sin psykiske helse. Derfor konkluderte jeg med at ved å finne, sortere, syntetisere og systematisere litteratur innenfor dette tema vil jeg gi et større bidrag til forskning på dette tema sammenlignet med metoden jeg hadde først tenkt ut, som er kvalitativt intervju. Et vrient og sensitivt tema, slik som psykisk helse kan føre til at informantene ikke føler seg komfortable (Christoffersen & Johannessen, 2012). I tillegg til dette ville tidsbegrensninger ført til at jeg konkluderte med at eksisterende litteratur egnet seg bedre for å dekke et stort tema som dette fremfor kvalitative intervju.

Hva er en litteraturgjennomgang

Metoden jeg har brukt for å besvare problemstillingen min er en litteraturgjennomgang. En litteraturgjennomgang kan defineres som en systematisk oppsummering av relevant forskning innenfor et tema eller fagfelt. Litteraturgjennomganger har også blitt definert som en tekst som logisk argumenterer en sak basert på viten som finnes på det emne, samt en eksaminering av forskningsbasert informasjon på et spesifikt emne. Gjennomgående vil det da si at en litteraturgjennomgang skal gjennomgå og systematisk undersøke hva vi vet innenfor et tema eller fagfelt for å besvare en problemstilling. Litteraturgjennomgangen skal da ikke bare være en oppsummering, men også komme med et selvstendig bidrag. Hensikten med en litteraturgjennomgang er å anskaffe seg nok kunnskap om et tema for å bygge et grunnlag som gjør det mulig å uttale seg om det tema. En litteraturgjennomgang kan bygges opp gjennom 6S-modellen som er som følger:

1. Spørre – bestemme hva slags tema du ønsker å skrive litteraturgjennomgang i
2. Søke – finne forskning, eller funn på det tema du har valgt for å bygge din litteraturgjennomgang

3. Sortere – her skal du sortere ut funn, og bestemme hva som er relevant som du skal beholde, samt hva du skal forkaste
4. Syntetisere – bruke funn du har valgt å beholde til å sammenligne, kontrastere og eventuelt skape en ny helhet
5. Skrive – litteraturgjennomganger er skriftlige dokumenter, så her skal du bestemme deg for hvordan du går frem med å skrive dette
6. Systematisere – Litteraturgjennomganger skal være strukturerte og systematiske. De skal utføres etter en bestemt plan hvor alle trinn kan tydelig forklares og beskrives

Vitenskapen innenfor et fagfelt eller tema kan videreutvikle seg i fremtiden som bygger opp mer forskning og kunnskap, samt endrer på hva vi vet innenfor det fagfeltet eller temaet. Forskningslitteraturen innenfor et tema kan da være motsigelsesfull og ikke konklusiv. En litteraturgjennomgang kan, gjennom de 6 S-ene, ikke bare finne ut av hva forskningen vet om et tema, men også finne ut av hva som er godt utforsket innenfor et tema, hva som bør bli mer forsket på og kombinere eksisterende forskningsstudier som kan utfylle hverandre (Persson & Persson, 2021; Snyder, 2019).

Datainnsamling og analyse

Inklusjonskriteriet for empirisk litteratur brukt i denne studien var at de skulle være fra fagfellesvurderte journaler eller bøker, samt at litteraturen skulle være norsk- eller engelskspråklig. Søkemotorer brukt var Google Scholar og Oria, og gjennom disse ble nøkkelord knyttet opp mot sosiale medier, barn og ungdommer, samt psykisk helse på norsk og engelsk brukt for å finne relevant forskningslitteratur. Nøkkelordene brukt var: Mental health/ psykisk helse, ungdommer/ adolescents, barn/ children, social media/ sosiale medier, FOMO, gender/ kjønn, body image/ kroppsbilde, passive use/ active use, sleep, triggers, depression og cyberbullying/ nettmobbing. Av 58 empiriske studier jeg fant, sorterte jeg det til å inkludere 51 empiriske studier totalt. Blant de inkluderte empiriske studiene brukte 39 av dem barn og/ eller ungdommer 19 år eller yngre som forskningssubjekter, 4 brukte både voksne og barn/ ungdommer, mens 8 brukte bare voksne. De forskningstudiene med unge voksne som forskningssubjekter ble utvalgt grunnet manglende forskning på barn og ungdommer når det gjelder visse emner. Antagelsen her var da at effektene sosiale medier har på unge voksne er lignende effekten sosiale medier har på ungdommer. Empirisk litteratur, hvor en forsker undersøker noe for å komme til noe funn om noe (Persson & Persson, 2021), som omhandler sosiale mediers effekt på barn og ungdommer sin psykisk helse ble brukt for å bygge en forståelse av forskningslitteratur koblet til dette tema. Det vil si hva forskning vet

om tema, hva forskningen på dette tema har hatt søkelys på, samt hva forskning bør fokusere mer på i fremtiden. Empirisk forskning med ulike metoder ble brukt for å dekke ulike formål. I sorteringsfasen ble først litteraturgjennomganger og longitudinelle studier som omhandlet den generelle effekten sosiale medier har på barn og ungdommer sin psykiske helse selektert, og brukt til følgende formål; Litteraturgjennomganger ble brukt først fordi de egner seg til å få et innblikk innenfor et tema når det gjelder hva det har blitt forsket på og hva forskningen innenfor det tema har kommet frem til, med andre ord er det en god måte å skaffe seg en oversikt over et tema (Persson & Persson, 2021). Derfor, i syntetisering, skrive og systematiseringsfasen ble litteraturgjennomgangene brukt for å finne ut av hva generell forskningslitteratur sier om koblingen bruken av sosiale medier har med barn og ungdommer sin psykiske helse. Selv om metastudiene ga et godt overblikk over forskningslitteraturen så de på hvordan tid brukt på sosiale medier korrelerer med barn og ungdommer sin psykiske helse mellom individer. Dette kan være problematisk siden det sier lite om bruken av sosiale medier forårsaker dårligere, eller bedre psykiske helse, bare at det finnes en korrelasjon. Derfor ble det deretter brukt longitudinelle studier brukt for å forsøke å etablere en kausal sammenheng mellom bruken av sosiale medier og barn og ungdommer sin psykiske helse. Longitudinelle studier bruker en longitudinell metode, som betyr at en forsker følger et eller flere individer over en lengere periode for å studere endringer og utvikling innenfor de individene (Svartdal, 2019). Hensikten var å da undersøke om endringer innenfor individer i tid brukt på sosiale medier påvirker barn og ungdommer sin psykiske helse for å forsøke å etablere en kausal sammenheng mellom bruken av sosiale medier og eventuelle påvirkninger på barn og ungdommer sin psykiske helse.

Sist ville jeg gå mer i dybden og undersøke spesifikt de ulike måtene sosiale medier kan påvirke psykisk helse, samt hvordan visse forutsetninger kan påvirke i hvilken grad sosiale medier påvirker psykisk helse når det gjelder barn og ungdommer. Dette inkluderer:

- Høyere/ lavere grad av sosial sammenligning
- Høyere/ lavere opplevelse av FOMO
- Kjønn
- Displaced behavior theory
- Søvnproblemer grunnet sosiale medier
- Tilgjengelighetsstress grunnet sosiale medier
- Kroppspress grunnet sosiale medier
- Nettmobbing på sosiale medier

- Hvordan passiv og aktiv bruk påvirker effektene sosiale medier har på psykisk helse
- Hvordan det å være diagnostisert med depresjon påvirker effektene sosiale medier har på psykisk helse
- Hvordan det å støte på triggere påvirker effekten sosiale medier har på barn og ungdommer med psykiske helseplager

I denne delen var ikke metodologien på forskningslitteraturen viktig, men heller at forskningslitteraturen dekket formålet. Teoretisk litteratur, som er litteratur som inneholder teorier, eller antagelser om et fenomen (Persson & Persson, 2021), ble også brukt for å supplere den empiriske litteraturen, og skape en bedre og mer helhetlig forståelse, som er en viktig for å syntetisere funnene (Persson & Persson, 2021).

Reliabilitet og validitet

Reliabilitet er knyttet til målesikkerhet, som vil si at man kan gjenta en undersøkelse flere ganger på ulike tidspunkter og oppnå samme resultat (Christoffersen & Johannessen, 2012; Svartdal, 2020). Innenfor reliabilitet inngår hvilke data som brukes, innsamlingsmetoden og hvordan data bearbeides (Christoffersen & Johannessen, 2012). Validitet går ut på om man måler det man ønsker å måle (Grønmo, 2021). Validitet kan deles inn i flere former. Relevant for min metode er begrepsvaliditet som handler om sammenhengen mellom dataene brukt og det generelle fenomenet, i mitt tilfelle vil dette si hvor godt forskningsstudiene jeg har utvalgt måler sosiale medier sin effekt på barn og ungdommer sin psykiske helse (Christoffersen & Johannessen, 2012).

Intern og ekstern validitet og reliabilitet

Intern validitet og reliabilitet referer til reliabilitet og validitet med tanke på forskningsdesign og metoden, mens ekstern validitet og reliabilitet går ut på validiteten og reliabiliteten av forskningen brukt i denne litteraturgjennomgangen (Grønmo, 2021).

Intern validitet og reliabilitet

Innenfor intern validitet og reliabilitet skal jeg forklare hvordan jeg har gått frem med å sikre validitet og reliabilitet gjennom utvalgsriterier, søkeprosessen, systematisering av data og analyse. Når det gjelder utvalgsriterier og søkeprosessen blir reliabiliteten styrket gjennom at forskningsstudiene brukt var fagfellesvurderte, som vil si at eksperter innenfor det relevante faget kritisk vurderer forskningsstudiet før den publiseres (Svartdal, 2021). Det som kan svekke validiteten er at 8 utvalgte studier sannsynligvis ikke er helt overførbare siden de brukte voksne som forskningssubjekter, og 4 brukte både voksne og barn og ungdommer.

Disse ble fremdeles tatt med grunnet manglende forskningslitteratur på visse emner som brukte bare barn og ungdommer som forskningssubjekter. Antagelsen min var at voksne er mentalt like nok barn og ungdommer til at å bruke forskningsstudier med voksende var foretrukket framfor å ikke dekke visse emner. Når det gjelder systematiseringen og analyseringen av data ble en metode brukt som skulle forsøke å etablere korrelasjon, kausalitet og et dypdykk innenfor tema. Som et nytt, komplekst og mangefasettert tema var det vanskelig å dekke alt innenfor dette tema, men gjennom å bruke litteraturgjennomganger for et generelt overblikk, longitudinelle studier for å etablere kausalitet og studier om spesifikke emner selektert grunnet deres relevans innenfor dette tema ble validiteten styrket. Relevansen av de spesifikke emnene ble valgt gjennom teori relatert til barn og ungdommer sin psykiske helse, samt litteraturgjennomganger som gir overblikk over fokus forskere har innenfor dette forskningsfeltet. Allikevel oppstod det problemer med validiteten knyttet til visse emner innenfor dette tema grunnet manglende forskningslitteratur funnet. Eksempelvis var det lite forskning på hvordan sosiale medier påvirker gutters kroppsbilde.

Ekstern validitet og reliabilitet

Studiene som ble valgt viste til ulike nyanser og funn innenfor samme tema som tilsier at sosiale medier er fremdeles et nytt forskningsområde hvor lite har blitt konkret etablert. Mulige forklaringer på dette er det stadige utviklingen av nye og ulike sosiale medier (Aalen & Iversen, 2021), et overdrevet fokus på Facebook, sammenlignet med hvor populært Facebook er blant barn og ungdommer (McCrorry et al., 2020), samt en manglende definisjon av hva sosiale medier er spesifikt (Carr & Hayes, 2015). Bias, grunnet slik som Odgers og Jensen (2020) påpeker, at det er ofte en negativ forutinntatt mening om sosiale mediers effekt på barn og ungdommer sin psykiske helse ha påvirket resultatene og konklusjonen i visse studier. Gjennom analysen har jeg forsøkt å påpeke dette, gjennom støtte fra forskningslitteratur som påpeker dette og forklarer det. En av studiene i materialet (Brattøy et al 2019) trekker for vide slutninger om at sosiale medier fører til aggresjon blant gutter. Ettersom studien begrunner dette basert på online videospill, som faller utenfor den tradisjonelle definisjonen av sosiale medier (Enli & Aalen, 2018; Aalen & Iversen, 2021), kan den sies å ha svak validitet. Studien er inkludert fordi, til tross for denne unøyaktigheten, var den ellers grundig og utdypende. En studie fra 2020 viste at 51% av barn og ungdommer fra 9-18 år oppga å bruke Facebook, mens Instagram, Snapchat, tiktok og youtube var mer brukt (Medietilsynet, 2020). Til tross for dette er Facebook fremdeles overrepresentert innenfor dette forskningsfeltet, mens andre populære plattformer som Snapchat og Instagram

er underrepresenterte (McCrory et al., 2020). Dette kan svekke validiteten fordi effektene Facebook har på barn og ungdommer kan være forskjellige fra effektene de andre sosiale mediene har. Allikevel faller Facebook innenfor definisjonen av sosiale medier, og bør gi lignende effekter. Jenter var også overrepresentert i forskningslitteratur på dette feltet, spesielt når det gjelder kroppspress og kroppsbilde (McCrory et al., 2020; Vuong et al., 2021), dette kan føre til at funnene ikke er like representative for gutter, som de er for jenter.

I konklusjon vil jeg påpeke at til tross for utfordringer knyttet til å bygge opp en reliabel og valid litteraturgjennomgang innenfor et nytt forskningsfelt i stadig endring, har jeg, gjennom ulike tiltak nevnt ovenfor, sørget for en litteraturgjennomgang med akseptabel reliabilitet og validitet.

Funn

I denne delen skal jeg gjennomgå relevant forskningslitteratur knyttet til sosiale medier og psykisk helse for å skape en bedre forståelse om dette tema, samt bidra til å besvare problemstillingen.

Hva sier generell forskningslitteratur? – Litteraturgjennomganger av sosiale mediers effekt på barn og ungdommer sin psykiske helse

Siden litteraturgjennomganger trekker sammen ulike forskningsstudier i en, starter jeg ved å gjennomgå litteraturgjennomganger som omhandler sosiale mediers effekt på barn og ungdommer sin psykiske helse for å danne et utgangspunkt i hvilke effekter forskningen tilsier at sosiale medier har på barn og ungdommer sin psykiske helse, samt hva som bør utdypes senere i dette kapittelet for en dypere forståelse.

Forskningslitteratur koblet til denne problemstillingen viser blandende resultater. Noen forskningsstudier slik som Bashir og Bhat (2017) kobler sosiale medier med flere psykiske helseproblemer blant unge voksne og ungdommer slik som angst, stress og depresjon. De negative effektene forekommer grunnet bekymringer knyttet til mengden likes og kommentarer man får, samt mobbing og trakassering på sosiale medier. En korrelasjon mellom mer tid brukt på sosiale medier og depresjon ble også funnet. Studien konkluderte med at sosiale medier har en negativ effekt på unge mennesker og medfører problemer slik som trakassering, mobbing, ensomhet, nedgang i intelligens, angst, stress og depresjon. Brattøy et al. (2019) sin litteraturgjennomgang trekker lignende konklusjoner. Studien så på sosiale medier sin effekt på barn og ungdommer mellom 10-19 år sin psykiske helse i vestlige

land. Funnene i artikkelen speilet Bashir og Bhat (2017) sine funn som tilsier at hyppig bruk av sosiale medier har en korrelasjon med dårligere psykisk helse. Studien fant også ut at jenter i større grad får negative virkninger som depresjon, angst og dårlig selvbilde av sosiale medier, og hevdet at gutter preges av aggressive reaksjoner og atferdsvansker. Dette funnet kan kritiseres fordi begrunnelsen var et eksempel på en gutt som selv rapporterte å ha ødelagt tastaturet når internettet koblet seg fra mens han spilte videospill. Videospill mangler flere egenskaper slik som å være finansiert av algoritmestyrt reklame og være en arena som tilrettelegger for skapning og deling av innhold (Enli & Aalen, 2018). Studien hadde likevel interessante funn, slik som en korrelasjon mellom sosiale medier og søvnmangel, grunnet FOMO opplevd på sosiale medier. Brattøy et al. (2019) nevner også noen positive effekter, som det å motta positive tilbakemeldinger og finne støtte fra venner ved sosiale utfordringer, men Brattøy et al. (2019) hevder at kommunikasjon på sosiale medier fører til mangelfull sosial læring grunnet manglende elementer som ansiktsuttrykk og stemmeleie uten å vise til direkte bevis på dette. Derfor kan negativt bias ha påvirket studien.

