

# Sosiale medier og unges psykiske helse

*En kvalitativ studie om hvilken betydning eksponering og interaksjon på sosiale medier har for unges psykiske helse, og hvilken betydning kunnskapen om dette har for målrettet psykisk helsearbeid i den norske skolen.*

Anette Brodin



Masteroppgave i spesialpedagogikk  
Institutt for spesialpedagogikk  
Det utdanningsvitenskaplige fakultet

UNIVERSITETET I OSLO

HØST 2019



# Sosiale medier og unges psykiske helse

*En kvalitativ studie om hvilken betydning eksponering og interaksjon på sosiale medier har for unges psykiske helse, og hvilken betydning kunnskapen om dette har for målrettet psykisk helsearbeid i den norske skolen.*

© Anette Brodin

2019

Sosiale medier og unges psykiske helse

Anette Brodin

<http://www.duo.uio.no/>

Trykk: Reprosentralen, Universitetet i Oslo

# Sammendrag

Den voldsomme økningen av eksponering og interaksjon på sosiale medier preger i dag konteksten som dagens ungdom vokser opp i. En annen tendens som kommer frem i nasjonale ungdomsundersøkelser er en økende forekomst av norsk ungdom som oppgir at de er «ganske» eller «veldig plaget» av ulike former for psykiske helseplager. Samtidig preges stadig mediebildet av et fokus på bruk av sosiale medier som noe risikofylt og skadelig for ungdom. Denne oppgaven har som formål å undersøke hvilken evidensbasert kunnskap som kan legges til grunn for eventuelle sammenhenger mellom bruk av sosiale medier og psykisk helse. I tillegg rettes oppgavens tematikk mot skolesammenheng og det spesialpedagogiske feltet for å undersøke hvilken betydning kunnskap om sosiale medier og unges psykiske helse har for deres oppgaver og virke, som blant annet består i å fremme god psykisk helse. Dette gjøres gjennom å svare på oppgavens problemstilling som lyder følgende; «Hva forteller evidensbasert kunnskap oss om eksponering og interaksjon på sosiale medier knyttet til unges psykiske helse som kan bidra til målrettet psykisk helsearbeid blant ungdom i den norske skolen?»

Framgangsmåten for å svare på oppgavens problemstilling ble å ta for seg metoden systematisk kvalitativ litteraturstudie der et utvalg av forskningsartikler ble analysert. Hovedfunnene fra denne oppgaven viser til både helsefremmende og helsehemmende funn når det kommer til betydningen bruk av sosiale medier har for unges psykiske helse. Funnene ga noe overvekt av negative helsehemmende funn. Oppgaven redegjør for metodiske utfordringer i forskningsartiklene og i selve oppgaven som gjør det utfordrende å trekke klare årsakssammenhenger. Ut ifra øvrige funn og teori er det derimot ingen tvil om at det er et stort behov for videre forskning rundt tematikken. Det samme gjelder behovet og nødvendigheten av at skole, alle som har med ungdom å gjøre, og ungdommen selv, hever sin kompetanse om digital kompetanse, unges medievaner, det sosiale liv på sosiale medier og psykiske helse.



# Forord

Med denne masteroppgaven avslutter jeg studie mitt i spesialpedagogikk med fordypning i psykososiale vansker ved Universitetet i Oslo. Oppgaven har gitt meg en god mulighet til å fordype meg i et svært aktuelt tema som jeg har hatt en personlig nysgjerrighet og interesse for. Arbeidet med oppgaven har både vært utfordrende, lærerikt, spennende og meningsfylt. Ettersom dette er en dokumentanalyse basert på en litteraturgjennomgang av eksisterende forskning, har prosessen til tider vært noe «ensom» og krevd mye selvstendighet, men også gitt god mulighet til å virkelig fordype seg og følge egne veier. Usikkerhet knyttet til å orientere seg i et mangfoldig landskap av metoder og kilder har også vært noe frustrerende. Valget av et stort og komplekst tema har til tider følt overveldende, men har til gjengjeld resultert i stor mestringsfølelse av å til slutt fullføre et fullstendig resultat, med betydning for tematikkens diskurs. På veien mot et resultat har veileder Sonia Muñoz Llort tidlig vist engasjement og troen på oppgaven, noe jeg har opplevd som veldig støttende og som har hjulpet meg i tider hvor en har vært usikker og mindre motivert. Hun har også gitt gode råd og konstruktive tilbakemeldinger underveis, og vært tilgjengelig ved behov. Det også vært motiverende og oppløftende at stadig nye saker knyttet til oppgavens tema har vært publisert og debattert i nyhetene og forskningsplattformer, underveis i skriveingen, noe som for min del har bekreftet oppgavens aktualitet og behovet for flere forskningsbidrag til denne tematikken. Til slutt vil jeg også takke venner og familie som har vært forståelsesfulle, støttende og oppmuntrende underveis i det som til slutt ble et intenst ekstra semester med skriveing ved siden av fulltidsjobb for å fullføre masteroppgaven.

Anette Brodin

Oslo, november 2019





# Innholdsfortegnelse

1	Introduksjon .....	1
2	Kontekstuell bakgrunn .....	3
3	Problemstilling .....	5
3.1	Studiens avgrensninger.....	5
3.2	Oppgavens oppbygning .....	5
4	Teoretisk bakgrunn.....	7
4.1	Bioøkologisk utviklingsmodell.....	7
4.2	Fysiske, psykologiske og sosiale utviklingstrekk ved ungdom.....	8
4.2.1	<i>Psykisk helse blant ungdom</i> .....	11
4.2.2	<i>Psykisk velvære blant ungdom</i> .....	11
4.2.3	<i>Psykiske helseplager blant ungdom</i> .....	13
4.3	En digital tidsalder.....	16
4.3.1	<i>Den digitale generasjonen</i> .....	16
4.3.2	<i>Sosiale medier</i> .....	18
4.3.3	<i>Digital kompetanse og digital danning</i> .....	20
4.3.4	<i>Digital kompetanse og digital danning i skolen</i> .....	22
5	Metode.....	25
5.1	Systematisk kvalitativ litteraturstudie .....	26
5.2	Søkeprosess og artikkelutvalg .....	27
5.2.1	<i>Inklusjons- og eksklusjonskriterier</i> .....	27
5.2.2	<i>Utvalgte søkeord</i> .....	28
5.2.3	<i>Søket og artikkelutvalg</i> .....	29
5.2.4	<i>Kvalitetsvurdering av artiklene</i> .....	32
5.3	Analysemetode .....	35
5.3.1	<i>Kvalitativ innholdsanalyse</i> .....	35
5.4	Metodiske kvalitetsvurderinger .....	38
5.4.1	<i>Relabilitet og validitet</i> .....	38
5.4.2	<i>Etiske hensyn</i> .....	41
6	Presentasjon av funn.....	43
6.1	Helsefremmende funn.....	44
6.2	Helsehemmende funn .....	46