Odgers og Jensen (2020) problematiserer forskning på dette området og påpeker at til tross for at fokuset på sosiale mediers effekt på barn og ungdommer sin psykiske helse blir oftest fremstilt som bare negativt er det slik at studier er blandet og har funnet både liten positiv effekt, ingen effekt og negativ effekt på psykisk helse som følge av å bruke sosiale medier. Studien kritiserer også mesteparten av forskningen på dette området som korrelasjonelt og mangelfullt grunnet lite fokus på barn og ungdommer. Odgers og Jensen (2020) konkluderer med at mer forskning som kan etablere en årsakssammenheng trengs, samt at forskning på dette området bør fokusere mer på hva som blir opplevd på sosiale medier i motsetning til tid brukt. Karim et al. (2020) sin studie fant mye lignende. Tid brukt, aktivitet, altså hva man gjør på sosiale medier, og avhengighet var risikofaktorer relatert til angst og depresjon. Likevel nevnes det at en kausal sammenheng mellom bruken av sosiale medier og psykisk helse ikke kunne bli etablert. Studien konkluderte med at sosiale medier er i fremvekst, og har mange effekter vi ikke helt har grep på enda. I det siste har det studier vist at sosiale medier har en negativ effekt på psykisk helse, men til hvilken grad er ukjent. Slik som Odgers og Jensen (2020), konkluderer Karim et al. (2020) at mer forskning trengs på dette området for å nå en konklusjon.

McCrary et al. (2020) sin litteraturgjennomgang skilte seg ut fra Odgers og Jensen (2020) og Karim et al. (2020) sine studier ved å se på relasjonen mellom psykiske helse og bruken av visuelle sosiale medier (HVSM/ highly visual social media). Det vil si sosiale medier som

Instagram og Snapchat hvor bilder/ videoer er prevalente og brukes ofte som kommunikasjonsverktøy. Studien fant miksede funn, men de fleste studiene fant en negativ korrelasjon mellom HVSM og psykisk helse. Opplevelsen av FOMO og dårligere kroppsbilde var blant de negative funnene, mens en studie fant ut at de som bruker mer tid på HVSM er mer avslappet og føler mer sosial aksept. Studien nevnte også at gutter og ungdommer (14-18 år) er underrepresentert når det gjelder forskning på dette området, samt at forskning på dette feltet har et stort fokus på Facebook, som fører til at andre sosiale medieplattformer er lite forsket på.

Keles et al. (2020) sin litteraturgjennomgang så på bruken av sosiale medier sin effekt på psykiske lidelser som depresjon, stress og angst. Studiene brukt i denne metastudien hadde blandede resultater, men i forhold til de andre studiene, gikk denne litt mer i dybden med tanke på å inkludere studier som så på ulike faktorer som kan påvirke sosiale mediers effekt på psykisk helse, som passiv vs. aktiv bruk, investering i sosiale medier, kjønn og alder. Når det gjelder tid brukt på sosiale medier ble det miksede funn. Noen studier fant en korrelasjon mellom mer tid brukt og en negativ effekt på psykisk helse, mens andre fant ingen, eller en positiv korrelasjon. Type bruk ble også sett på og det ble funnet at forskning tyder på at både passiv og aktiv bruk kunne forverre psykisk helse. En annen faktor metastudien undersøkte var hvordan hvor investert man er i sosiale medier påvirker dens effekt. Det ble funnet en korrelasjon mellom hvor investert man er i sosiale medier, som vil si hvor mye innsats og tid som ble brukt, og depresjon. De som var mer investert i sosiale medier, hadde hyppeligere forekomst av depressive lidelser. Samme korrelasjon med depresjon ble også funnet av flere studier når det gjelder avhengighet av sosiale medier. Kjønn og alder var også en faktor som ble undersøkt, men litteraturgjennomgangen fant ut at kjønn og alder sin påvirkning var fortsatt uklar. Noen studier fant en mer negativ effekt på yngre og jenter, mens andre fant ingen signifikant forskjell på aldersgrupper og kjønn (Keles et al., 2020).

Gjennom litteraturgjennomganger kan man se at det finnes en korrelasjon mellom sosiale medier og barn og ungdommer sin psykiske helse, men ingen sterk kausal sammenheng. Visse litteraturstudier, slik som Karim et al. (2020) kan tyde på at selv om sosiale medier ikke generelt har en klar negativ eller positiv effekt på barn og ungdommer sin psykiske helse, kan visse faktorer, slik som typen bruk og individuelle risikofaktorer føre til at sosiale medier har en mer negativ effekt på noen, derfor er det viktig å undersøke dette nærmere.

Longitudinelle studier – hva kom først; høna eller egget?

I århundre har mennesker undret seg over hva som kom først; høna eller egget? Vitenskapen virker å ha konkludert med at egget kom først (Mortensen, 2009). En lignende problemstilling er relevant for vårt tema. Nemlig hva som kom først; psykiske lidelser eller bruken av sosiale medier? Aalen og Iversen (2021) peker på at mennesker som har symptomer på depresjon bruker medier, inkludert TV-serier, sosiale medier og internettet mer enn de uten. En teori til hvorfor det er slik er fordi visse medier kan innfri visse behov slik som eskapisme og avledning fra hverdagen. En ungdom som føler seg deprimert kan bruke sosiale medier til dette, eller for å søke sosial støtte på nettet (Coyne et al., 2020).

I Aalen og Iversen (2021) sin bok går de gjennom flere longitudinelle studier som dekker dette emne. Longitudinelle studier følger samme personer over en lengre periode, som gjør det lettere å etablere en årsakssammenheng og ikke bare en korrelasjon (Svartdal, 2019). Funnene ble nyanserte og lignende funn funnet i Karim et al. (2020), Odgers og Jensen (2020), McCrory et al. (2020) og (Keles et al., 2020). Aalen og Iversen (2021) konkluderer med at til tross for negativ dekning i medier og samfunnsdebatter så har ikke sosiale medier en konklusiv negativ effekt på mennesker sin psykiske helse. Det kan være en korrelasjon, men ingen, eller svak årsakssammenheng mellom bruken av sosiale medier og dårligere psykisk helse. De longitudinelle studiene gjennomgått viste ingen årsakssammenheng mellom tid brukt på sosiale medier og angst, depresjon, eller dårligere livstilfredshet.

Aalen og Iversen (2021) er ikke de eneste som trekker en lignende konklusjon. Coyne et al. (2020) sin longitudinelle studie som ble gjennomført over 8 år utforsket effekten økt eller minsket bruk av sosiale medier har på ungdommer sin psykiske helse. Studien brukte 500 13-åringene som svarte på årlige spørreundersøkelser i 8 år frem til de var 20 år. Studien fant at tid brukt på sosiale medier hadde en moderat korrelasjon med forekomsten av angst og depresjon mellom individer, slik som andre studier også tilsier, men når man ser på effektene innad individer så hadde ikke økt eller minsket bruk på sosiale medier påvirkning på forekomsten av angst eller depresjon. Beeres et al. (2021) sin longitudinelle studie fra Sverige fant også, som tidligere forskning har vist, også en korrelasjon mellom dårligere psykisk helse og sosiale medier, men ikke en årsakssammenheng da økt bruk ikke ledet til forverret psykisk helse. Denne studien ble gjennomført på 3501 8. klassinger i en alder av 14-15 år, hvor halvparten var jenter og halvparten var gutter. Det ble funnet at mellom ulike personer har de som bruker sosiale medier dårligst psykisk helse, men det ble ikke konkludert en kausal relasjon mellom sosiale medier og verre psykisk helse, da forskerne fant at når en av

deltagerne i forskningsstudiet økte sin bruk av sosiale medier forverret ikke dette deltageren sin psykiske helse i gjennomsnitt. Det kan tyde på at bruken av sosiale medier er en indikator på allerede dårlig psykisk helse, og ikke noe som forårsaker det. Derav kom studiene til samme konklusjon som Aalen og Iversen (2021). Dette betyr ikke at bruken av sosiale medier ikke har noe effekt på psykisk helse blant barn og ungdommer. Coyne et al. (2020) foreslår at det muligens er typen bruk og andre faktorer som må undersøkes nærmere, og ikke mengden tid brukt slik som longitudinelle studier gjør.

Faktorer som kan forklare hvorfor og hvordan sosiale medier påvirker barn og ungdommer sin psykiske helse

Kjønn

Generelt virker det som at noe forskning peker mot at sosiale medier har en mer negativ effekt på jenter enn gutter, og at jenter i større grad opplever depresjon, angst og dårlig selvbilde av å bruke sosiale medier i forhold til gutter (Brattøy et al., 2019; Svensson et al., 2022; Twenge & Farley, 2020). Noe forskning tyder på mer negative effekter på kroppsbilde blant jenter som bruker sosiale medier i forhold til gutter som bruker sosiale medier, og at jenter opplever å ikke har like god kontroll over faktumet at sosiale medier skader deres kroppsbilde (Ho et al., 2016; Mahon & Hevey, 2021; Salomon & Brown, 2019). Likevel finner også noe forskning at rollen kjønn spiller inn på sosiale medier sin påvirkning på psykisk helse ikke signifikant, eller uklar (Keles et al., 2020). Det er også viktig å påpeke at gutter er underrepresentert i forskning på dette tema (McCrory et al., 2020), samt at forskningen ofte underrepresenterer gutters problemer med kroppsbilde (Vuong et al., 2021). Dette var bare en generell gjennomgang, men sosiale mediers effekt på gutter og jenters psykiske helse vil bli gjennomgått mer i dybden innenfor de faktorene hvor kjønn er relevant.

Sosial sammenligning

Mennesker er sosiale vesen med en naturlig tendens til å bevisst, eller ubevisst, sammenligne seg selv med andre mennesker, i sosialpsykologien brukes begrepet «sosial sammenligning» til å betegne dette fenomenet. Dette kan føre til at man sammenligner seg med andre (Aalen & Iversen, 2021). Aalen og Iversen (2021) hevder at hvis man har en skjør selvfølelse, er man mer sannsynlig til å sammenligne seg med andre. En svak selvfølelse fører til høyere risiko for psykiske problemer som depresjon og spiseforstyrrelser. Tenåringene og unge voksne er mer utsatt for dette. Sosial sammenligning kan defineres som en prosess hvor man tenker over informasjon om andre i forhold til seg selv. Sosial sammenligning kan gjøre alt

fra å påvirke vår selvevaluering og oppførsel til å påvirke vårt humør. Et eksempel på dette kan ses når en kvinne som het Kathi Hudson infiltrerte en anti-abort gruppe hun trodde var involvert i ulovlige aktiviteter som kunne begrense kvinners rettigheter. Etter to år ble hun en «born-again» kristen og anti-abort (Gerber et al., 2018; Suls & Wheeler, 2000). Forskning tyder på at folk generelt sammenligner seg med andre de ser på som bedre. Det er allikevel en teori av Wills (1981), gjengitt i (Gerber et al., 2018) som hevder at når folk føler at deres selvtillit er truet så sammenligner de seg selv med de dem ser på som verre for å gjenbygge sin selvtillit.

Gerber et al. (2018) sin litteraturstudie fant ut at i 75,6% av tilfellene valgte forskningsobjektene å sammenligne seg med bedre, og med verre i 24,4% av tilfellene. Når muligheten var der for å sammenligne seg selv med noen lignende seg selv ble resultatet da 46% bedre, 18,5% lignende og 35,6% verre. Studien konkluderte med at generelt sank selvtilliten når man sammenlignet seg selv med bedre og den økte når man sammenlignet seg selv med verre, men det ble konkludert med at effektene var ikke sterke og at mer forskning trengs.

Blant ungdommer tyder forskning på at sosial sammenligning kan føre til en negativ effekt på deres kroppsbilde. Når ungdommer konsumerer materiale med fokus på utseende, kan kroppsbilde bli mer negativt. I visse tilfeller kan utseendebasert sosial sammenligning bli brukt for å danne et realistisk mål, som kan ha positive effekter, mens sosial sammenligning for å evaluere seg selv har ofte negative effekter på eget kroppsbilde (Kramer et al., 2007).

På sosiale medier handler dette om hvem som får flest likes, kommentarer og lignende. Forskning viser i tillegg at folks beste sider er det som oftest blir vist på sosiale medier, og at folk flest fremstiller en bedre versjon av seg selv på sosiale medier. Mennesker har en større sannsynlighet til å respondere til positive poster på sosiale medier, derfor blir også positive poster dyttet frem av algoritmene, men dette er ikke nødvendigvis bare bra. Man kan tenke seg at alle andre har et bedre liv enn seg selv, som kan forverre ens egen selvtillit. Sosial sammenligning er sentralt når det gjelder å forstå sosiale mediers effekt på menneskers selvtillit, humør og psykiske helse. Likevel er det slik at de som ikke sammenligner seg med andre, kan bli lykkeligere av å se andres positive poster (Aalen & Iversen, 2021).

Sosial sammenligning og sosiale medier

Som tidligere nevnt er sosial sammenligning i seg selv nyansert og har både positive og negative effekter. Det å sammenligne seg med andre mennesker er menneskelig natur (Suls &

Wheeler, 2000; Aalen & Iversen, 2021), men faktumet at forskning tyder på at de med skjør selvfølelse og depresjon har en høyere tendens til sosial sammenligning (Nesi et al., 2017; Aalen & Iversen, 2021) kan være problematisk om sosial sammenligning fører til mest negative konsekvenser. Dette er viktig i dag siden sosiale medier tilbyr et relativt nytt medium som tillater sosial sammenligning veldig enkelt og hvor faktumet at folks beste sider blir vist (Aalen & Iversen, 2021) kan føre til en mer urealistisk form for sosial sammenligning. Derfor blir en høyere tendens til sosial sammenligning en potensielt viktig faktor for å undersøke hvordan barn og ungdommer sin psykiske helse påvirkes av sosiale medier.

Klomsten (2018) sin intervjustudie fant ut at elever bruker sosiale medier for å vise seg frem. Alt fra kropp, interesser og mer som omfavner identitet. Klomsten (2018) finner, i likhet med Aalen og Iversen (2021), at ungdommer viser oftest sin beste side på sosiale medier og håper på best mulig respons. Dette kan påvirke ungdommer sin selvoppfatning gjennom responsen de får, men også siden sosiale medier fremviser en urealistisk positiv versjon av andre. Å selv bli vurdert av et «publikum» og å sammenligne seg selv med andre påvirker også hva ungdommer verdsetter. Hvis de merker generelt at kropp og utseende blir verdsatt, blir det også hva de selv etter hvert verdsetter. Dette fører til igjen til en kamp om å fremvise sitt eget beste, som da fører til urealistiske bilder i sosiale medier som setter stort press på standarder for utseende. Ungdommer med lavt selvverd er spesielt utsatt for å bli negativt påvirket ved å sammenligne seg selv med bilder i sosiale medier. Derfor er god selvverd en viktig forutsetning for å håndtere sosial sammenligning på sosiale medier. Dårlig selvverd virker som en risikofaktor for hyppigere sosial sammenligning, samt hyppigere forekomst av negative effekter som følge av sosial sammenligning (Klomsten, 2018).