6.3	Andre relevante og interessante funn .....	49
7	Drøfting .....	54
7.1	Studiets funn i lys av teorien og dets betydning for norsk ungdom .....	54
7.2	Implikasjoner for helsefremmende arbeid i skolen .....	59
7.3	Veien videre.....	63
8	Konklusjon .....	64
	Litteraturliste .....	65
	Vedlegg .....	71
	Vedlegg 1: PRISMA- flytdiagram .....	71
	Vedlegg 2: Utdypende tabell over søkeprosess.....	72
	Vedlegg 3: Utvalgte forskningsartikler .....	73
	Vedlegg 4: Utdypende funntabell .....	74
	Vedlegg 5: Sjekklistene .....	91

# 1 Introduksjon

Nærmest daglig er det omfattende og altopplukende fenomenet sosiale medier, på en eller annen måte, et tema i flere av landets nettaviser. Senest i slutten av oktober i år publiserte NRK en dokumentar på sine nettsider med navnet «Trigger Warning». Dokumentaren avdekker et omfattende og skjult nettverk på Instagram der sårbare ungdom er sammen om å støtte hverandre og dele svært grafiske bilder som inneholder både selvskadning og selvmordsforsøk (Moland & Kjølleberg, 2019). Denne avdekkingen har vekket oppsikt og kommentaren til seniorrådgiver ved Bufetat (Barne-, ungdoms- og familieetaten) nord, Håvard Johansen, var følgende; «Vi har helt klart hengt etter bruken av sosiale medier blant ungdom. Målet vårt er jo å lære ungdom å klare å håndtere dette» (Edvardsen & Helljesen, 2019). NOVA-rapporten om psykiske helseplager blant ungdom, uttrykker at «særlig er det behov for studier som undersøker betydningen av ungdoms bruk av sosiale medier» (Sletten & Bakken, 2016, s.75). Rapporten utelukker ikke at de digitale endringene for måten ungdom lever livene sine på, og forholder seg til hverandre, kan innvirke på ungdoms psykiske helse. Det uttrykkes både i mediene, i etater som skal være gode støttespillere for barn og ungdom, og i nasjonale rapporter, et kunnskapshull og et behov for ytterligere kompetanse om mulige sammenhenger mellom bruk av sosiale medier og unges psykiske helse. Ved hjelp av forskningsbasert kunnskap om disse temaene sikrer vi mindre syning og unyanserte, bombastiske utsagn som preger det bilde mediene har skapt omkring temaene, men som sjeldent kommer fra medieforskere (Nyjordet, 2018).

Skolen har et omfattende ansvar og mandat til å legge til rette for barn og unges læring og utvikling, slik at de er rustet til å møte utfordringer i livet. Faglig læring og psykisk helse er så sterkt knyttet til hverandre slik at det kan sies å være to sider av samme sak. Vi kan med dette ikke unngå å anerkjenne at elevenes psykiske helse har vesentlig betydning for evnen og muligheten til å konsentrere seg og opprettholde innsatsen når det kommer til læringsoppgaver og skolefaglig læring over tid (Bru, Idsøe & Øverland, 2016). Unges psykiske helse har forverret seg de siste årene (Bakken, 2018) og er en negativ utvikling som må tas på alvor. Lærere og spesialpedagoger som har med ungdom å gjøre har en viktig rolle når det kommer til å utvikle både egen og elever sin kompetanse rundt psykisk helse og faktorer i samfunnet som kan ha betydning for deres psykiske helse. I tillegg viser førsteamanuensis i medier og kommunikasjon ved Universitetet i Oslo og sjefforsker ved SINTEF, Peter Bae Brandtzæg, til funn i sin studie som antyder at skolen kan ha sterk

innflytelse på hvordan unge mennesker i dag utvikler sin brukerstil og kompetansenivå i nye teknologier (Brandtzæg, 2016).

Denne oppgaven har som formål å belyse et høyst aktuelt tema der kompetanse om sosiale medier og unges psykiske helse er en forutsetning for å kunne forstå dagens ungdom sin situasjon, deres sosiale verden, og for lærere, spesialpedagoger, foreldre og andre som har med ungdom å gjøre, og for å kunne hjelpe dem. Funnene i denne oppgaven vil kunne være av både pedagogisk og spesialpedagogisk verdi i arbeidet med ungdom i skolen, som befinner seg i en sårbar periode av livet. Ønsket er å undersøke og formidle eksisterende evidensbasert kunnskap om psykologiske og sosiale mekanismer, fenomener og faktorer omkring unges medievaner som kan ha innvirkninger på unges psykiske helse, både positivt og negativt.

Med et personlig engasjement for temaet sosiale medier og psykisk helse, ønsker jeg også gjennom arbeidet med denne oppgaven å selv tilegne meg ny kunnskap og muligens få svar på noen av de spørsmål og hypoteser en har gjort seg omkring fenomenet.

## 2 Kontekstuell bakgrunn

Vårt vestlige samfunn preges i dag i stor grad av et fokus på individualisering der selvrealisering og selvhevdelse blir betraktet som ideal. Mennesket skal helst bli ansett som autonome individer med tildelte menneskerettigheter, stort potensial og som delaktige, sosiale aktører i egne liv helt fra de er små barn (Jåvo, 2010). Dette har åpnet for nye muligheter, men også for ny type risiko og marginalisering. Økende individualisering i samfunnet er blant bekymringsfaktorene for en negativ utvikling i ungdommers psykiske helse (Bakken, 2018). Individualiseringsbegrepet brukes gjerne som en betegnelse på hvordan samfunnet har utviklet seg fra det gamle industrisamfunnet til kunnskapssamfunnet (Brunting & Moshuus, 2017). Der det tidligere industrisamfunnet utøvde disiplin, krever dagens kunnskapssamfunn selvdisiplin (Frønes, 2013). Ekspansjonen og intensiviteten av læring og utdanning har ført til at skolebasert utdanning og teoretisk kunnskap verdsettes høyere enn praktisk læring og ferdigheter. Det å fullføre videregående blir sett på som normativt, og det å lykkes på skolen blir en viktig forutsetning for en trygg framtid (Hegna, Eriksen, Sletten, Strandbu & Ødegård, 2017). En av utfordringene ved individualismen går ut på at ettersom tradisjonelle strukturer ikke lenger står like sterkt som før, setter dette et stort ansvar på ungdom til å finne fram til sine egne utviklingsstrategier og kan skape en sterkere usikkerhetsfølelse fordi noen kan oppfatte egen fremtid som usikker og risikabel. Det ligger ikke lenger en like stor autoritet i tradisjonelle institusjoner som skole, stat og familie, men i nyere former med individet i sentrum (Hendry & Kloep, 2003). Vi kan forstå det slik at unge kan oppleve stor glede ved at om de lykkes så skyldes det egen innsats, prestasjon og mestring, likevel vil dette bety at om de mislykkes, kan dette oppleves som et stort personlig nederlag eller press for å selv være ansvarlig (Hegna, et al., 2017). Det er på mange måter opp til dem selv å ta ansvar for egen skjebne. Økt press og usikkerhet omkring egen identitet, tilhørighet og mening kan med dette oppstå som følge av en økt individualisering, noe Durkheim allerede på slutten av 1800-tallet mente ville forårsake endringer i omfanget av psykiske vansker på grunn av oppløsning av de kollektive normene (Hegna, et al., 2017).

I tillegg til betegnelsen kunnskapssamfunnet, er samfunnet også preget av å være det vi kan kalle informasjonssamfunnet eller mediasamfunnet som følge av den raske teknologiske utviklingen, med stadig nye elektroniske utstyr og den kontinuerlige strømmen av informasjon og nyheter som når ut til flere og flere (Larsen & Slåtten, 2015). Denne utviklingen har samtidig resultert i en økende globalisering som i korte trekk kan defineres

som; «alle prosessene i samtiden som bidrar til å gjøre avstand irrelevant» (Eriksen, 2008, s.31). Globaliseringen av mediene er et klart eksempel på at geografiske avstander får liten betydning når kommunikasjon og nyheter gjennom internett og TV-selskaper gjør umiddelbar informasjonsdeling på tvers av landegrensener og kontinenter mulig, og det på både godt og vondt. Haugseth (2013) peker på hvordan mennesker i det moderne komplekse samfunnet nå lever med en økende bevissthet om risiko, enten det gjelder forhold om økonomi, miljøet, livsstil, terror eller internasjonal politikk. Det råder i dag en større forståelse av at individets egen aktivitet, alder, personlighet, psykologiske, sosiale og kulturelle faktorer og omgivelsene har betydning for mediepåvirkning, og ikke at de kun er passive brukere som passivt lar seg påvirke (Larsen & Slåtten, 2015).

### 3 Problemstilling

Innledningsvis har noen kunnskapshull omkring betydningen av sosiale medier for unges psykiske helse blitt presentert. I tillegg har det innledningsvis blitt lagt frem potensielle utfordringer ved den samfunnsmessige utviklingen preget av individualisering, kunnskapssamfunn, informasjonssamfunn og globalisering som er en viktig del av den konteksten unge vokser opp i, i dag. Basert på det nevnte kunnskapshullet ble en problemstilling for denne oppgaven operasjonalisert slik;

«Hva forteller evidensbasert kunnskap oss om eksponering og interaksjon på sosiale medier knyttet til unges psykiske helse som kan bidra til målrettet psykisk helsearbeid blant ungdom i den norske skolen?»

#### 3.1 Studiens avgrensninger

Ettersom oppgaven baseres på to store hovedtemaer som sosiale medier og psykisk helse, har det vært helt nødvendig å foreta noen avgrensninger med tanke på oppgavens rammer og omfang. Sosiale medier har i denne oppgaven primært vært avgrenset til å dreie seg om de mest brukte kommunikasjonskanalene blant ungdom, basert på ungdomsundersøkelser, Snapchat, Instagram og YouTube. Psykisk helse har i denne oppgaven primært vært avgrenset til å dreie seg om psykisk velvære og psykiske helseplager, og ikke omfatte mulige dypere psykiske diagnoser eller lidelser. I tillegg er tematikken begrenset til å omfatte ungdom i alderen 13-16 år. Oppgavens kontekst er lagt til et europeisk forskningsfelt og norsk skolekontekst for å gjøre oppgavens omfang mer håndterbart. Studiens avgrensninger blir nærmere utdypet og begrunnet i oppgavens metodekapittel, kapittel 5, der blant annet de ulike inklusjons- og eksklusjonskriterier for artikkelutvalget blir presentert.

#### 3.2 Oppgavens oppbygning

Til nå har en overordnet introduksjon, kontekstuell bakgrunn, problemstilling og avgrensning blitt presentert, som er utgangspunkt for selve oppgaven. Videre vil essensielle begreper presentert i problemstillingen og fra oppgavens tematikk redegjøres for i teorikapitlet. Neste kapittel vil ta for seg en gjennomgang av metodevalg for oppgaven og sentrale prosesser i

gjennomføringen av studiet og analysen. Deretter legges oppgavens funn frem, etterfulgt av en drøftingsdel der funn blir drøftet opp mot teorien og styrker og svakheter ved oppgaven. Videre vil studiens betydning for målrettet psykisk helsearbeid blant ungdom i norsk skole bli diskutert, samt veien videre i korte trekk for dette forskningsfeltet. Avslutningsvis vil en konklusjon oppsummere oppgavens hovedfunn.