Vogel et al. (2015) sin studie som så på hvordan høyere og lavere tendens til sosial sammenligning påvirket bruken av Facebook fant ut at de med høyere tendens til sosial sammenligning bruker Facebook mer enn de uten. Studien gir støtte til teorien som tilsier at når sosial sammenligning skjer på sosiale medier, sammenlignet med ansikt til ansikt, vil man sammenligne seg selv med en forbedret versjon av mennesker som vil sannsynligvis føre til en mer negativ effekt av sosial sammenligning i forhold til når sosial sammenligning forekommer ansikt til ansikt. Funn viser også at når mennesker med høy tendens til sosial sammenligning bruker Facebook blir de oftere påvirket negativt, og ikke positivt, som fører til dårligere selvtillit og selvoppfatning. Dette tyder på at visse mennesker faktisk har mest

negative effekter av å bruke sosiale medier. Studien ble gjennomført på unge voksne, men man kan finne lignende funn blant barn og ungdommer.

Hu og Liu (2020) fant ut at ungdommer som driver med sosial sammenligning på sosiale medier, også sammenligner seg med bedre. Dette førte til at ungdommene ble mer materialistiske og så på rikdom som stien til det å være lykkelig. Forskning tyder på at materialisme fører til negative effekter på mennesker sin psykologiske behovstilfredstillelse og velvære. Frison og Eggermont (2016) støtter dette og fant at sosial sammenligning blant ungdommer førte til lavere livstilfredshet, og at lavere livstilfredshet førte til økt sosial sammenligning som påvirker individet negativt.

Displaced behavior theory

Displaced behavior theory, er en teori som går ut på at hvis man bruker tid på stillesittende aktiviteter som sosiale medier så vil man få mindre tid til ansikt til ansikt aktiviteter som kan forbedre psykisk helse (Karim et al., 2020). Forskning på dette er ikke nytt, da forskere har lenge vært opptatt av hvordan medier som oppfordrer stillesittende aktiviteter, slik som TV og videospill, fortrenger tid fra andre aktiviteter. Sosiale medier har blitt viktigere for forskere som forsker på dette emne. Sosiale medier har blitt beskyldt for å fortrenge ansikt til ansikt sosial kontakt, men nå som det er mer forskning på dette emne så har ikke det blitt funnet en kausal sammenheng mellom bruken av sosiale medier og mindre ansikt til ansikt sosial kontakt i forskningen (Hall et al., 2019). En annen bekymring er at sosiale medier tar vekk tid andre viktige aktiviteter slik som fysisk aktivitet, som kan forbedre barn og ungdommer sin psykiske helse, spesielt når det tar bort tid fra stillesittende skjermaktiviteter (Biddle & Asare, 2011), men Hall et al. (2019) sin studie fant bare ut at sosiale medier stjeler tid fra jobbing, og ikke fra fysisk aktivitet. De som avholder seg fra sosiale medier brukte mesteparten av tiden de hadde brukt på sosiale medier på å surfe på internettet. Dette kan tyde på at sosiale medier ikke frarøver tid fra fysisk aktivitet og ansikt til ansikt sosialisering.

FOMO – Frykten av å gå glipp av noe

FOMO er et begrep som står for «fear of missing out», eller frykten av å gå glipp av noe, og begrepet kan bli definert som en slags angstfølelse som oppstår når et individ føler at han eller hun går glipp av en positiv opplevelse andre har (Franchina et al., 2018). FOMO kan brytes ned til tre aspekter: Frykten av at andre gjør noe mer spennende og givende enn deg, frykten av å være ekskludert fra noe og behovet for å alltid holde seg selv oppdatert på hva andre gjør, samt oppdatere andre om hva man selv gjør (Hefner et al., 2018). Mer FOMO har

vist seg å ha en korrelasjon med dårligere livsglede, mer depresjon, stress og angst samt mer problematisk bruk av mobil og sosiale medier (Milyavskaya et al., 2018).

FOMO og sosiale medier

Forskning tyder på at FOMO og kompulsiv bruk av sosiale medier har en sammenheng. FOMO kan føre til problematisk bruk, som fører til negative psykisk helseeffekter slik som utmattelse, dårligere velvære og angst blant unge voksne, samt ungdommer. Problematiske bruk i denne konteksten er gjennom at FOMO fører til at de som opplever det bruker sosiale medier for å «stalke», eller forfølge, personer de mener lever et bedre liv enn dem selv (Fabris et al., 2020; Tandon et al., 2021). Selv om bruken av sosiale medier er positivt assosiert med mer FOMO, er det imidlertid ikke lett å konklusivt si om sosiale medier leder til FOMO, eller om de som er disponert for å oppleve FOMO bruker sosiale medier mer. Noe forskning tyder på at bruken av sosiale medier kan føre til at ungdommer utvikler FOMO (Bloemen & De Coninck, 2020), uansett er det slik at selv om sosiale medier i seg selv ikke fører til at ungdommer utvikler FOMO, gir sosiale medier brukere en sjanse til å forverre sin FOMO, gjennom å for eksempel se bildebevis på egen ekskludering (Weinstein, 2018).

Fabris et al. (2020) sin studie tyder på at sosiale medier fører til en negativ effekt på ungdommer som opplever FOMO sin emosjonelle velvære. Det ble funnet at ungdommer som opplever FOMO ofte, også opplever stress grunnet manglende eller negative reaksjoner av andre jevnaldrende i større grad. Noen forskere mener at dette er slikt fordi de som opplever FOMO mer har et sterkere behov for å være del av en gruppe, og å være populære. Som følge av disse behovene, kan dette føre til bruken av sosiale medier for å fylle disse behovene, men denne strategien kan da føre til avhengighet av sosiale medier, som igjen fører til en forverring av ungdommer sin psykiske velvære. Disse funnene blir også støttet av Tunc-Aksan og Evin (2019) som fant en korrelasjon mellom høyere nivå av FOMO og avhengighet av sosiale medier blant ungdommer, samt Chi et al. (2022) som fant at høyere nivå av FOMO blant ungdommer fører til «phubbing» som er et begrep som beskriver det å kompulsivt bruke smarttelefoner, ofte for å være på sosiale medier, istedenfor å ha mellommenneskelig samtaler med andre individer i en sosial setting. Phubbing har en sammenheng med avhengighet av sosiale medier. Franchina et al. (2018) støtter Fabris et al. (2020), Tunc-Aksan og Evin (2019) og Chi et al. (2022) i og med at studien deres viste at FOMO blant ungdommer har en assosiasjon med problematisk bruk av sosiale medier og phubbing. Studien legger også til at FOMO fører til at ungdommer bruker mer private sosiale

medier, slik som Facebook og Snapchat, i forhold til sosiale medier som er mer offentlige slik som twitter og youtube. Dette er fordi private sosiale medier har for det meste innhold fra folk brukere kjenner til utenom sosiale medier, derav gir det en god sjanse for å følge med på hva venner og familie gjør.

Unike karakteristikk blant de som opplever FOMO og sosiale medier

FOMO har også en høyere sannsynlighet til å påvirke de som er mindre tilfreds med sitt liv. Lav selvmedfølelse, selvtillit og ensomhet har en sammenheng med FOMO blant ungdommer (Barry & Wong, 2020). Familierelasjoner spiller også en rolle, da Alt og Boniel-Nissim (2018) fant ut at blant ungdommer er det å opprettholde en god kommunikasjon med sine foreldre, som vil si å bli hørt av dem, at foreldre prøver å forstå sine barn og det å skape en støttende atmosfære for ulike diskusjoner, fungerer som en beskyttende faktor mot FOMO. Bloemen og De Coninck (2020) sin studie blant ungdommer støtter Alt og Boniel-Nissim (2018) sine funn og finner at et godt forhold med foreldre forebygger FOMO blant ungdommer. Studien finner også, til tross for hva man skulle trodd, at ungdommer fra ikke-intakte familier opplever mindre FOMO enn de fra intakte familien. Dette blir forklart gjennom faktumet at ungdommer fra ikke-intakte familier opplever mer selvstendighet, som er et behov ungdommer har. FOMO kan forekomme når behov ikke blir oppfylt. Ungdommer fra ikke-intakte familier tilpasser seg også gjennom å danne flere sosialt støttende forhold til andre utenom sin familie, som forskning viser forebygger FOMO (Dou et al., 2021). Det samme støttes av Wang et al. (2018) som fant at opplevd sosial støtte kan predikere hvor mye FOMO ungdommer opplever. Wang et al. (2018) fant også at ungdommer som i større grad opplever et behov om å tilhøre, opplever mer FOMO.

Tilgjengelighetsstress

Tilgjengelighetsstress deler noen trekk med FOMO, men det går mer ut på press fra venner og bekjente til å alltid holde seg oppdatert og tilgjengelig for dem. Dette kan være stressende siden en person kan føle at han/ hun må alltid være tilgjengelig selv om vedkommende har viktigere ting å gjøre, siden det å ikke svare oppleves som å bli ignorert. En studie viste at dette kan være forstyrrende når man gjør lekser. Tilgjengelighetsstress kan føre til skyldfølelse, uro og angst (Throuvala et al., 2019; Aalen & Iversen, 2021).

Søvnproblemer grunnet sosiale medier

Nok søvn av god kvalitet er viktig for barn og ungdommer sin psykiske helse og utvikling (Tarokh et al., 2016). Mangel på søvn kan føre til manglende konsolidering av positivt

følelsesmessig innhold som kan negativt påvirke humør og hvordan man reagerer emosjonelt. Søvnproblemer kan da være både årsak til- og virkning av dårlig psykisk helse (Suni & Dimitriu, 2022). Anbefalt søvn per natt for barn i alderen 6-13 år er 9-11 timer og 8-10 timer for ungdommer, men de fleste ungdommer sover mindre enn 7,5-9,5 timer per natt.

Søvnkvalitet, som vil si hvor lett igangsettingen og vedlikehold av søvnen er, viser seg også å være et problem for barn og ungdommer. Forskning har vist at dårlig søvnvarighet og søvnkvalitet kan bidra til dårligere humør, dårligere regulering av følelser, og psykiske helseproblemer slik som depresjon og angst (Short et al., 2019; Şimşek & Tekgül, 2019).

I en studie fra Tyrkia oppga 48% av ungdommer å bruke sosiale medier før de skulle legge seg. Studien fant at det å bruke sosiale medier før leggetid hadde en korrelasjon med dårligere søvnkvalitet. Samme korrelasjon ble også funnet for annen bruk av skjerm-basert elektronikk (Şimşek & Tekgül, 2019). Scott et al. (2019) fant lignende funn blant britiske ungdommer hvor det ble funnet signifikante korrelasjoner mellom bruken av sosiale medier og mangel på søvn samt problemer med å sovne. De som bruke sosiale medier mer enn 5 timer hadde mest problemer med søvnen. Her ble det bare sett på generell bruk av sosiale medier gjennom hele døgnet, men en studie fra USA kan tyde på at spesifikt bruken av sosiale medier før leggetid er mest signifikant. Studien så på bruken av sosiale medier 30 minutter før leggetid og fant ut at bruken av sosiale medier i den tidsrammen førte til økt forekomst av søvnproblemer (Levenson et al., 2017). Det er viktig å bemerke at slik som Şimşek og Tekgül (2019) fant ut, så kan noe forskning tyde på at sosiale medier bare er en del av generell bruk av skjermbaserte elektroniske utstyr som forstyrrer søvn, samtidig tyder Przybylski et al. (2013) på at sosiale medier er unikt i og med at de som opplever FOMO har en høyere tendens til å sjekke sosiale medier 15 minutter før de sovner. Derfor er det vanskelig å konkludere om sosiale medier bare er en del av skjermbaserte elektroniske utstyr som forstyrrer søvn, eller om sosiale medier spesifikt er verre. Hva vi vet er at bruken sosiale medier kan påvirke søvn negativt og kan derav også påvirke psykisk helse negativt.

Kroppsbilde

Forskning tyder på at utseendebasert sosial sammenligning kan føre til lavere tilfredshet med egen kropp og utseende både blant unge gutter og jenter (Jones, 2001), men at jenter opplever sterkere negative effekter på kroppsbilde enn gutter (Myers & Crowther, 2009), gjengitt i (Ho et al., 2016). Jenter bruker sosiale medier mer for å se på bilder og har en høyere tendens til å

legge ut bilder for å fremvise et pent utseende enn menn. Ho et al. (2016) sin studie så på hvordan utseende-basert sammenligning med kjendiser og jevnaldrende påvirket ungdommer sitt kroppsbilde. Studien fant ut at både ungdomsgutter og -jenter ble negativt påvirket av utseendebasert sammenligning med kjendiser og jevnaldrende, men at utseendebasert sammenligning med jevnaldrende ga sterkere negative effekter. Jenter får et økt ønske om å være tynn, mens gutter får et økt ønske om å være muskuløse. Lignende funn ble også funnet blant yngre barn og ungdommer da en studie gjennomført av Tiggemann og Slater (2014) tyder på jenter fra 10-12 år ble påvirket negativt av sosial sammenligning på sosiale medier når det gjelder kroppsbilde.

Salomon og Brown (2019) fant lignende negative funn på gutter og jenter i tidlig ungdomsalder sitt kroppsbilde ved bruken av sosiale medier. Denne studien så på selvobjektiverende bruk av sosiale medier. Studien fant ut at spesifikt de som har en høyere tendens til kroppsovervåking, som vil si å overvåke egen kropp ofte, hadde høyere sannsynlighet til å bruke sosiale medier for å objektivere seg selv, som vil si å bruke sosiale medier til å dele bilder av seg selv for å fremvise utseende. Slik bruk førte til økt skam over egen kropp, som tyder på at ungdom som er mer opptatt av eget kroppsbilde har en høyere risiko for å oppleve negative effekter på kroppsbilde ved bruken av sosiale medier. Samme konklusjon ble funnet i Charmaraman et al. (2021) sin studie hvor gutter og jenter i tidlig ungdomsalder som hadde et mer negativt kroppsbilde hadde høyere sannsynlighet til å bruke sosiale medier mer for å sammenligne sitt utseende med andre. Ungdommene oppga at det å se på bilder av en venn eller en kjendis trigget negative effekter på eget kroppsbilde, mye mer enn å se bilder av ukjente eller kommentarer om egen eller andres kropp.

En studie som ikke fant sterke negative effekter på unge jenters kroppsbilde som følge av å bruke sosiale medier var Burnette et al. (2017) sin studie hvor 7-8. klasse jenter oppga at sosiale medier ikke har stor innflytelse på deres kroppsbilde. Jentene mente også at bruken av sosiale medier ikke førte til økt sosial sammenligning, men Burnette et al. (2017) mener at dette kan ha noe med at mange mennesker driver med sosial sammenligning ubevisst. Jentene virket bevisste over hvordan sosiale medier fremviser urealistiske kroppsbilder og hvordan de kan unngå innhold som er potensielt skadelig for deres kroppsbilde, som kan være relatert til at jentene gikk på en privat skole med fokus på «media literacy», eller mediekompetanse, som jobbet med å bevisstgjøre elevene på potensielle skader sosiale medier kan påføre og hvordan man kan unngå dette. Samme suksess til å redusere problemer med kroppsbilde blant ungdomsjenter ble funnet i en studie hvor en gruppe ungdomsjenter som fikk tre «social

media literacy», eller sosial mediekompetanse, timer viste lavere risiko for å utvikle spiseforstyrrelser sammenlignet med kontrollgruppen. Et lignende program med social media literacy kalt SoME ble testet i en annen studie som viste at noen positive effekter ble funnet blant ungdomsjenter, men ikke gutter (Gordon et al., 2021). Viktigheten av dette kan bli sett gjennom Vuong et al. (2021) sin studie som fant ut at sosiale medier påvirker ungdommer sitt kroppsbilde negativt, og at gutter sin internalisering av et muskuløst kroppsideal og jenter sin internalisering et tynt kroppsideal veier opp hvor negativt sosiale medier påvirker deres kroppsbilde. Studien forklarer også at forskningen på dette område sitt fokus på et tynt kroppsideal forklarer hvorfor de negative effektene sosiale medier har på gutter sitt kroppsbilde potensielt blir underdrevet. Krayer et al. (2007) peker også på at gutter generelt benekter å sammenligne sin kropp med andre, og beskriver problemer med kroppsbilde som et feminint eller homofilt problem.