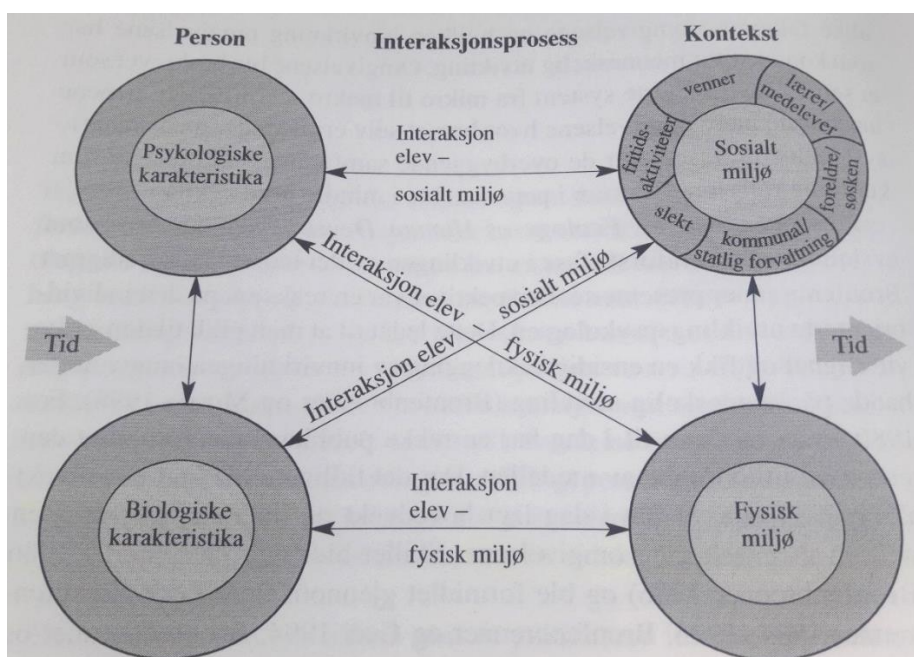
## 4 Teoretisk bakgrunn

I lys av problemstillingen vil det i den teoretiske bakgrunnen for oppgaven redegjøres for sentrale begreper og fenomener presentert i problemstillingen. Første del av teorien vil ta for seg en bioøkologisk utviklingsmodell som introduserer interaksjonsprosesser mellom person og kontekst. Modellen gir innledningsvis en bredere forståelse for betydningen av de ulike sentrale trekkene ved fokusgruppen ungdom som det videre redegjøres for. Neste del tar for seg sentrale trekk ved denne livsperioden, ungdomsutvikling og ungdomskultur. Her vil det også redegjøres for psykisk velvære og psykiske helseplager, som er begreper i forlengelse av begrepet psykisk helse i problemstillingen. Etterfulgt vil teorien dreie seg om digitalisering og ungdom som den digitale generasjonen. Delen redegjør for fenomenet sosiale medier som er presentert i problemstillingen. Her redegjøres det for sentrale komponenter ved sosiale medier og ungdoms bruk av det. Videre blir begrepene digital kompetanse og digital danning presentert og knyttet til betydningen de har for den eksponeringen og interaksjonen som foregår på sosiale medier. Avslutningsvis knyttes disse begrepene og hovedmomenter fra ungdoms psykiske helse og bruk av sosiale medier opp mot skolekonteksten og dagens situasjon om arbeidet med dette i den norske skolen.

### 4.1 Bioøkologisk utviklingsmodell

Bronfenbrenner (1979) sin muligens mest utbredte modell er den økologiske modellen. Denne vektlegger omgivelsenes betydning for menneskelig utvikling på de ulike nivåene; mikro, meso, ekso og makro, og som i sin tid var et nytt tilskudd til de allerede nokså rent individorienterte utviklingsteoriene. I forlengelse av den økologiske modellen utviklet Bronfenbrenner senere en bioøkologisk modell som i større grad anerkjenner at biopsykologiske faktorer i mennesket er like viktige for utviklingen som omgivelsene er, og at utviklingen er et resultat av samspillet mellom dem (Aasen, Nordtung, Ertesvåg, & Lervik, 2013; Rosa & Tudge, 2013). Det er med andre ord ikke kun egenskaper og erfaringer hos individet, og ikke kun faktorer utenfor individet som relasjoner og miljø, som er årsaken til utvikling, men en gjensidig påvirkning (Wichstrøm & Kvaliem, 2007). Bronfenbrenner forsøker i sin bioøkologiske modell å integrere det psykologiske, individorienterte og det sosiologiske og samfunnsorienterte perspektivet (Aasen et al., 2013). Modellen vektlegger interaksjonsprosessen mellom de fire hovedelementene; person, prosess, kontekst og tid, som påvirker menneskelig utvikling (Bronfenbrenner, 1999). Den vedvarende

interaksjonsprosessen mellom personen og omgivelsene, eller konteksten, blir betegnet som proksimale prosesser og er avgjørende for hvor effektiv eller vellykket utviklingen blir (Rose & Tudge, 2013; Aasen et al., 2013). Som modellen under illustrerer (Figur 1), har biologiske og psykologiske karakteristika ved personen, og karakteristikken ved konteksten som det sosiale og fysiske miljøet, betydning for den proksimale prosessen. Det bioøkologiske paradigmet hevder at utviklingen kan ha enten et forløp av kompetanse eller av dysfunksjon. Videre vil det redegjøres for ulike generelle biologiske og psykologiske karakteristika ved ungdom som psykisk helse, og sosiale medier som en karakteristikk ved det sosiale miljøet og konteksten som dagens ungdom utvikler seg i.



Figur 1: Bronfenbrenners bioøkologisk utviklingsmodell (Aasen et al., 2013, s.130)

## 4.2 Fysiske, psykologiske og sosiale utviklingstrekk ved ungdom

Ungdomsalderen er en overgangsfase fra barn til voksen, preget av blant annet puberteten og kjønnsmodning, nye former for relasjoner, identitetsdannelse og viktige valg for fremtiden (Von Tetzchner, 2012). Puberteten er for mange tegnet for at ungdomstiden har startet og kan variere fra person til person, gjennomsnittlig begynner den når jenter er mellom 9 og 13 år og mellom 10 og 15 år for gutter (Wichstrøm & Kvaliem, 2007). I denne perioden skjer det raske fysiske, hormonelle og atferdsmessige endringer der psykososiale faktorer som hjemmesituasjon og stress kan påvirke endringer i hormonsystemet. For mange kan den raske fysiske veksten sies å være skyld i den motoriske klossetheten og den økte kroppsbevisstheten som de

fleste ungdom opplever (Von Tetzchner, 2012). Noen vil kunne oppleve en usikkerhet til hvordan de skal forholde seg til sin «nye kropp», til andres kropp, sine endrede følelser og seksualitet (Sollesnes, 2016). Noen håndterer ungdomstiden greit, mens andre opplever den som mer dramatisk og sliter mer (Sollesnes, 2016; Von Tetzchner, 2012).

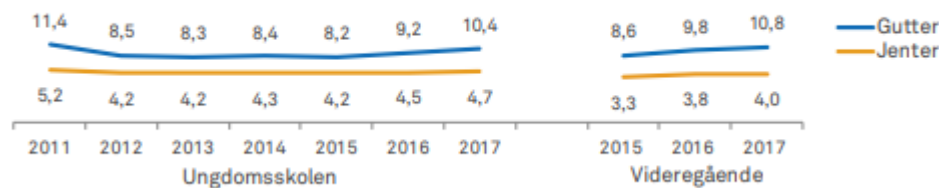
I tillegg til de hormonelle og fysiske synlige endringene, skjer det også en del endring og utvikling følelsesmessig og i hjernen. Den kognitive utviklingen i ungdomsårene består spesielt av utvikling i det frontale hjerneområdet, det limbiske system og eksekutive funksjoner (Wichstrøm & Kvaliem, 2007). Denne utviklingen har betydning for blant annet vurdering av risiko og belønning, selvrefleksjon, hukommelse assosiert med følelser og hvordan man reagerer på, og tilpasser seg omgivelsene. Ungdom opplever en økt emosjonalitet og oppgir ofte mer intense følelser, med større spennvidde mellom det positive og det negative (Wichstrøm & Kvaliem, 2007; Von Tetzchner, 2012). Ungdomstiden kan karakteriseres som en fase preget av sårbarhet og sterk selvbevissthet, som gjør omgivelsenes reaksjoner svært viktig for selvforståelsen og selvbilde, og som kan føre til at en velger å gjøre endringer ved seg selv for å gi den beste presentasjonen av seg selv (Hegna et al., 2017; Goffman, 1974). Ut ifra Eriksons psykoanalytiske utviklingsteoretiske faser handler den femte pubertetsfasen i stor grad om identitetsutvikling preget av rolleforvirring og identitetskrise i møte med samfunnet og familien (Frønes, 2013, Von Tetzchner, 2012; Sollesnes, 2016; Hendry & Kloep, 2003). Kegan legger derimot mer vekt på identitetsutvikling som konstruksjon av personlig mening der individet skaper og omskriver mening og sammenheng i den fysiske og sosiale omverden og finner sine ulike former for tilhørighet i samfunnet (Von Tetzchner, 2012). Von Tetzchner (2012) beskriver identitet som «individets oppfatning av seg selv, om opplevelsen av sammenhenger over tid, om verdier og mål, og likheter og forskjeller fra andre mennesker» (s.682).

Sosiologen Frønes (2013) peker på ungdomstiden som både en danningsreise og et frigjøringsprosjekt, et samspill mellom risiko og utvikling. Han trekker også frem jevnaldrenes betydning for deres sosialisering- og danningsprosess i denne frigjøringen fra familien og voksensamfunnet. Jevnaldrende kan bety vennskap og for noen også «en buffer» for de som vokser opp under problematiske familieforhold. Unge både avgrenser og indentifiserer seg med sin jevnaldrende, som også kan kalles «de signifikante andre», under utviklingen av sin sosiale identitet (Øia & Vestel, 2014). Et stort behov for sosial tilhørighet, som blant annet handler om å føle at man er en del av noe større, få anerkjennelse og for å

bidra selv til felles virkelighetsforståelser, ser ut til å være et fellestrekk og stor drivkraft for ungdomstiden. Så vel som at venner, aktiviteter og felles interesser betyr mye i tenårene (Sollesnes, 2016; Haugseth, 2013). Å mangle innpass i det sosiale fellesskapet, som noen opplever både ufrivillig, men også med frivillig ønske om å stå utenfor, vil videre kunne skape en opplevelse av marginalisering i både skole og fritid (Sollesnes, 2016).

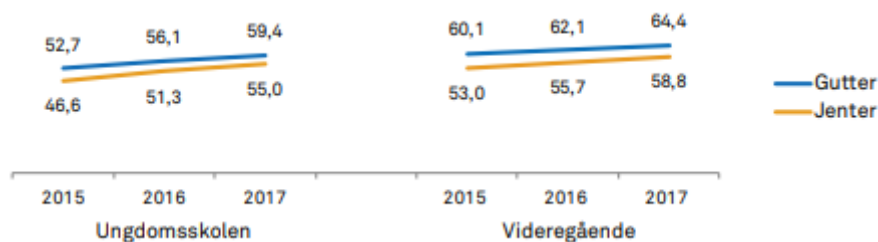
Ungdomsbildet og ungdomskulturen i Norge har opp igjennom historien hatt en rekke endringer, og vil stadig være i endring i takt med samfunnets utvikling i tiden som kommer. Tidligere var det særlig et bilde av ungdom som opprørsk og i konflikt med voksegenerasjonen, og på mange måter en trussel mot samfunnets stabilitet, som var gjeldende (Øia & Vestel, 2014). En tendens har lenge vært at det tidligere opprørske bildet på ungdom, har sett ut til å måtte vike til fordel for et bilde av ungdom som har en ny, mer positiv og dialogisk relasjon mellom ungdom og voksne (Bakken, 2018; Øia & Vestel, 2014). Datagrunnlaget fra Ungdatarapporten viser at flertallet av norsk ungdom har det bra, har en god fysisk og psykisk helse, og ser optimistisk på framtiden (Bakken, 2018). Likevel viser de ferskeste undersøkelsene en utvikling som muligens kan tolkes som et skifte i den skikkelighetstrenden som har preget ungdomsgenerasjonen de siste 10-15 årene. Ungdatarapporten fra 2018 viser blant annet en økning i andelen ungdom som involverer seg i kriminalitet og problematferd, som røyker hasj, har blitt skadet av vold, flere skulker enn før, kjeder seg på skolen, og oppgir en lavere skoletrivsel enn tidligere (Bakken, 2018 – Figur 2).

Figur 2: Prosentandel som har begått minst ti regelbrudd siste år - etter kjønn og skoleslag over tid (Bakken, 2018, s.109)



Tallene viser også nedgang i de som tror de kommer til å leve et godt og lykkelig liv. Tallene viser også en markant økning i omfanget av selvrapporterte fysiske og psykiske helseplager blant jenter og gutter på ungdomsskole og videregående. Ungdata 2018 avslutter sine hovedfunn med å trekke fram bruken av skjermbaserte aktiviteter som har endret seg på relativt kort tid og som ungdom stadig bruker mer og mer tid på (Bakken, 2018 – Figur 3).