Det virker derfor som at sosiale medier har evnen til å negativt påvirke barn og ungdommer sitt kroppsbilde, spesielt når det gjelder de som er utsatte, slik som de med allerede skjørt kroppsbilde og/ eller de som har internalisert et urealistisk kroppsideal, men til hvilken grad er usikkert. Charmaraman et al. (2021) og Vuong et al. (2021) mener at for å danne et mer komplett bilde om dette tema trengs det flere longitudinelle studier.

Nettmobbing

Mobbing er ikke noe nytt, og har vært et problem i og utenfor skolen i hundrevis av år. Faktisk er det slik at i forskningspublikasjoner finner vi mobbing først nevnt i 1897 hvor det ble definert som en slags medfødt tendens hos de sterke til å undertrykke svake (Lund & Helgeland, 2020). Siden internettets dagry har en ny form for mobbing oppstått, nemlig nettmobbing eller digital mobbing, som kan bli definert som gjentatte intensjonelle skadepåførende handlinger gjennom bruken av elektroniske enheter. Dette kan være handlinger som å sende truende meldinger til noen, spre rykter om noen eller å legge ut nedsettende kommentarer om andre (Hinduja & Patchin, 2010). Blant barn og ungdommer i alderen 9-18 år har 26% opplevd mobbing eller at noen var slemme mot de på internettet, spill eller mobil. 14% har opplevd at noen har lagt ut bilder av dem som gjorde dem triste eller sinte og 31% har opplevd at noen har skrevet en stygg kommentar om de på nett, spill eller sosiale medier (Medietilsynet, 2020). 3.3% av 7. trinns elever og 2.2% av 10. trinns elever oppgir å ha blitt mobbet digitalt 2-3 ganger i måneden eller oftere. Selv om mobbing på skolen er mye vanligere, er det slik at forekomsten av digital mobbing er i vekst. I 2020

var tilsvarende tall 2.9% for 7. trinns elever og 2.1% for 10. trinns elever (Utdanningsdirektoratet, 2022).

Potensielle bekymringsverdige unike faktorer for nettmobbing er at det har evnen til å ta plass når som helst på døgnet, siden det digitale er rundt oss hele døgnet. Nettmobbing kan være permanent, siden elektronisk informasjon er ofte offentlig og permanent. Nettmobbing kan være vanskeligere å oppdage for foreldre og voksenpersoner på skolen (StopBullying.gov, 2021). Nettmobbing, i forhold til tradisjonell mobbing, er heller ikke bundet av sted og kjennskap til mobbeofferet som fører til situasjoner hvor mobberen er anonym og/ eller ukjent for mobbeofferet. Publikumet til mobbingen kan potensielt være mye større enn for tradisjonell mobbing, og man kan bruke multimediale ressurser som bilder og video for å mobbe (Thorvaldsen et al., 2018).

Funn fra Hinduja og Patchin (2010) tyder på at blant elever fra 6.-8. trinn så fører nettmobbing til lignende effekter som mobbing ellers når det gjelder økning i selvmordstanker, som tyder på at nettmobbing bør tas like seriøst som mobbing ellers. Dette støttes av Thorvaldsen et al. (2018) som fant ut at blant barn og ungdommer i en alder av 9-16 år så fører mobbing til en betraktelig dårligere psykiske helse. Selv om tradisjonell mobbing var mye vanligere enn digital mobbing, så førte digital mobbing til lignende negative effekter på barn og ungdommer sin psykiske helse, slik som emosjonelle vansker, adferdsvansker og venneproblemer.

Bruken av sosiale medier som trøst blant de som er deprimerte

Forskning viser at de som er deprimerte bruker sosiale medier som trøst i søken av sosial støtte, undersøke egen identitet og oppleve aksept av likesinnede (Coyne et al., 2020; Aalen & Iversen, 2021). Det er i midlertidig ikke alltid at bruken av sosiale medier får de tilskittede effektene blant de deprimerte som bruker det (Aalen & Iversen, 2021). Lewis et al. (2015) sine funn tyder på at foreldrene til ungdommer med depresjon er bekymret over deres ungdommer sin bruk av sosiale medier. Bekymringene stammer fra en følelse av å miste kontroll over deres barn og å miste evnen til å beskytte deres barn fra potensielt skadelig innhold på sosiale medier. Mange foreldre av deprimerte barn virket å tro at sosiale medier forverrer ungene deres sin depresjon, men forskningen på deprimerte barn og ungdommer sin bruk av sosiale medier er mer nyansert.

Når deprimerte bruker sosiale medier kan det lede til negative effekter ved at man kan dele hva som man i etterkant føler er for mye. Man kan også dele noe om seg selv som et rop for

hjelp, som å lage en post om en dårlig dag man har hatt, men få en manglende respons. Dette vil da føre til at man føler seg enda verre. Algoritmene i sosiale medier med bekjente har en tendens til å dytte frem positivt innhold, derav drukner mer negativt-ladet, utfordrende innhold som kan være viktige for skaperen å få respons på. Allikevel finnes det også positive effekter deprimerte barn og ungdommer kan oppnå av sosiale medier. Sosiale medier kan brukes som trøst hvis en deprimert person bruker det til å skape støttende interaksjoner og finne sosial støtte. Derav er det både negative og positive effekter av sosiale medier blant de som er deprimerte, avhengig av type bruk. Aalen og Iversen (2021) mener derfor at selskap som driver sosiale medier kan da oppfordre til positiv bruk gjennom å endre deres algoritmer, men at de ikke kan fullstendig holdes ansvarlige for hvordan sosiale medier påvirker menneskers psykiske helse.

Radovic et al. (2017) sin kvalitative studie så på hvordan bruken av sosiale medier blant 23 ungdommer (5 gutter og 18 jenter) diagnostisert med depresjon påvirket dem. Studien fant ut at ungdommer med depresjon brukte sosiale medier på samme måte som ungdommer uten depresjon, men at, i likhet med Aalen og Iversen (2021), bruker ungdommer med depresjon sosiale medier oftere for å forsøke å forbedre deres humør. Avhengig av typen bruk kunne humøret forverres eller forbedres. Studien fant ut at positiv bruk, slik som å søke etter underholdning, sosial støtte og holde kontakt med venner og familie forbedret deres humør. Studien fant ut at noen av ungdommene i studien fant det lettere å forsøke å søke støtte på sosiale medier hvor det var lettere å åpne seg opp mer, og hvor de var mer anonyme. I tillegg søkte noen seg til nettsamfunn på sider som reddit og tumblr hvor de kunne kommunisere med andre som slet med det samme. Noen ungdommer postet negative ting, slik som tekst fra en sang i håp at noen skulle nå ut og tilby støtte, men dette kunne også føre til negative effekter hvis posten ble ignorert. Annen negativ bruk inkluderte det Radovic et al. (2017) kalte «oversharing», eller det å dele for mye fra sitt liv, eller noe som kan være upassende (slik som seksuelt antydende- eller alkohol/ rusmidler-relatert innhold). Dette kunne føre til negativ oppmerksomhet og nettmobbing. Det å komme bort i triggende poster, slik som poster om selvskading og spiseforstyrrelser hadde også en negativ effekt på ungdommene. Derav fant studien nyanserte resultater, lignende Aalen og Iversen (2021).

Selv om sosiale medier sin effekt på deprimerte barn og ungdommer virker å være nyansert, vil det dannes et klarere bilde om man sammenligner effekten sosiale medier har på de med depresjon mot de uten depresjon. Dette gjorde Shafi et al. (2021) i sin studie hvor ungdommer med- og uten depresjon mellom 13-17 år ble sammenlignet for å se på hvordan

sosiale medier påvirket dem gjennom spyttprøver som analyserte nivåer av ulike stresshormoner før og etter eksponering til sosiale medier. Studien ba også deltagerne ta en spørreundersøkelse, Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS), for å måle avhengighet til sosiale medier. Dette viste at de med depresjon hadde mer problematisk bruk av sosiale medier og var mer avhengige. Resultatene fra spyttprøvene tyder også på at bruken av sosiale medier påvirker de med depresjon mer negativt enn de uten, da høyere økning av stresshormoner ble funnet i deltagere med depresjon enn de uten. Shafi et al. (2021) hevder at dette henger sammen med faktumet at forskning tyder på at barn og ungdommer med depresjon har mer problematisk bruk av sosiale medier enn de uten. Dette er støttet av Raudsepp (2019) som viser til at problematisk bruk av sosiale medier blant ungdommer fører til depresjon og søvnproblemer. Dette kan også ses i Nesi et al. (2017) sin 3-årige longitudinelle studie som undersøkte ungdommer med depresjon sin bruk av sosiale medier for sosial sammenligning og å søke feedback. Studien fant at ungdommer med depresjon bruker ikke sosiale medier mer når de føler seg mer deprimerte, men at de bruker mer av tiden på sosiale medier til sosial sammenligning og for å søke etter feedback, som studien konkluderte med å forverre deres depresjon. Dette tilsier at sosiale medier gir ungdommer med depresjon en gyllen mulighet til å, døgnet rundt, utøve problematisk sosial atferd som kan forverre deres depresjon.

Derav kan man konkludere at selv om effektene sosiale medier har på barn og ungdommer med depresjon er nyanserte, virker det som om barn og ungdommer med depresjon har en høyere tendens til å utøve en problematisk bruk av sosiale medier, derav vil barn og ungdommer med depresjon i snitt oppleve mer negative effekter av sosiale medier sammenlignet med de uten depresjon.

Uansett finnes det en potensiell positiv utilsiktet effekt når det gjelder deprimerte barn og ungdommer sin bruk av sosiale medier. Dette er gjennom faktumet at ungdommer med depresjon har en tendens til å «overshare», eller dele for mye fra sitt liv (Radovic et al., 2017; Aalen & Iversen, 2021). Dette kan føre til en lettere vei for familie, venner, slektninger og psykisk helsepersonell å observere symptomer på depresjon, og derav diagnostisere og behandle det. Dette, kombinert med at ungdommer med depresjon er mer avhengige, og bruker sosiale medier mer enn de uten depresjon (Akkın Gürbüz et al., 2017; Shafi et al., 2021) fører til at ungdommer med depresjon ofte kan dele negativt innhold som tilsier at de har symptomer på depresjon, slik som anhedoni, skyldfølelse, følelse av å være verdiløs, selvmordstanker og avolisjon. Dette tilsier at å følge med på hva slags innhold ungdommer

legger ut på sosiale medier kan være en signifikant faktor når det gjelder å diagnostisere og behandle depresjon blant barn og ungdommer (Akkın Gürbüz et al., 2017).

Støtte på triggere på sosiale medier blant barn og ungdommer med psykiske helseplager

Algoritmene på sosiale medier har som mål å holde brukerne mest mulig engasjert, uten å ta hensyn til mulighetene for at visse folk kan støte på innhold som kan være uheldig for dem å støte på. En jente som ble intervjuet i en forskningsstudie delte at når hun så på et bilde et band hun fulgte på Instagram delte av en arm med flere kutt og blod på det, førte det til at hun ble oppgitt (Aalen & Iversen, 2021). Hvis man allerede er sårbar, kan det å snuble på innhold om selvskading fungere som en trigger og føre til selvmordstanker, selvskading og emosjonelle lidelser (Arendt et al., 2019).

Dette kan man se gjennom ulike forskningsstudier. 16,6% av psykiatrisk innlagte ungdommer oppga å ha sett på innhold på sosiale medier som oppfordrer til selvskading, og 14,8% har sett på innhold som oppfordrer til selvmord (Nesi et al., 2019). Dette fører til en forverring av deres allerede skjøre psykiske helse. Dette kan vi se gjennom studien til Weinstein et al. (2021) som så på effektene sosiale medier har på ungdommer innlagte på grunn av enten selvmordsforsøk eller sterke selvmordstanker. Av 30 ungdommer som ble intervjuet, oppga 10, eller 33% at de opplevde negative effekter når de støtet på triggende innhold på sosiale medier. Et eksempel en ungdom ga var å støte på bilder av folk som skadet seg selv, eller innhold hvor folk beskrev hvordan de hater sitt liv. Ungdommer oppga å oppleve negative effekter av å støte på triggende innhold både når de søkte etter det og når de støtet på det tilfeldigvis, som gir støtte til kritikere av sosiale mediers algoritmer, som har blitt kritisert for å være onde, eller bare ikke intensjonelt føre til uønskede negative effekter (Solon, 2017; Aalen & Iversen, 2021). Noen sosiale medier som Instagram gir ofte advarsler om triggende innhold, men en ungdom i Weinstein et al. (2021) sin studie oppga å bare ignorere det.

Passiv og aktiv bruk av sosiale medier

Blant forskningslitteraturen skiller man ofte mellom to måter å bruke sosiale medier på, nemlig passiv og aktiv bruk. Passiv bruk av sosiale medier kan bli definert som bruken av sosiale medier som legger til rette for interaksjon mellom ulike brukere slik som å like, kommentere, sende meldinger og lignende, mens passiv bruk kan bli definert som å bruke sosiale medier uten interaksjon med andre brukere, slik som å for eksempel bare «scrolle», eller bla nedover/ oppover (Trifiro & Gerson, 2019). Aktiv bruk av sosiale medier kan enkelt bli definert som å bruke sosiale medier til aktiviteter som legger til rette for interaksjoner med

andre brukere. Det finnes forskningslitteratur som har vist at passiv, men ikke aktiv bruk av sosiale medier påvirker psykisk helse negativt, derfor er dette viktig å undersøke (Beyens et al., 2020).

En studie som tyder på en negativ effekt av passiv, men ikke aktiv bruk, er Verduyn et al. (2015) som så på effekten passiv bruk av Facebook hadde på studenter sin affektive velvære og livstilfredshet. Studien brukte to metoder, den ene var ved å be studentene bruke Facebook enten passivt eller aktivt i 10 minutter under tilsyn, så undersøke effekten av dette. Den andre metoden var ved å holde kontakt med studentene gjennom 6 dager ved å bruke spørreundersøkelser for å bestemme deres type bruk av Facebook og hvordan dette påvirket dem. Funnene ble at passiv bruk av Facebook, i forhold til aktiv bruk, fører til et mer negativt affektivt velvære, samt høyere grad av misunnelse. Dette var tilfelle selv når andre faktorer slik som sosiale interaksjoner og bruken av andre sosiale medier ble kontrollert for. Studien fant at livstilfredshet ikke ble påvirket av å bruke Facebook, uavhengig av type bruk. Lignende funn har blitt observert blant ungdommer i Thorisdottir et al. (2019) sin studie hvor bare passiv bruk av sosiale medier førte til økt forekomst av angstlidelser og deprimert humør blant islandske ungdommer. Selv når det ble kontrollert for tid brukt på sosiale medier. Når risikofaktorer slik som dårlig selvbilde, dårlig kroppsbilde, sosial sammenligning og støtte fra jevnaldrende ble kontrollert for, var bare passiv- og ikke aktiv bruk av sosiale medier koblet til angst og depresjon.

Det finnes derimot flere nylige og mer nyanserte forskningsstudier på dette emne som utfordrer teorien om at passiv bruk av sosiale medier er konklusivt verre enn aktiv bruk. Valkenburg, van el, et al. (2022) sin studie undersøkte blant annet om aktiv bruk av sosiale medier fører til en forbedring i psykisk helse og passiv til en forverring, slik mye forskningslitteratur tyder på. Valkenburg, van el, et al. (2022) utfordrer dette perspektivet ved å peke på visse faktorer som kan påvirke hvordan passiv og aktiv bruk av sosiale medier blir sett på i forskningslitteraturer. Studien peker på at passiv bruk er mer vanlig enn aktiv bruk, derav har passiv bruk større sjanse til å påvirke psykisk helse. Privat bruk av sosiale medier, som å chatte eller være en del av en gruppe og offentlig bruk som å poste statuser eller kommentere på noe offentlig har potensielt ulike effekter. Valkenburg, van el, et al. (2022) hevder at privat aktiv bruk av sosiale medier har potensielt en sterkere positiv effekt enn offentlig aktiv bruk, derfor bør flere forskningsstudier kontrollere for dette, siden dette ikke blir gjort i de fleste studier. Det pekes også på at det er vanskelig å skille konklusivt mellom aktiv og passiv bruk. Sist pekes det på at ulike folk reagerer ulikt på bruken av sosiale

medier, derav blir det vanskelig å konklusivt bestemme forskjellen aktiv og passiv bruk har generelt på psykisk helse. Denne studien tyder derfor på at det er vanskelig å bestemme hvor stor effekt passiv, i forhold til, aktiv bruk har på psykisk helse.

En annen studie som forsøker å utfordre ideen om at passiv bruk er eksklusivt negativt er Valkenburg, Beyens, et al. (2022) som undersøkte hvordan passiv bruk av sosiale medier påvirket ungdommer sin velvære. Studien hevder at selv om de fleste studier bekrefter hypotesen om at passiv bruk påvirker psykisk helse negativt, er det nylig forskning som tyder på at det å bare surfe sosiale medier kan føre til inspirasjon og glede, som gir positive effekter på psykisk helse. Krasnova et al. (2015), gjengitt i (Valkenburg, Beyens, et al., 2022) er blant disse og fant ut at flere opplevde positive enn negative følelser når de så på personlige fremstillinger av deres Facebookvenner på Facebook. Ofte blir passiv bruk av sosiale medier beskylt for å forårsake sjalusi som fører til negative psykiske helseeffekter. Valkenburg, Beyens, et al. (2022) sin studie fant ut at passiv bruk av sosiale medier, i denne studien betydde dette å bare surfe, hadde blandede effekter. 20% av ungdommene opplevde negative effekter, mens 80% opplevde ingen eller positive effekter. Studien konkluderte med at effekten passiv bruk hadde var avhengig av individuelle faktorer blant ungdommene, derfor er ikke passiv bruk av sosiale medier universalt negativt.

Beyens et al. (2020) sin studie speiler funn i (Valkenburg, Beyens, et al., 2022). Studien så på ungdommer sin velvære og bruken av sosiale medier aktivt og passivt. Studien bruke nederlandske ungdomsskoleelever som hadde en gjennomsnittsalder på 15 år. Studien fant, overraskende basert på tidligere forskning, at passiv bruk av sosiale medier viste seg å ha en positiv effekt på flere enn det hadde en negativ effekt på. Studien ga fremdeles støtte til hypotesen om at aktiv bruk av sosiale medier gir mer positive effekter enn passiv bruk, siden aktiv bruk førte til en signifikant assosiasjon med en positiv effekt på velvære. Derfor virker det som at aktiv bruk fører til positive effekter, mens passiv bruk ikke påvirker de fleste så mye. Fremdeles har passiv bruk mindre potensial enn aktiv bruk til å føre til positive effekter. Som Valkenburg, van el, et al. (2022) pekte på kan dette faktumet være grunnen til at passiv bruk blir beskylt for å forårsake negative psykiske helseeffekter. Funnene i studien støttet da Valkenburg, Beyens, et al. (2022) og konkluderte med at det var betraktelig variasjon fra person til person, som tilsier at sosiale medier påvirker ulike individer annerledes.

Både positive og negative effekter observeres – sosiale medier som en dumphuske

Selv om sosiale medier blir generelt fremstilt som en negativ innflytelse på barn og ungdommer sin psykiske helse, kan sosiale medier faktisk ha positive psykiske helseeffekter blant barn og ungdommer (Odgers & Jensen, 2020). Weinstein (2018) sin studie forsket på ulike effekter sosiale medier har på amerikanske tenåringer sin psykiske helse, og demonstrerte hvordan sosiale medier har nyanserte og varierende effekter som Weinstein (2018) sammenlignet med en dumphuske. Studien brukte spørreskjema, samt kvalitative intervju med en liten utvalgt gruppe for å gi et bedre innblikk i tankene til ungdommene. Positive effekter de oppga kan ses gjennom fire måter man kan bruke sosiale medier på:

- Det å uttrykke seg selv, siden dette førte til at ungdommene kunne skape, samt utforske sin identitet gjennom sosiale medier.
- Kommunikasjon med andre, enten direkte gjennom meldinger, eller indirekte gjennom noe de la ut, siden dette førte til at ungdommene opplevde sosial støtte. Samme funn ble speilet i (Klomsten, 2018).
- Det å utforske, fordi dette førte til at ungdommene fikk lært nye ting og utforsket eksisterende interesser og annet interessant.
- Surfe, siden dette førte til at ungdommene ble underholdt, samt at de kunne oppleve å forbedre sitt humør ved å se på positivt innhold.

Det som var interessant var at de samme faktorene som ledet til positive effekter, kunne også lede til negative effekter, for eksempel når det gjaldt det å uttrykke seg kunne ungdommer oppleve negative følelser hvis de bekymret seg for hva de skulle dele, tilbakemeldingen de fikk, hva andre delte om dem, samt dere digitale fotspor. Positive og negative effekter ble også observert på samme individer, som vil si at mange ungdommer opplever både negative og positive effekter av sosiale medier. Derfor virker det slik at funnene til Weinstein (2018) støtter en hypotese om at bruken av sosiale medier, uavhengig av formål, har både positive og negative sider. Ungdommene i studien oppga selv at sosiale medier er noe de ser på som for det meste positivt.

Hjetland et al. (2021) sin studie, fant lignende funn gjennom kvalitative intervjuer som forsøkte å finne ut av norske ungdommer sine erfaringer og perspektiv på sosiale medier; både negative og positive. Funnene fra artikkelen var nyanserte, og fant at sosiale medier kan forsterke visse faktorer som kan bedre psykisk helse, men med noen negative bivirkninger. Ungdommene i studien oppga at sosiale medier var viktig for å kommunisere med venner og

familie. Derfor var sosiale medier en arena ungdommene kunne ha venner og familie konstant tilgjengelig. Dette hjalp ungdommene med å opprettholde sosiale bånd, finne nettsamfunn å være en del av, og søke sosial støtte når det var behov for dette. På den negative siden oppga ungdommene at folk var slemmere på sosiale medier enn i ansikt til ansikt kommunikasjon, og at i tillegg til å føle at venner og familie var konstant lett tilgjengelige på sosiale medier, følte de også et press om å være det selv, som førte til stress og tid frarøvd fra andre viktige aktiviteter som å jobbe med skole. Uansett konkluderte Hjetland et al. (2021) at sosiale medier er i dag viktig for ungdommer sine sosiale liv, derfor må dette tas i betraktning hvis man skal begrense sosiale medier for ungdommer. Dette kan observeres selv i forskningsstudier som er kritiske til sosiale medier og beskylder dem for nedgangen i barn og ungdommer sin psykiske helse, som Twenge et al. (2018) som interessant nok fant ut at når man så på bruken av sosiale medier og psykisk velvære viser det seg at 0 timer i uken brukt på sosiale medier fører til verre psykisk velvære enn veldig lite bruk (mindre enn 1 time-2 timer i uken), derav konkluderer studien med at det å redusere, ikke totalt eliminere, skjermtid blant ungdommer er idealet. Dette blir støttet av Vally og D'Souza (2019) som viste at komplett abstinens fra sosiale medier fører til lavere livstilfredshet, dårligere humør og økt ensomhet.

Diskusjon

I denne delen skal jeg bruke gjennomgått forskningslitteratur og teori for å først gjennomgå relevansen, betydningen og konklusjonen av sosiale medier sin effekt på barn og ungdommer sin psykiske helse, samt problematikken i forskning knyttet til dette og hva, ifølge funn fra min litteraturgjennomgang, forskning knyttet til denne tematikken burde fokusere på videre i fremtiden. Deretter skal jeg gjennomgå, i lys av det tverrfaglige tema folkehelse og livsmestring og teori knyttet opp til dette, samt relevant teori knyttet til barn og ungdommer sin psykiske helse, hvordan skolen kan arbeide med elevers psykiske helse knyttet til sosiale medier.

Sosiale medier påvirkning på barn og ungdommer sin psykiske helse er mangefasettert

Funn fra gjennomgått relevant forskningslitteratur tyder på at sosiale mediers påvirkning på barn og ungdommer sin psykiske helse er kompleks og nyansert. I noen litteraturgjennomganger som ser på korrelasjonen mellom bruken av sosiale medier og barn og ungdommer sin generelle psykiske helse, kan det observeres en dårligere psykisk helse

blant barn og ungdommer som bruker sosiale medier mer sammenlignet med de som bruker det mindre. Stress, depresjon og angst forekommer oftere blant de med høyere bruk av sosiale medier (Bashir & Bhat, 2017; Brattøy et al., 2019), men ikke alle litteraturgjennomganger kommer til denne konklusjonen. Noen litteraturgjennomganger tyder på at effektene sosiale medier har på barn og ungdommer sin psykiske helse er mer nyansert, hvor både positive og negative effekter ble funnet, som fører til en uklar konklusjon når det gjelder sosiale mediers effekt på psykisk helse (Karim et al., 2020; Keles et al., 2020; McCrory et al., 2020; Odgers & Jensen, 2020). Det pekes også på at mesteparten av forskning som finner en negativ effekt, finner bare en korrelasjon, og ikke årsakssammenheng (Karim et al., 2020; Odgers & Jensen, 2020). Det kan være at de med hyppigere forekomst av psykiske lidelser har en tendens til å bruke sosiale medier hyppigere, som støttes av forskning som finner at de med depresjon bruker sosiale medier hyppigere (Shafi et al., 2021; Aalen & Iversen, 2021).

Longitudinelle studier egner seg derfor bedre til å etablere om en årsakssammenheng finnes mellom hyppigere forekomst av psykiske lidelser og bruken av sosiale medier blant barn og ungdommer. Longitudinelle studier utført på dette tema gir støtte til teorien, som blant annet Odgers og Jensen (2020) peker på, som tilsier at sosiale medier har bare en korrelasjon med hyppigere forekomst av psykiske lidelser, ikke en årsakssammenheng. Longitudinelle studier finner at når man ser på samme individer over en lengre periode blant barn og ungdommer, finnes det ikke en forverring med hyppigere bruk-, eller forbedring med mindre bruk av sosiale medier i deres psykiske helse (Anniko et al., 2019; Beeres et al., 2021; Coyne et al., 2020; Aalen & Iversen, 2021). Dette tilsier ikke at tidsbruken på sosiale medier ikke er relevant for barn og ungdommer sin psykiske helse, men heller at fokuset bør flyttes over til typen bruk og andre faktorer, ikke tidsbruk, slik blant annet Coyne et al. (2020) foreslår.

Ubetydelige og nyanserte funn

Displaced behavior theory som tilsier at sosiale medier frarøver tid fra andre viktige aktiviteter og ansikt til ansikt sosial kontakt har så langt ikke blitt forankret i forskning (Hall et al., 2019). I forhold til displaced behavior theory, har teorien om at passiv bruk av sosiale medier påvirker psykisk helse mer negativt enn aktiv bruk, eller at bare passiv bruk påvirker psykisk helse negativt, støtte blant noe forskningslitteratur (Thorisdottir et al., 2019; Verduyn et al., 2015). Allikevel sår nyere forskning tvil i denne teorien, da nyere forskning viser at visse faktorer må tas i betraktning, slik som å skille offentlig og privat bruk, samt at passiv bruk er mye vanligere enn aktiv bruk (Beyens et al., 2020; Valkenburg, Beyens, et al., 2022; Valkenburg, van el, et al., 2022). Selv positive effekter, gjennom inspirasjon og glede kan

forekomme ved passiv bruk (Valkenburg, van el, et al., 2022), så denne problemstillingen forblir nyansert og inkonklusiv. I likhet med problemstillingen som tilsier at passiv bruk er verre for psykisk helse, tilsier forskningslitteraturen at bruken av sosiale medier blant barn og ungdommer med depresjon er nyansert og kan føre til både negative effekter gjennom å støte på triggende poster, dele for mye uten positiv respons, bli mobbet og sammenligne seg med andre, samt positive effekter gjennom å finne støtte og støttesamfunn hos andre med like problemer (Nesi et al., 2017; Aalen & Iversen, 2021). Uansett er barn og ungdommer med depresjon mer utsatt for avhengighet og problematisk bruk av sosiale medier, som fører til mer negative effekter på psykisk helse sammenlignet med de uten depresjon (Nesi et al., 2017; Shafi et al., 2021).

Betydelige og konklusive funn

Ikke alt var like nyansert, da det var visse faktorer relatert til bruken av sosiale medier som forskningslitteraturen viste ganske klart påvirker barn og ungdommer sin psykiske helse negativt. Flere faktorer kan knyttes til problematisk bruk og avhengighet av sosiale medier som negativt påvirker barn og ungdommer sin psykiske helse. Forskning tyder på at sosial sammenligning forekommer på sosiale medier blant barn og ungdommer, samt at barn og ungdommer med høyere tendens til sosial sammenligning bruker sosiale medier hyppigere (Frison & Eggermont, 2016; Hu & Liu, 2020; Vogel et al., 2015). Dette kombinert med det at forskning viser at sosial sammenligning forverrer ungdommer sin selvtillit og kroppsbilde (Kramer et al., 2007) og at sosiale medier viser en urealistisk forbedret versjon av folk (Vogel et al., 2015; Aalen & Iversen, 2021) gir et klart bilde på at sosiale medier gir flere muligheter til sosial sammenligning, og at sosial sammenligning på sosiale medier generelt er skadelig. FOMO fører også til hyppigere forekomst av psykiske helseplager blant barn og ungdommer (Milyavskaya et al., 2018), og sosiale medier kan bidra til at ungdommer og barn utvikler FOMO, eller at deres FOMO blir forverret (Bloemen & De Coninck, 2020; Weinstein, 2018). FOMO knyttes også til sosiale medier gjennom tilgjengelighetsstress (Throuvala et al., 2019). FOMO og tilgjengelighetsstress fører til bruken av sosiale medier rundt leggetid som fører til dårligere søvn (Levenson et al., 2017; Przybylski et al., 2013) som har negative konsekvenser for barn og ungdommer sin psykiske helse. Mobbing, i form av nettmobbing forekommer også på sosiale medier (Bashir & Bhat, 2017; Medietilsynet, 2020; Radovic et al., 2017), og har unike negative karakteristikk slik som at sporene på mobbingen er permanente, og at mobbing kan forekomme fra fremmede (StopBullying.gov, 2021). Så langt er mobbing mer

prevalent i skoler, men i fremtiden kan dette bli mer bekymringsverdig, da nettmobbing er i vekst blant barn og ungdommer (Utdanningsdirektoratet, 2022).