Figur 3: Prosentandel som bruker minst tre timer daglig foran en skjerm - etter kjønn og skoleslag over tid (Bakken, 2018, s.59)



#### 4.2.1 Psykisk helse blant ungdom

Begrepet psykisk helse er et overordnet begrep og omfatter god psykisk helse og livskvalitet, så vel som psykiske plager og lidelser (Reneflot et al., 2018). Psykisk helse og helse generelt har de siste årene fått mye større fokus, og blitt mindre tabubelagt, i samfunnet (Sletten, 2016). Bakken (2018) beskriver også at i en del ungdomsmiljøer kan det sies å ha blitt «in» å være sunn, vi er mer opptatt av å forebygge dårlig helse og mest sannsynlig er vi også blitt flinkere til å kjenne etter hvordan vi har det. Skolen har blant annet ansvar for å sikre at elevene har et trygt og godt skolemiljø som fremmer helse, trivsel og læring (Opplæringslova, 1998, §9 A-2). I tillegg vil den nye læreplanen for 2020 implementere folkehelse og livsmestring som et av de tverrfaglige temaene for å blant annet gi elevene kompetanse som fremmer god psykisk og fysisk helse (Utdanningsdirektoratet, 2018).

#### 4.2.2 Psykisk velvære blant ungdom

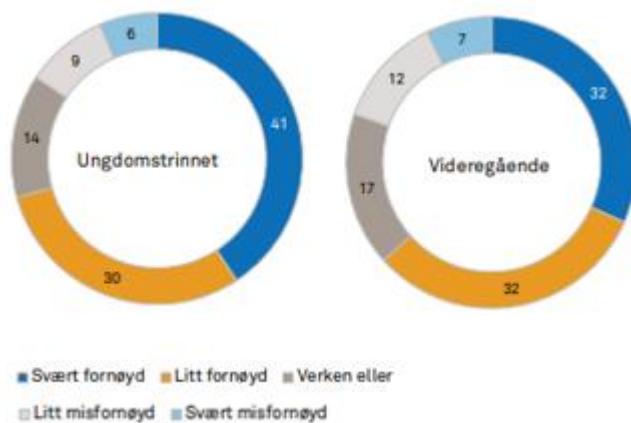
Verdens Helseorganisasjon beskriver psykisk helse som en tilstand av velvære slik at en har mulighet til å realisere sine muligheter, kan håndtere normale stress-situasjoner og som er i stand til å bidra overfor andre og samfunnet (Bru et al., 2016). Begrepet psykisk helse blir i dagligtalen som oftest brukt som betegnelse for fraværet av psykiske plager og lidelser (Reneflot et al., 2018). Likevel anses god psykisk helse å være en ressurs og blir med dette noe mer enn fravær av sykdom, slik som evnen til å motstå påkjenninger (Nes & Clench-Aas, 2011). En god psykisk helse har stor og avgjørende betydning for et menneskets velvære og livskvalitet (Bru et al., 2016). Opplevelsen av livskvalitet omfatter blant annet «positive følelser som glede, vitalitet og tilfredshet, trygghet og tilhørighet, interesse, mening, mestring, engasjement og autonomi» (Reneflot et al., 2018). Det presiseres at en slik opplevelse av livskvalitet vil være subjektiv, noe som betyr at livskvalitet kan oppleves å være høy til tross

for sykdom eller helseplager. Den psykiske helsen og opplevelsen av livskvalitet påvirker hverandre gjensidig og påvirkes av hvilke målinger som brukes (Reneflot et al., 2018).

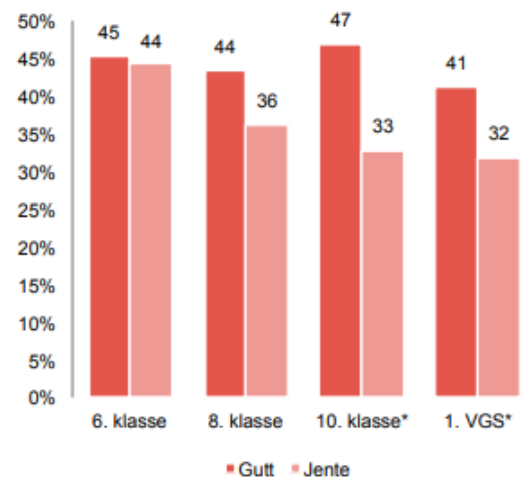
Flesteparten av norsk ungdom oppgir at de har det bra og er fornøyde med sin livssituasjon når det kommer til sine foreldre, venner, skolen, lokalmiljøet og fysiske og psykiske helse, slik det også har blitt vist til i tidligere kapitel (Bakken 2018; Reneflot et al., 2018).

Undersøkelsene blant ungdom viser ikke til direkte spørsmål om ungdoms psykiske velvære, men måler livskvalitet og generell helse. Ungdatarapporten har definert andel ungdom som er fornøyd med helsen sin ut ifra de som enten har oppgitt at de er «litt fornøyde» eller «svært fornøyde». Ut ifra dette er til sammen 71 prosent på ungdomstrinnet og 64 prosent på videregående litt eller svært fornøyd med egen helse (Bakken, 2018; Figur 4). En noe mindre omfattende undersøkelse gjennomført i 2014 av senter for forskning om helsefremmende arbeid, miljø og livsstil (HEMIL), måler at mellom 41-47 prosent av guttene mellom 13-16 år oppgir at de har svært god helse, blant jentene er den noe mindre, mellom 33-34 prosent (Samdal et al., 2016; Figur 5). Denne undersøkelsen har også stilt spørsmål ved livstilfredshet der mellom 79-91 prosent av ungdommen har oppgitt at de har skåret 6 av 10 eller høyere på livstilfredshet.