Sosiale mediers relevans for skolen – folkehelse og livsmestring

Folkehelse og livsmestring

Siden forskning viser at sosiale medier kan påvirke barn og ungdommer sin psykiske helse, betyr dette at sosiale medier er relevant i skolen gjennom det tverrfaglige tema folkehelse og livsmestring. Når visse ungdommer oppgir at sosiale medier og deres mobiltelefoner er deres liv (Klomsten, 2018), må sosiale medier få en plass innenfor folkehelse og livsmestring. En måte dette kan gjennomføres på er gjennom mediepedagogikk og mediekompetanse. Til tross for at mediepedagogikk og mediekompetanse har historisk fokusert på, hva som i dag er lite brukte tradisjonelle medier blant barn og ungdommer (Gordon et al., 2021), betyr det ikke at konsepter fra teori utviklet for tradisjonelle medier ikke kan overføres til kompetanse innenfor sosiale medier. Eksempelvis kan Meyrowitz (1998) sin tredeling av mediekompetanse være like relevant til sosiale medier med noen justeringer. Innhold kan fokusere på hva som blir fremhevet på sosiale medier, grammatikk på hvordan filter, tekst og seleksjon av bilder påvirker hvordan vi oppfatter innhold på sosiale medier og kompetanse om medium på hvordan algoritmer og sosiale mediers forretningsmodeller påvirker oss som brukere. Dette betyr ikke at mediepedagogikk ikke har utviklet seg til å håndtere sosiale medier. Mediepedagogikk har i dag, i lys av fremveksten av sosiale medier, utviklet et større fokus på kritisk dømmekraft for å mestre interaksjon og deltagelse, samt produksjon vi bidrar til i mediene, fremfor bare konsum (Schofield & Frantzen, 2018). I tillegg har social media literacy, eller sosial mediekompetanse vokst frem som er spesifikt utviklet for å håndtere sosiale medier, og sosiale medier sine unike egenskaper, slik som algoritmer (Cho et al., 2022).

Medieagentkompetanse i eget livsmestringfag

Selv om spesifikke teoretiske rammeverk for hvordan sosiale medier inngår i folkehelse og livsmestring er mangelfulle, finnes det visse bidrag til denne problemstillingen. Blant annet har vi Klomsten (2018) som argumenterer for at folkehelse og livsmestring bør bli sitt eget fag og at konsekvenser av sosiale medier på ungdommer sin psykiske helse bør få en sentral plass. Klomsten (2018) skriver om ulike ungdommer som løser problemer med å møte sosiale mediers kroppsidealer ulikt. To ungdommer valgte å enten bare ta bilde av taket istedenfor seg selv eller bare ta bilde av halve ansiktet, mens en annen valgte å slette Instagram og

Snapchat helt for å slippe påminnelsen om å ikke være perfekt hver dag etter å ha fått negative kommentarer på bilder av seg selv. Klomsten (2018) hevder at ungdommen som slettet Instagram og Snapchat gjorde dette i henhold til Banduras sin sosialkognitive teori om «human agency», eller det å være agent i eget liv. Klomsten (2018) hevder at den ungdommen er en agent i sitt eget liv og har en god mestringsstrategi, men hvor realistisk og hensiktsmessig er dette med tanke på ulempene? Slik som Weinstein (2018) påpeker, anerkjenner også Klomsten (2018) at sosiale medier kan bli brukt positivt til å bygge og opprettholde relasjoner, skape identiteter og lære om seg selv og andre. Komplette abstinens fra sosiale medier viser seg å gjøre mer vondt enn godt (Vally & D'Souza, 2019).

Riktig rammeverk, feil konklusjon

Allikevel er ikke Klomsten (2018) sine forslag urimelige. Klomsten (2018) foreslår å integrere læring om sosiale medier og hvordan det påvirker elever i et eget livsmestringsfag. En elev i et intervjustudie Klomsten (2018)gjennomførte var enig i at dette var en god ide, og ga uttrykk for at det er lettere å håndtere problemer sosiale medier kan skape hvis de er bevisste over at de ikke er alene med disse problemene. Denne eleven er ikke den eneste blant skoleelever som har uttrykt et slikt ønske (Jubilée, 2021; Prebensen & Hegstad, 2017). Klomsten (2018) foreslår å skape et rom i skolen hvor elever kan reflektere over egen bruk av sosiale medier og hvordan dette har påvirket dem, som vil hjelpe dem mestre utfordringer de står ovenfor relatert til bruken av sosiale medier og utvikle en «medieagentkompetanse». Her er det viktig at totalt abstinens ikke oppfordres, men heller bruken av sosiale medier forskning tyder på har en positiv effekt på psykisk helse, slik som å bruke sosiale medier for å holde kontakt med venner og familie, utforske interesser og utforske identitet (Weinstein, 2018), og begrense problematisk bruk hvor phubbing, kompulsiv bruk, samt bruken av sosiale medier for sosial sammenligning inngår (Chi et al., 2022; Levenson et al., 2017; Vogel et al., 2015).

Arbeid med sosiale medier innenfor fag – folkehelse og livsmestring i samfunnsfag

Det er ingen konsensus om folkehelse og livsmestring i skolen skal jobbes med som et eget fag, eller innenfor fag (Viig et al., 2021). Derfor kan sosiale mediers påvirkning på barn og ungdommer sin psykiske helse jobbes med innenfor samfunnsfag. I læreplanen for samfunnsfag under folkehelse og livsmestring står det:

I samfunnsfag handler det tverrfaglige temaet folkehelse og livsmestring om at elevene skal bli bevisst på sin egen identitet og identitetsutvikling og forstå individet som en del av ulike

fellesskap. Innsikt i hvordan relasjoner og tilhørighet blir påvirket av samhandling med andre, også digitalt, er en del av kompetansen i faget. Faget skal bidra til at elevene kan gjøre gode livsvalg og håndtere utfordringer knyttet til seksualitet, personlig økonomi, rus, utenforskap og digital samhandling.

(Utdanningsdirektoratet, 2020b)

I lys av dette kan folkehelse og livsmestring i samfunnsfag blant annet omhandle sosiale medier. En rapport fra landsrådet for Norges barne- og ungdomsorganisasjoner oppgir at ungdommer (12-13 år) ønsker bevisstgjøring i egen adferd på nettet, forstå hva som er ekte eller ikke, spesielt knyttet til kroppsfremvisninger og virkningene ulike egenskaper og handlinger på sosiale medier har på dem og andre. Rapporten foreslår at dette kan løses innenfor samfunnsfag faget (Prebensen & Hegstad, 2017). Her blir det ikke gitt et spesifikt rammeverk til hvordan dette kan gjøres, men ut ifra funnene og forslagene i rapporten, foreslår Helleve og Almås (2021) at dette kan jobbes med gjennom dype fellessamtaler i klasserommet, som tar inspirasjon fra problemstillinger elevene oppgir å ha opplevd på sosiale medier.

Mobbing og sosiale medier – aktivitetsplikten i den digitale alderen

Opplæringsloven tilsier at «skolen skal ha nulltoleranse mot krenking som mobbing, vald, diskriminering og trakassering» (Opplæringslova, 1998). Aktivitetsplikten plikter alle ansatte på skolen å kontinuerlig jobbe mot en mobbefri skole, samt skal skolen iverksette en skriftlig plan hvis en elev ikke har et godt og trygt skolemiljø (Opplæringslova, 1998). Til tross for at mobbing på sosiale medier ikke forekommer like hyppig som mobbing på skoler, har 26% av barn og ungdommer mellom 9-18 år opplevd at noen har vært slemme mot dem, eller mobbet dem (Medietilsynet, 2020). I tillegg til dette er nettmobbing et voksende problem i dag (Utdanningsdirektoratet, 2022). Mobbing på nettet har like alvorlige konsekvenser som mobbing på skolen (Thorvaldsen et al., 2018). Selv om aktivitetsplikten bør inkludere nettmobbing, er nettmobbing vanskeligere å oppdage for foreldre og voksne på skoler (StopBullying.gov, 2021). Noen ganger forekommer også nettmobbingen fra anonyme mobbere eller mobbere offeret ikke kjenner (Thorvaldsen et al., 2018), som gjør det vanskelig for skoler å kjempe mot, i forhold til mobbing som foregår på skolen. UNICEF (2022) foreslår følgende for å bekjempe nettmobbing:

- Bevisstgjøre barn og ungdommer på ulike tiltak og ressurser ulike sosiale medier har for å bekjempe mobbing man selv- eller noen man kjenner opplever, og hvordan de kan brukes.
- Lære barn og ungdommer å være forsiktige med hva de deler på sosiale medier og bevisstgjøre de over ulike ressurser sosiale medier har for å verne personvern.
- Gi støtte til de som blir mobbet på sosiale medier, og at det må tas tak i på skolen om mobber/ mobbere og mobbeoffer går på samme skole på lik linje som mobbing som forekommer på skolen.

Selv om nettmobbing kan være vanskeligere å kjempe mot i skoler i forhold til tradisjonell mobbing, er nettmobbing like skadelig, og skoler må kjempe mot nettmobbing på lik linje som andre former for mobbing.

Forskingsbaserte funn på arbeid med sosiale medier i skolen

Selv om folkehelse og livsmestring har blitt kritisert for å fraskrive psykiske helseproblemer skapt av samfunnet, slik som prestasjonspress, over til individet (Madsen, 2019; Marit & Maria, 2020; Mørch, 2020; Samnøy & Tjomsland, 2021) er det et tverrfaglig tema i den gjeldene læreplanen (Utdanningsdirektoratet, 2020a) som vil si at lærere er pliktige i å følge det. Det kan også argumenteres for at, i forhold til prestasjonspress som er for det meste en konsekvens av hvordan samfunnet har utviklet seg (Janne et al., 2021; Uthus, 2017), så kan bevisstgjøring og det å lære ferdigheter som hjelper med å navigere sosiale medier utgjøre en forskjell blant individer. Eksempelvis når det gjelder kroppsbilde ses dette gjennom hvis et urealistisk kroppsbilde internaliseres, muskuløst i gutters tilfelle og tynt i jenters tilfelle, forsterkes de negative effektene sosiale medier har på deres kroppsbilde (Vuong et al., 2021). Hvis man bevisstgjør jenter over hvordan sosiale medier fremviser urealistiske kroppsbilder og hvordan slikt innhold kan unngås, blir den negative påvirkningen ikke like sterk (Burnette et al., 2017; Gordon et al., 2021; McLean et al., 2017). Selv om dette er basert på selvrapporing, som kan føre til feilaktige resultater fordi sosial sammenligning, som kan forverre kroppsbilde, kan skje ubevisst (Burnette et al., 2017), tyder forskning på at social media literacy programmer kan forbedre jenters kroppsbilde og dempe de skadelige effektene sosiale medier har (Burnette et al., 2017; Gordon et al., 2021; McLean et al., 2017) som tyder på at å jobbe med dette i skolen kan ha gunstige resultater for jenter. Fortsatt er det problematisk at positive utfall for gutter har enda ikke blitt vist som følge av social media literacy programmer.

Problemer knyttet til arbeid med sosiale medier og psykisk helse i skolen

Twenge et al. (2018) ga sosiale medier skylden for nedgangen i barn og ungdommer sin psykiske helse. Allikevel tyder forskning på at andre faktorer kan ha større betydning for psykiske helseplager blant barn og ungdommer. Det er viktig at sosiale mediers negative effekter på psykisk helse ikke blir overdrevne slik som voldelige videospill noen ganger blir brukt til å forklare vold blant barn og ungdommer til tross for manglende forskningsbasert bevis (Ferguson & Olson, 2013). Økende prestasjonspress i skolen preget av et samfunn hvor utdanning er et krav til å lykkes har større støtte i forskningslitteraturen som hovedårsaken til nedgangen i barn og ungdommer sin psykiske helse (Uthus, 2017). Dette betyr ikke at sosiale mediers effekt på barn og ungdommer sin psykiske helse må ignoreres eller underprioriteres. Vi må bare være forsiktige og ikke legge altfor stor skyld på sosiale medier og individuelle valg og handlinger barn og ungdommer tar og gjør som kan føre til at samfunnsmessige problemer relatert til barn og ungdommer sin psykiske helse blir underprioritert.

I tillegg til dette er sosiale medier også i stadig utvikling, og en felles nøyaktig definisjon på hva sosiale medier er, er enda ikke nådd (Carr & Hayes, 2015). Hva slags sosiale medier barn og ungdommer bruker, og hva de bruker mest utvikler og endrer seg stadig (Medietilsynet, 2020; Aalen & Iversen, 2021). Dette betyr at forskning kan fort bli utdatert og trenger stadig revisjon for å holde seg relevant. Mediepedagogikk trenger også større fokus på sosiale medier, samt må konkrete rammeverk til hvordan sosiale medier sin effekt på psykisk helse kan jobbes med i skolen utvikles.

Konklusjon

Gjennom å ha utført en litteraturgjennomgang, har jeg funnet ut at forskning på sosiale mediers effekt på barn og ungdommer er fremdeles et nytt mangefasettert felt. Til tross for at sosiale medier blir generelt fremstilt som en negativ innflytelse på barn og ungdommer sin psykiske helse (Odgers & Jensen, 2020; Orłowski, 2020; Rogan, 2018; Aalen & Iversen, 2021), er denne problemstillingen nyansert og uten et avgjørende svar (Karim et al., 2020; Keles et al., 2020; Odgers & Jensen, 2020). Forskning viser at det generelt finnes en, ofte svak, korrelasjon mellom dårligere psykisk helse blant barn og ungdommer og hyppigere bruk av sosiale medier (Bashir & Bhat, 2017; Brattøy et al., 2019; Karim et al., 2020; Keles et al., 2020; Odgers & Jensen, 2020; Aalen & Iversen, 2021). Allikevel viser longitudinelle studier at det enda ikke har blitt etablert en konklusiv kausal sammenheng mellom hyppigere bruk av sosiale medier og dårligere psykisk helse (Beeres et al., 2021; Coyne et al., 2020;

Aalen & Iversen, 2021). Dette betyr ikke at sosiale medier ikke har en negativ påvirkning på barn og ungdommer sin psykiske helse. Til tross for at det er et stort fokus på hvordan tidsbruken på sosiale medier påvirker barn og ungdommer sin psykiske helse innenfor dette forskningsfeltet (Odgers & Jensen, 2020), viser forskning at andre faktorer må undersøkes mere. Hvis barn og ungdommer bruker sosiale medier for å sammenligne seg med andre, eller hvis sosiale medier forårsaker eller forsterker deres FOMO, eller frykten av å gå glipp av noe, vil sosiale medier gi en negativ effekt på deres psykiske helse (Chi et al., 2022; Fabris et al., 2020; Frison & Eggermont, 2016; Gerber et al., 2018; Hu & Liu, 2020; Klomsten, 2018; Milyavskaya et al., 2018; Tunc-Aksan & Evin, 2019; Vogel et al., 2015; Aalen & Iversen, 2021). Det samme gjelder hvis de opplever mobbing og trakassering på sosiale medier eller hvis de bruker sosiale medier før leggetid (Hinduja & Patchin, 2010; Levenson et al., 2017; Przybylski et al., 2013; Scott et al., 2019; Şimşek & Tekgül, 2019; Thorvaldsen et al., 2018). Sosiale medier kan også være avhengighetsskapende og problematisk for barn og ungdommer med eksisterende psykiske helseplager som depresjon og spiseforstyrrelser (Arendt et al., 2019; Nesi et al., 2017; Radovic et al., 2017; Shafi et al., 2021; Weinstein et al., 2021; Aalen & Iversen, 2021). På den andre siden kan komplett abstinens fra sosiale medier også føre til en forverret psykisk helse (Twenge et al., 2018; Vally & D'Souza, 2019). I tillegg så kan sosiale medier føre til positive psykiske helseeffekter når sosiale medier brukes til å kommunisere med venner og familie, søke og oppleve sosial støtte, uttrykke seg selv, samt utforske interesser og lære nye ting (Weinstein, 2018; Aalen & Iversen, 2021).

Derfor er det viktig at ansatte i skoler ikke demoniserer sosiale medier og oppfordrer til total abstinens, men at de heller anskaffer en bedre forståelse av sosiale medier som åpner for muligheter til å jobbe med dette emne i skolen og klasserommet. Sosiale medier blir en stadig større del av barn og ungdommer sin liv (Klomsten, 2018; Medietilsynet, 2020; Aalen & Iversen, 2021), og med forskning som tyder på at sosiale medier kan påvirke barn og ungdommer sin psykiske helse blir sosiale medier mer og mer relevant i skolen i lys av det tverrfaglige tema folkehelse og livsmestring. Mediepedagogikk og mediekunnskap har i de siste årene tilpasset seg sosiale medier med fremveksten av sosial media literacy og mer fokus på hvordan sosiale medier kan jobbes med i klasserommet blant pedagoger og forskere (Jeong et al., 2012; Klomsten, 2018; Schofield & Frantzen, 2018). Ungdommer uttrykker et ønske om å lære mer om sosiale medier i skolen (Jubilée, 2021; Klomsten, 2018; Prebensen & Hegstad, 2017) og forskning tyder på at arbeid med sosiale medier knyttet til kroppsbilde i klasserommet fører til forebygging av psykiske helseplager som følge av sosiale medier blant

jenter (Burnette et al., 2017; Gordon et al., 2021; McLean et al., 2017). Uansett må et større teoretisk rammeverk utvikles for å håndtere andre utfordringer sosiale medier byr på som FOMO, dårligere søvn, tilgjengelighetsstress, nettmobbing, og forverring av psykiske lidelser, samt et forskningsbasert teoretisk rammeverk som vil funke på både gutter og jenter. Slik kan målene fastsatt av det tverrfaglige tema folkehelse og livsmestring oppnås, ved å bidra til mer ansvarlig bruk av sosiale medier blant barn og ungdommer som ikke fører til skadelige effekter på deres psykiske helse.

Referanser

- Akkin Gürbüz, H. G., Demir, T., Gökalp Özcan, B., Kadak, M. T. & Poyraz, B. Ç. (2017). Use of social network sites among depressed adolescents. *Behaviour & information technology*, 36(5), 517-523. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2016.1262898>
- Alt, D. & Boniel-Nissim, M. (2018). Parent–Adolescent Communication and Problematic Internet Use: The Mediating Role of Fear of Missing Out (FoMO). *Journal of family issues*, 39(13), 3391-3409. <https://doi.org/10.1177/0192513X18783493>
- Anniko, M. K., Boersma, K. & Tillfors, M. (2019). Sources of stress and worry in the development of stress-related mental health problems: A longitudinal investigation from early- to mid-adolescence. *Anxiety Stress Coping*, 32(2), 155-167. <https://doi.org/10.1080/10615806.2018.1549657>
- Arendt, F., Scherr, S. & Romer, D. (2019). Effects of exposure to self-harm on social media: Evidence from a two-wave panel study among young adults. *New media & society*, 21(11-12), 2422-2442. <https://doi.org/10.1177/1461444819850106>
- Arseneault, L., Bowes, L. & Shakoor, S. (2010). Bullying victimization in youths and mental health problems: 'Much ado about nothing'? *Psychol. Med*, 40(5), 717-729. <https://doi.org/10.1017/S0033291709991383>
- Baier, D., Hong, J. S., Kliem, S. & Bergmann, M. C. (2018). Consequences of Bullying on Adolescents' Mental Health in Germany: Comparing Face-to-Face Bullying and Cyberbullying. *Journal of child and family studies*, 28(9), 2347-2357. <https://doi.org/10.1007/s10826-018-1181-6>
- Bandura, A. (2006). Toward a Psychology of Human Agency. *Perspect Psychol Sci*, 1(2), 164-180. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6916.2006.00011.x>
- Barry, C. T. & Wong, M. Y. (2020). Fear of missing out (FoMO): A generational phenomenon or an individual difference? *Journal of social and personal relationships*, 37(12), 2952-2966. <https://doi.org/10.1177/0265407520945394>
- Bas, G. (2021). Relation between Student Mental Health and Academic Achievement Revisited: A Meta-Analysis. I. IntechOpen. <https://doi.org/10.5772/intechopen.95766>
- Bashir, H. & Bhat, S. A. (2017). Effects of Social Media on Mental Health: A Review. *The International Journal of Indian Psychology* 4(3). <https://doi.org/10.25215/0403.134>
- Bean, T. (2020, 24.09.2021). 'The Social Dilemma' Is About To Become The First Documentary On Netflix To Achieve This Incredible Milestone. <https://www.forbes.com/sites/travisbean/2020/09/24/the-social-dilemma-is-about->

[to-become-the-first-documentary-on-netflix-to-achieve-this-incredible-milestone/?sh=771d19f122f2](#)

- Beeres, D. T., Andersson, F., Vossen, H. G. M. & Galanti, M. R. (2021). Social Media and Mental Health Among Early Adolescents in Sweden: A Longitudinal Study With 2-Year Follow-Up (KUPOL Study). *J Adolesc Health, 68*(5), 953-960.
<https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.07.042>
- Beyens, I., Pouwels, J. L., van el, I. I., Keijsers, L. & Valkenburg, P. M. (2020). The effect of social media on well-being differs from adolescent to adolescent. *Scientific reports, 10*(1).
- Biddle, S. J. H. & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews. *Br J Sports Med, 45*(11), 886-895.
<https://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090185>
- Bloemen, N. & De Coninck, D. (2020). Social Media and Fear of Missing Out in Adolescents: The Role of Family Characteristics. *Social media + society, 6*(4).
<https://doi.org/10.1177/2056305120965517>
- Brattøy, S. C. S., Rosvoll, Å. & Eines, T. F. (2019). Hyppig bruk av sosiale medier kan gi ungdom psykiske utfordringer. *Sykepleien forskning (Oslo), (79774)*, e-79774.
<https://doi.org/10.4220/Sykepleiens.2019.79774>
- Burnette, C. B., Kwitowski, M. A. & Mazzeo, S. E. (2017). "I don't need people to tell me I'm pretty on social media:" A qualitative study of social media and body image in early adolescent girls. *Body Image, 23*, 114-125.
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.09.001>
- Carr, C. T. & Hayes, R. A. (2015). Social Media: Defining, Developing, and Divining. *Atlantic journal of communication, 23*(1), 46-65.
<https://doi.org/10.1080/15456870.2015.972282>
- Charmaraman, L., Richer, A. M., Liu, C., Lynch, A. D. & Moreno, M. A. (2021). Early Adolescent Social Media-Related Body Dissatisfaction: Associations with Depressive Symptoms, Social Anxiety, Peers, and Celebrities. *J Dev Behav Pediatr, 42*(5), 401-407. <https://doi.org/10.1097/DBP.0000000000000911>
- Chi, L.-C., Tang, T.-C. & Tang, E. (2022). The phubbing phenomenon: a cross-sectional study on the relationships among social media addiction, fear of missing out, personality traits, and phubbing behavior. *Current psychology (New Brunswick, N.J.), 41*(2), 1112-1123. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02468-y>
- Cho, H., Cannon, J., Lopez, R. & Li, W. (2022). Social media literacy: A conceptual framework. *New media & society. https://doi.org/10.1177/14614448211068530*
- Christoffersen, L. & Johannessen, A. (2012). *Forskningsmetode for lærerutdanningene*. Abstrakt forl.
- Coyne, S. M., Rogers, A. A., Zurcher, J. D., Stockdale, L. & Booth, M. (2020). Does time spent using social media impact mental health?: An eight year longitudinal study. *Computers in human behavior, 104*, 106160.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.106160>
- Davison, T. E. & McCabe, M. P. (2006). Adolescent Body Image and Psychosocial Functioning. *J Soc Psychol, 146*(1), 15-30. <https://doi.org/10.3200/SOCP.146.1.15-30>
- Dou, F., Li, Q., Li, X., Li, Q. & Wang, M. (2021). Impact of perceived social support on fear of missing out (FoMO): A moderated mediation model. *Current psychology (New Brunswick, N.J.). https://doi.org/10.1007/s12144-021-01404-4*

- Ekornes, S. (2017). Teacher Stress Related to Student Mental Health Promotion: the Match Between Perceived Demands and Competence to Help Students with Mental Health Problems. *Scandinavian journal of educational research*, 61(3), 333-353.
<https://doi.org/10.1080/00313831.2016.1147068>
- Enli, G. & Aalen, I. (2018). sosiale medier. I *Store norske leksikon*.
https://snl.no/sosiale_medier#:~:text=Sosiale%20medier%20er%20nettsider%20og,og%20Snapchat%20er%20mye%20brukt.
- Fabris, M. A., Marengo, D., Longobardi, C. & Settanni, M. (2020). Investigating the links between fear of missing out, social media addiction, and emotional symptoms in adolescence: The role of stress associated with neglect and negative reactions on social media. *Addict Behav*, 106, 106364-106364.
<https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106364>
- Ferguson, C. J. & Olson, C. K. (2013). Video Game Violence Use Among “Vulnerable” Populations: The Impact of Violent Games on Delinquency and Bullying Among Children with Clinically Elevated Depression or Attention Deficit Symptoms. *J Youth Adolesc*, 43(1), 127-136. <https://doi.org/10.1007/s10964-013-9986-5>
- Foundation, M. H. (2019). *Body image in childhood*.
<https://www.mentalhealth.org.uk/publications/body-image-report/childhood>
- Franchina, V., Vanden Abeele, M., van Rooij, A. J., Lo Coco, G. & De Marez, L. (2018). Fear of Missing Out as a Predictor of Problematic Social Media Use and Phubbing Behavior among Flemish Adolescents. *Int J Environ Res Public Health*, 15(10), 2319.
<https://doi.org/10.3390/ijerph15102319>
- Frison, E. & Eggermont, S. (2016). “Harder, Better, Faster, Stronger”: Negative Comparison on Facebook and Adolescents' Life Satisfaction Are Reciprocally Related. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19(3).
<https://doi.org/http://doi.org/10.1089/cyber.2015.0296>
- Gerber, J. P., Wheeler, L. & Suls, J. (2018). A Social Comparison Theory Meta-Analysis 60+ Years On. *Psychol Bull*, 144(2), 177-197. <https://doi.org/10.1037/bul0000127>
- Gordon, C. S., Jarman, H. K., Rodgers, R. F., McLean, S. A., Slater, A., Fuller-Tyszkiewicz, M. & Paxton, S. J. (2021). Outcomes of a Cluster Randomized Controlled Trial of the SoMe Social Media Literacy Program for Improving Body Image-Related Outcomes in Adolescent Boys and Girls. *Nutrients*, 13(11), 3825.
<https://doi.org/10.3390/nu13113825>
- Grønmo, S. (2021). validitet. I. <https://snl.no/validitet>
- Hall, J. A., Johnson, R. M. & Ross, E. M. (2019). Where does the time go? An experimental test of what social media displaces and displaced activities' associations with affective well-being and quality of day. *New media & society*, 21(3), 674-692.
<https://doi.org/10.1177/1461444818804775>
- Hefner, D., Knop, K. & Vorderer, P. (2018). “I Wanna be in the Loop!” – The Role of Fear of Missing Out (FoMO) for the Quantity and Quality of Young Adolescents' Mobile Phone Use IR. K|hne, S. E. Baumgartner, T. Koch & M. Hofer (Red.), *Youth and Media: Current Perspectives on Media Use and Effects* (1. utg.). Nomos Verlagsgesellschaft.
- Helleve, I. & Almås, A. G. (2021). Klasserommet som møteplass i ei digital tid. I H. E. Tjomsland, N. G. Viig & G. K. Resaland (Red.), *Folkehelse og livsmestring i skolen i fag, på tvers av fag og som en helhetlig tilnærming* (1. utg., s. 51-67).

- Hinduja, S. & Patchin, J. W. (2010). Bullying, Cyberbullying, and Suicide. *Arch Suicide Res*, 14(3), 206-221. <https://doi.org/10.1080/13811118.2010.494133>
- Hjetland, G. J., Schønning, V., Hella, R. T., Veseth, M. & Skogen, J. C. (2021). How do Norwegian adolescents experience the role of social media in relation to mental health and well-being: a qualitative study. *BMC Psychol*, 9(1), 78-78. <https://doi.org/10.1186/s40359-021-00582-x>
- Ho, S. S., Lee, E. W. J. & Liao, Y. (2016). Social Network Sites, Friends, and Celebrities: The Roles of Social Comparison and Celebrity Involvement in Adolescents' Body Image Dissatisfaction. *Social media + society*, 2(3), 205630511666421. <https://doi.org/10.1177/2056305116664216>
- Holen, S. & Waagene, E. (2014). *Psykisk helse i skolen: Utdanningsdirektoratets spørreundersøkelse blant lærere, skoleledere og skoleeiere*. NIFU.
- Hu, Y.-T. & Liu, Q.-Q. (2020). Passive social network site use and adolescent materialism: Upward social comparison as a mediator. *Social behavior and personality*, 48(1), 1-8. <https://doi.org/10.2224/sbp.8833>
- Janne, L., Ole Jacob, M. & Siri Håvås, H. (2021). Å gjøre «det som er liksom planen, da» – en kvalitativ intervjustudie av skolestress blant unge jenter som et strukturelt problem. *Nordisk tidsskrift for pedagogikk & kritikk*, 7, 255-268. <https://doi.org/10.23865/ntpk.v7.2801>
- Jeong, S.-H., Cho, H. & Hwang, Y. (2012). Media Literacy Interventions: A Meta-Analytic Review. *J Commun*, 62(3), 454-472. <https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.2012.01643.x>
- Jones, D. C. (2001). Social Comparison and Body Image: Attractiveness Comparisons to Models and Peers Among Adolescent Girls and Boys. *Sex roles*, 45(9), 645-664. <https://doi.org/10.1023/A:1014815725852>
- Journal, W. S. (2021). The facebook files. *Wall Street Journal*.
- Jubiliee. (2021). *Has Social Media Harmed These Teens? | Middle Ground* [Podcast]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=iRkuf3uslJM&list=WL&index=65&t=1206s>
- Karim, F., Oyewande, A., Abdalla, L. F., Chaudhry Ehsanullah, R. & Khan, S. (2020). Social Media Use and Its Connection to Mental Health: A Systematic Review. *Curēus (Palo Alto, CA)*, 12(6), e8627-e8627. <https://doi.org/10.7759/cureus.8627>
- Keles, B., McCrae, N. & Grealish, A. (2020). A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International journal of adolescence and youth*, 25(1), 79-93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
- Klomsten, A. T. (2018). Mediebruk, kropp og livsmestring i skolen. I *Mediepedagogikk og mediekompetanse : danning og læring i en ny mediekultur*. Fagbokforl.
- Krayer, A., Ingledew, D. K. & Iphofen, R. (2007). Social comparison and body image in adolescence: a grounded theory approach. *Health Educ Res*, 23(5), 892-903. <https://doi.org/10.1093/her/cym076>
- Larsen, M. H. & Christiansen, B. (2015). Hvordan bidrar lærere til å fremme elevenes psykiske helse? *Tidsskriftet FoU i praksis*.
- Levenson, J. C., Shensa, A., Sidani, J. E., Colditz, J. B. & Primack, B. A. (2017). Social Media Use Before Bed and Sleep Disturbance Among Young Adults in the United States: A Nationally Representative Study. *Sleep*, 40(9). <https://doi.org/10.1093/sleep/zsx113>