Figur 4: Hvor fornøyd er du med helsa di? (Bakken, 2018, s.64)



Figur 5: Prosentandel som rapporterte å ha svært god helse. (Samdal et al., 2016, s.38)



Ungdommens opplevelse av velvære eller god helse kan skyldes både individuelle biologiske og miljømessige faktorer. Begrepet beskyttelsesfaktorer gjelder faktorer som ruster folks evne til å beskytte seg mot risikofaktorer og lidelser (WHO, 2004). Noen av de mest sentrale beskyttelsesfaktorene er faktorer som «styrker individets motstandsdyktighet og som dermed medvirker til å modifisere, forbedre og forandre individets respons til belastende livshendelser

eller vanskelige livsbetingelser» (Nes & Clench-Aas, 2011). Dalgard et al. (2011) har i sin rapport en tabell som peker på miljømessige beskyttelsesfaktorer som; på samfunnsnivå - sosial kapital i form av et samfunn preget av gjensidig tillit, sosial støtte og samhold, på lokalsamfunnsnivå – sosial integrasjon, mulighet til utfoldelse, bruk av egne evner og kontroll over egen livssituasjon, og til slutt på relasjonsnivå – sosial støtte og aktivisering. Både sosial integrasjon og sosial støtte kan knyttes til begrepet tilhørighet som omhandler en følelsesmessig forbindelse til fellesskapet og som utgjør en viktig del for unges egen velferd (Gulløy, 2017). De individuelle beskyttelsesfaktorene knyttes til individuelle mestringsressurser og positive temperamentstrekk (Dalgard et al., 2011). Slike faktorer kan gjenkjennes i aspekter ved positiv psykisk helse som selvtillit, følelsesmessig motstandsdyktighet, positiv tenkning, problemløsning og sosiale ferdigheter, stress håndterings ferdigheter og mestringsfølelse, og trygg identitet (WHO, 2004; Utdanningsdirektoratet, 2018).

#### ***4.2.3 Psykiske helseplager blant ungdom***

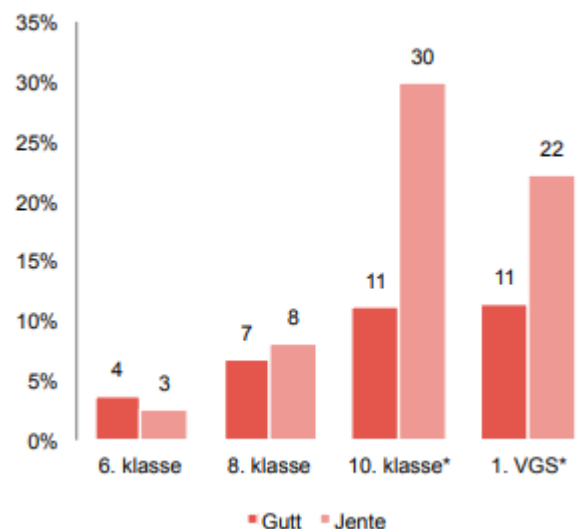
En av motsatsene til psykisk velvære kan forstås som psykiske plager eller vansker. Videre vil begrepet psykiske helseplager bli brukt. Psykiske helseplager kan defineres som «symptomer som i betydelig grad går utover trivsel, læring, daglige gjøremål og samvær med andre, men uten at kriteriene for en diagnose er tilfredsstillt» (Hegna et al., 2017). Det betyr at mange vil kunne oppleve mer eller mindre belastende psykiske plager i kortere eller lengre perioder, uten at et høyt nivå av psykiske plager vil bety at det foreligger en psykisk lidelse eller diagnose (Dalgard et al., 2011; Reneflot et al., 2018). Slike symptomer debutterer ofte i barne- og ungdomsårene, særlig i tenårene og særlig hos jenter. Vi kan dele disse vanskene inn i to hovedkategorier; internaliserende (vansker som er vendt innover, slik som emosjonelle vansker, angst og depresjon) og eksternaliserende (vansker som er vendt utover slik som utagerende atferdsvansker) (Sletten & Bakken, 2016). De vanligste symptomene er de internaliserende som angst og depresjon (Hegna, et al., 2017). Ungdatarapporten (Bakken, 2018) måler psykiske plager ut ifra i hvilken grad man har vært plaget med å ha; «følt at alt er et slit», «hatt søvnproblemer», «følt deg ulykkelig, trist eller deprimert», «følt håpløshet med tanke på framtida», «følt deg stiv og ansent» og «bekymret deg for mye om ting». Det presiseres også her at resultatene ikke kan knyttes til de kliniske kriterier som regnes som depresjon eller depressive lidelser (Bakken, 2018).

Som nevnt i foregående kapittel 4.2.2 har de fleste ungdommer en god psykisk helse. Likevel opplever en god del ungdom så sterke symptomer og plager at det påvirker deres hverdag (Bru et al., 2016). Det har særlig vært den økte andelen ungdom som sliter med psykiske helseplager som bekymringer, søvnproblemer og depressive symptomer som utgjør et alvorlig utviklingstrekk, i tillegg har ensomhetstallene aldri vært høyere siden 2010-tallet (Bakken, 2018). Ungdatarapporten viser at prosentandelen som har opplevd å ha vært «ganske» eller «veldig mye» plaget av ulike psykiske plager i løpet av den siste uken er omtrent 20 prosent på ungdomstrinnet, og øker med ytterligere omtrent 10 prosent på videregående på de ulike plagene (Bakken, 2018; Figur 6). Det er særlig plagene som handler om å bekymre seg for mye og følelsen av at alt er slit, ungdom oppgir som de største plagene. Prosentandelen som har et høyt nivå av depressive symptomer er økende jo eldre ungdommene blir, og viser en betydelig forskjell mellom jenter og gutter, der jentene jevnt over utgjør en dobbel prosentandel (Bakken, 2018). Tallene viser at vi står overfor en alvorlig helseutfordring når en så stor andel ungdom har helseplager så tidlig i livsløpet, særlig også ettersom psykiske vansker i barne- eller ungdomsårene øker risikoen for psykiske plager og lidelser senere i livet (Dalgard et al, 2011; Skogen et al., 2014).