- Lewis, A. J., Knight, T., Germanov, G., Benstead, M. L., Joseph, C. I. & Poole, L. (2015). The Impact on Family Functioning of Social Media Use by Depressed Adolescents: A Qualitative Analysis of the Family Options Study. *Front Psychiatry*, 6, 131-131. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2015.00131>
- Lindgren, L. & Lindgren, L. (2021). *Ekko : et essay om algoritmer og begjær*. Gyldendal.
- Lund, I. & Helgeland, A. (2020). *Mobbing i barnehage og skole : nye perspektiver* (1. utgave. utg.). Cappelen Damm akademisk.
- Madsen, O. J. (2019, 30. april). Er det slik vi skal ruste de unge for livet? NRK. https://www.nrk.no/ytring/er-det-slik-vi-skal-ruste-de-unge-for-livet_-1.14531539
- Mahon, C. & Hevey, D. (2021). Processing Body Image on Social Media: Gender Differences in Adolescent Boys' and Girls' Agency and Active Coping. *Frontiers in psychology*, 12, 626763-626763. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.626763>
- Marit, U. & Maria, Ø. (2020). Folkehelse og livsmestring i utdanning. *Nordisk tidsskrift for pedagogikk & kritikk*, 6, 174-175. <https://doi.org/10.23865/ntpk.v6.2728>
- McCorry, A., Best, P. & Maddock, A. (2020). The relationship between highly visual social media and young people's mental health: A scoping review. *Children and youth services review*, 115, 105053. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105053>
- McLean, S. A., Wertheim, E. H., Masters, J. & Paxton, S. J. (2017). A pilot evaluation of a social media literacy intervention to reduce risk factors for eating disorders. *Int J Eat Disord*, 50(7), 847-851. <https://doi.org/10.1002/eat.22708>
- Medietilsynet. (2020). *BARN OG MEDIER 2020*
En kartlegging av 9–18-åringers digitale medievaner. Medietilsynet. <https://www.medietilsynet.no/globalassets/publikasjoner/barn-og-medier-undersokelser/2020/201015-barn-og-medier-2020-hovedrapport-med-engelsk-summary.pdf>
- Meyrowitz, J. (1998). Multiple media literacies. *Journal of communication*, 48(1), 96-108. <https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.1998.tb02740.x>
- Milyavskaya, M., Saffran, M., Hope, N. & Koestner, R. (2018). Fear of missing out: prevalence, dynamics, and consequences of experiencing FOMO. *Motivation and emotion*, 42(5), 725-737. <https://doi.org/10.1007/s11031-018-9683-5>
- Mortensen, S. (2009). *Egget kom først*
Evolusjonsteorien gir en overraskende enkel løsning på et av verdens eldste mysterier. Hva kom først: Høna eller egget? forskning.no. Hentet 14.04.2022 fra <https://forskning.no/zoologi-dyreverden/egget-kom-forst/924194#:~:text=Ole%20Seberg%2C%20professor%20ved%20Botanisk,tvil%3A%20Egget%20kom%20f%C3%B8r%20h%C3%B8na>.
- Mørch, W.-T. (2020). Livsmestring i skolen, helt feil løsning. <https://www.forebygging.no/Kronikker/2020/Livsmestring-i-skolen-helt-feil-losning/>
- Nesi, J., Miller, A. B. & Prinstein, M. J. (2017). Adolescents' depressive symptoms and subsequent technology-based interpersonal behaviors: A multi-wave study. *J Appl Dev Psychol*, 51, 12-19. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2017.02.002>
- Nesi, J., Wolff, J. C. & Hunt, J. (2019). Patterns of Social Media Use Among Adolescents Who Are Psychiatrically Hospitalized. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*, 58(6), 635-639.e631. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2019.03.009>

- Odgers, C. L. & Jensen, M. R. (2020). Annual Research Review: Adolescent mental health in the digital age: facts, fears, and future directions. *J Child Psychol Psychiatry*, 61(3), 336-348. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13219>
- 10.1111/jcpp.13190
- Opplæringslova. (1998). *Lov om grunnskolen og den vidaregåande opplæringa (opplæringslova)* (§ 9 A-3). https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1998-07-17-61/KAPITTEL_1#KAPITTEL_1
- Orlowski, J. (2020). *The Social Dilemma* Netflix.
- Persson, M. & Persson, M. (2021). *Hvordan skrive en litteraturgjennomgang? : en praktisk guide*. Universitetsforlaget.
- Prebensen, C. & Hegstad, R. (2017). *Livsmestring i skolen*
- For flere små og store seiere i hverdagen*. Landsrådet for Norges barne og ungdomsorganisasjoner. <https://www.lnu.no/wp-content/uploads/2021/10/lis-sluttrapport-1.pdf>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R. & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in human behavior*, 29(4), 1841-1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Radovic, A., Gmelin, T., Stein, B. D. & Miller, E. (2017). Depressed adolescents' positive and negative use of social media. *J Adolesc*, 55(C), 5-15. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.12.002>
- Raudsepp, L. (2019). Brief report: Problematic social media use and sleep disturbances are longitudinally associated with depressive symptoms in adolescents. *J Adolesc*, 76(1), 197-201. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.09.005>
- Rodriguez, S. (2021). Senators demand Facebook CEO Mark Zuckerberg answer questions after whistleblower's revelations at hearing. <https://www.cnbc.com/2021/10/05/congress-demands-mark-zuckerberg-answer-questions-at-haugen-hearing.html>
- Rogan, J. (2018). *Joe Rogan Experience #1169 - Elon Musk* [Podcast]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=ycPr5-27vSI>
- Salomon, I. & Brown, C. S. (2019). The Selfie Generation: Examining the Relationship Between Social Media Use and Early Adolescent Body Image. *The Journal of early adolescence*, 39(4), 539-560. <https://doi.org/10.1177/0272431618770809>
- Samnøy, S. & Tjomsland, H. E. (2021). Folkehelse og livsmestring – behovet for en realistisk tilnærming til temaet. *Bedre skole*, (1/ 2021)
-). <https://utdanningsforskning.no/artikler/2021/folkehelse-og-livsmestring--behovet-for-en-realistisk-tilnarming-til-temaet/>
- Schofield, D. & Frantzen, V. (2018). Mellom medier, skole og hverdagsliv: Mediepedagogikk som forskningsfelt. I V. Frantzen & D. Schofield (Red.), *Mediepedagogikk og mediekompetanse : danning og læring i en ny mediekultur*. Fagbokforl.
- Scott, H., Biello, S. M. & Woods, H. C. (2019). Social media use and adolescent sleep patterns: cross-sectional findings from the UK millennium cohort study. *BMJ Open*, 9(9), e031161-e031161. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2019-031161>
- Shafi, R. M. A., Nakonezny, P. A., Miller, K. A., Desai, J., Almorsy, A. G., Ligezka, A. N., Morath, B. A., Romanowicz, M. & Croarkin, P. E. (2021). Altered markers of stress in depressed adolescents after acute social media use. *J Psychiatr Res*, 136, 149-156. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2021.01.055>

- Short, M. A., Bartel, K. & A.Carskadon, M. (2019). Sleep and mental health in children and adolescents. I M. A. Grandner (Red.), *Sleep and health* (s. Pages 435-445). Academic Press, an imprint of Elsevier.
- Şimşek, Y. & Tekgül, N. (2019). Sleep Quality in Adolescents in Relation to Age and Sleep-related Habitual and Environmental Factors. *The journal of pediatric research*, 6(4), 307-313. <https://doi.org/10.4274/jpr.galenos.2019.86619>
- Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of business research*, 104, 333-339. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039>
- Solon, O. (2017, 09.11.2017). Ex-Facebook president Sean Parker: site made to exploit human 'vulnerability'. *The Gaurdian* <https://www.theguardian.com/technology/2017/nov/09/facebook-sean-parker-vulnerability-brain-psychology>
- StopBullying.gov. (2021). *What Is Cyberbullying*. Hentet 19.04.2022 fra <https://www.stopbullying.gov/cyberbullying/what-is-it>
- Suls, J. & Wheeler, L. (2000). *Handbook of Social Comparison Theory and Research* (1. utg.). Springer, Boston, MA.
- Suni, E. & Dimitriu, A. (2022). *Mental Health and Sleep*. Sleep Foundation. <https://www.sleepfoundation.org/mental-health>
- Svartdal, F. (2019). longitudinell metode. I. [https://snl.no/longitudinell metode](https://snl.no/longitudinell_metode)
- Svartdal, F. (2020). reliabilitet. I. <https://snl.no/reliabilitet>
- Svartdal, F. (2021). fagfellesvurdering. I. <https://snl.no/fagfelleevurdering>
- Svensson, R., Johnson, B. & Olsson, A. (2022). Does gender matter? The association between different digital media activities and adolescent well-being. *BMC Public Health*, 22(1), 273-273. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-12670-7>
- Tandon, A., Dhir, A., Talwar, S., Kaur, P. & Mäntymäki, M. (2021). Dark consequences of social media-induced fear of missing out (FoMO): Social media stalking, comparisons, and fatigue. *Technological forecasting & social change*, 171, 120931. <https://doi.org/10.1016/j.techfore.2021.120931>
- Tarokh, L., Saletin, J. M. & Carskadon, M. A. (2016). Sleep in adolescence: Physiology, cognition and mental health. *Neurosci Biobehav Rev*, 70, 182-188. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.08.008>
- Thorisdottir, I. E., Sigurvinsdottir, R., Asgeirsdottir, B. B., Allegrante, J. P. & Sigfusdottir, I. D. (2019). Active and Passive Social Media Use and Symptoms of Anxiety and Depressed Mood Among Icelandic Adolescents. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking.*, 22(8). <https://doi.org/http://doi.org/10.1089/cyber.2019.0079>
- Thorvaldsen, S., Westgren, B. B., Egeberg, G. & Rønning, J. A. (2018). Mobbing, digital mobbing og psykisk helse hos barn og unge i Tromsø. *Tidsskriftet Norges barnevern*, 95(2-03), 128-142. <https://doi.org/10.18261/ISSN.1891-1838-2018-02-03-05>
- Throuvala, M. A., Griffiths, M. D., Rennoldson, M. & Kuss, D. J. (2019). Motivational processes and dysfunctional mechanisms of social media use among adolescents: A qualitative focus group study. *Computers in human behavior*, 93, 164-175. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.12.012>
- Tiggemann, M. & Slater, A. (2014). NetTweens: The Internet and Body Image Concerns in Preteenage Girls. *The Journal of early adolescence*, 34(5), 606-620. <https://doi.org/10.1177/0272431613501083>

- Trifiro, B. M. & Gerson, J. (2019). Social Media Usage Patterns: Research Note Regarding the Lack of Universal Validated Measures for Active and Passive Use. *Social media + society*, 5(2), 205630511984874. <https://doi.org/10.1177/2056305119848743>
- Tunc-Aksan, A. & Evin, S. (2019). Smartphone Addiction, Fear of Missing Out, and Perceived Competence as Predictors of Social Media Addiction of Adolescents. *European journal of educational research*, 8(2), 559-569. <https://doi.org/10.12973/eu-ier.8.2.559>
- Twenge, J. M. & Farley, E. (2020). Not all screen time is created equal: associations with mental health vary by activity and gender. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*, 56(2), 207-217. <https://doi.org/10.1007/s00127-020-01906-9>
- Twenge, J. M., Martin, G. N. & Campbell, W. K. (2018). Decreases in Psychological Well-Being Among American Adolescents After 2012 and Links to Screen Time During the Rise of Smartphone Technology. *Emotion*, 18(6), 765-780. <https://doi.org/10.1037/emo0000403>
- UNICEF. (2022, Februar 2022). *Cyberbullying: What is it and how to stop it*
What teens want to know about cyberbullying. <https://www.unicef.org/end-violence/how-to-stop-cyberbullying>
- Utdanningsdirektoratet. (2020a). *Overordnet del – Folkehelse og livsmestring.*
<https://www.udir.no/lk20/overordnet-del/prinsipper-for-laring-utvikling-og-danning/tverrfaglige-temaer/folkehelse-og-livsmestring/?lang=nob>
- Utdanningsdirektoratet. (2020b). *Samfunnsfag (SAF01-04)*
Tverrfaglige temaer. <https://www.udir.no/lk20/saf01-04/om-faget/tverrfaglige-temaer?lang=nob>
- Utdanningsdirektoratet. (2022). *Elevundersøkelsen 7. trinn og 10 trinn – mobbing.*
<https://www.udir.no/tall-og-forskning/statistikk/statistikk-grunnskole/resultater-fra-elevundersokelsen-pa-7.-og-10.-trinn/elevundersokelsen--mobbing/>
- Uthus, M. (2017). *Elevenes psykiske helse i skolen : utdanning til å mestre egne liv.* Gyldendal akademisk.
- Valkenburg, P. M., Beyens, I., Pouwels, J. L., el, I. I. v. & Keijsers, L. (2022). Social media browsing and adolescent well-being: Challenging the "Passive Social Media Use Hypothesis". *Journal of computer-mediated communication*, 27(1). <https://doi.org/10.1093/jcmc/zmab015>
- Valkenburg, P. M., van el, I. I. & Beyens, I. (2022). The associations of active and passive social media use with well-being: A critical scoping review. *New media & society*, 24(2), 530-549. <https://doi.org/10.1177/14614448211065425>
- Vally, Z. & D'Souza, C. G. (2019). Abstinence from social media use, subjective well-being, stress, and loneliness. *Perspect Psychiatr Care*, 55(4), 752-759. <https://doi.org/10.1111/ppc.12431>
- Verduyn, P., Lee, D. S., Park, J., Shablack, H., Orvell, A., Bayer, J., Ybarra, O., Jonides, J. & Kross, E. (2015). Passive Facebook Usage Undermines Affective Well-Being: Experimental and Longitudinal Evidence. *J Exp Psychol Gen*, 144(2), 480-488. <https://doi.org/10.1037/xge0000057>
- Viiig, N. G., Resaland, G. K. & Tjomsland, H. E. (2021). *Folkehelse og livsmestring i skolen : i fag, på tvers av fag og som en helhetlig tilnærming* (1. utgave. utg.). Fagbokforlaget.
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Okdie, B. M., Eckles, K. & Franz, B. (2015). Who compares and despairs? The effect of social comparison orientation on social media use and its

- outcomes. *Personality and individual differences*, 86, 249-256.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.06.026>
- Vuong, A. T., Jarman, H. K., Doley, J. R. & McLean, S. A. (2021). Social Media Use and Body Dissatisfaction in Adolescents: The Moderating Role of Thin- and Muscular-Ideal Internalisation. *Int J Environ Res Public Health*, 18(24), 13222.
<https://doi.org/10.3390/ijerph182413222>
- Wang, P., Xie, X., Wang, X., Wang, X., Zhao, F., Chu, X., Nie, J. & Lei, L. (2018). The need to belong and adolescent authentic self-presentation on SNSs: A moderated mediation model involving FoMO and perceived social support. *Personality and individual differences*, 128, 133-138. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.02.035>
- Weinstein, E. (2018). The social media see-saw: Positive and negative influences on adolescents' affective well-being. *New media & society*, 20(10), 3597-3623.
<https://doi.org/10.1177/1461444818755634>
- Weinstein, E., Kleiman, E. M., Franz, P. J., Joyce, V. W., Nash, C. C., Buonopane, R. J. & Nock, M. K. (2021). Positive and negative uses of social media among adolescents hospitalized for suicidal behavior. *J Adolesc*, 87(1), 63-73.
<https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.12.003>
- WHO. (2018). Mental health: strengthening our response. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- WHO. (2021). Adolescent mental health. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Aalen, I. & Iversen, M. H. (2021). *Sosiale medier* (Ny utgave, 2. utgave. utg.). Fagbokforlaget.