Figur 6: Prosentandel som har vært «ganske» eller «veldig mye» plaget av ulike psykiske plager i løpet av siste uken. (Bakken 2018, s.80)



Figur 7: Prosentandel som rapporterte at de ble svært stresset av skolearbeidet. (Samdal et al., 2016, s.42)



Begrepet «generasjon prestasjon» handler om en individualisert ungdomsgenerasjon som er opptatt av å prestere og gjøre det godt på mange områder som kropp og utseende, skole og utdanning, vennskap og fritidsaktiviteter og sosiale medier, helst flere eller alle samtidig



(Bakken, Sletten & Eriksen, 2018). Øia og Vestel (2014) peker på begrepet «perfeksjons-tyranniet» som handler om presset om å leve opp til idealer om vellykkethet. Det var for første gang i året 2017/2018 at Ungdata spurte i hvilken grad ungdom opplever press på ulike områder og hvorvidt det er så mye press at de har hatt problemer med å takle det, med hensikten å måle hvor mange som opplever negativt stress (Bakken, 2018). Blant elevene er det områdene «press om å gjøre det bra på skolen» og «press på å se bra ut eller ha en fin kropp» som det rapporteres mest at det er knyttet «svært mye press» til. NOVA-rapporten om psykiske helseplager blant ungdom, trekker fram en bekymring for at økt press på prestasjoner i skolen har resultert i en «ny type helserisiko», særlig for jenter (Sletten & Bakken, 2016). Det uttrykkes imidlertid et behov for mer forskning på bakgrunn av disse konklusjonene. Tall fra HEMIL-rapporten viser likevel til signifikante kjønnsforskjeller blant elever i 10.klasse og 1VGS som opplever at de ble svært stresset av skolearbeidet (Samdal et al., 2016; Figur 7).

Det kan være mange ulike årsaker og faktorer som kan ha betydning for utvikling av psykiske helseplager. Som tidligere nevnt, kan både beskyttelses- og risikofaktorer være biologisk og psykologisk individuelle, familie-relaterte, sosiale, økonomiske og miljømessige faktorer (WHO, 2004; Bru et al., 2016; Dalgard et al., 2011). Det er vanskelig å fastslå eksakte årsaker og det er fortsatt mangelfull kunnskap omkring dette. Likevel er det ofte ulike varianter av stress-sårbarhetsmodeller som ligger til grunn for teorier om årsak og viser til sammenheng mellom stresspåkjenning og grad av sårbarhet ut ifra ulike faktorer (Hegna, 2017; Dalgard et al., 2011). Risikofaktorer kan forstås som økt sannsynlighet for utvikling, økt alvorlighetsgrad og lengre varighet av store helseproblemer (WHO, 2004). Opptrer de i fravær av beskyttelsesfaktorer, sammen med andre risikofaktorer eller omfatter kroniske belastninger, kan risikofaktorene bli forsterket (Nes & Clench-Aas, 2011). I Dalgard (et al., 2011) sin rapport er det på samme måte som beskyttelsesfaktorene, trukket fram en del sentrale risikofaktorer. De miljømessige faktorene på samfunnsnivå gjelder; sosial ulikhet, ikke fullført skolegang, arbeidsledighet, marginalisering og dårlig integrering. På lokalsamfunnsnivå; ressursfattige lokalsamfunn med lite sosial samhandling, ustabil befolkning og liten grad av sosial integrasjon, mobbing og liknende som øker sosial isolasjon og marginalisering, dårlig læringsmiljø og belastende arbeidsmiljø. På relasjonsnivå; sosial isolasjon, lite støttende sosialt nettverk, kroniske belastninger og negative livshendelser, konflikter, overgrep og mishandling. De individuelle risikofaktorene omhandler lav selvfølelse, manglende opplevelse av kontroll og mestring, sårbar personlighet, helsefarlig

livsstil, somatisk sykdom og medfødte funksjonshemninger (Dalgard, et al., 2011). Slik det fremgår ut ifra de ulike risiko- og beskyttelsesfaktorene som er trukket fram i de foregående kapitlene, er disse faktorene på mange måter er motpoler av samme fenomen (Nes & Clench-Aas, 2011; Reneflot et al., 2018). Det vil si at slik som individuelle mestringsressurser som for eksempel god selvfølelse ansees som en beskyttelsesfaktor, så regnes lav selvfølelse som en risikofaktor for psykiske helseplager. Likevel ser det ut til at noen viser større motstandsdyktighet enn andre og klarer seg bedre enn forventet, til tross for å bli utsatt for en rekke risikofaktorer (Frønes, 2013; Sollesnes, 2016). Dette omfatter begrepet resiliens, som også blir brukt om «løvetannbarn». Det betyr likevel ikke at resiliens oppstår uavhengig og helt uten av støtte fra andre. Resiliens oppstår i samhandling med en eller flere personer, eller et spesielt miljø som har vært avgjørende i den unges liv, ofte faktorer under betegnelsen annerkjennelse (Flaten, 2016; Sollesnes, 2016).

### **4.3 En digital tidsalder**

På få tiår har vi vært vitne til en enorm digitalisering og teknologisk utvikling på verdensbasis (Larsen & Slåtten, 2015). Denne verdensomspennende, raske utviklingen skyldes i stor grad at prisene på digitale apparater reduseres og tilgangen på internett øker (Bakken, 2018). Det er særlig ungdom som har vært pådrivere i det som omtales som en digital revolusjon, og de første til å ta i bruk de nye mediene enten det dreier seg om PC, internett, mobiltelefon, smarttelefon, nettbrett og så videre (Øia & Vestel, 2014). I takt med den enorme digitaliseringen og den teknologiske utviklingen de siste ti-årene har bruken av det nokså nye fenomenet sosiale medier skutt fart. Utveksling av informasjon, tjenester, følelser, kunnskap og noen ganger støtte og hjelp, forutsetter ikke lenger at man møter hverandre ansikt til ansikt. Nye medier er ofte forbundet med optimisme, samtidig vekker det ofte også en redsel av såkalte moralske panikker (Hagen & Wold, 2009). En kan spørre seg om vår digitale kompetanse har holdt tritt med den enorme teknologiske utviklingen? I kapitlet som følger redegjøres det for ungdom som den digitale generasjonen, fenomenet sosiale medier og digital kompetanse og danning, som videre knyttes til skolesammenheng.

#### ***4.3.1 Den digitale generasjonen***

Når vi skal omtale dagens norske ungdom, er det nesten ikke til å komme unna å trekke fram betydningen av å vokse opp i, og utvikle seg, i et av verdens fremste land når det kommer til

digitalisering (Brandtzæg et al., 2011). Noen velger å kalle dagens ungdom for; Digital ungdom, Den digitale generasjonen, Generasjon Z, Mediegenerasjonen, generasjon.com, multimediegenerasjonen, The App Generation og Digital natives (Nyjordet, 2018, Hagen & Wold, 2009, Gardner & Davis, 2013, Boyd, 2014). Forskere omtaler dagens barndom som medialisert ettersom hverdagen i dagens moderne samfunn er gjennomvevd av ulike medier og mediebruk (Nyjordet, 2018). Barn og unge har mediemettede omgivelser både hjemme og på skolen, og mediebruk er blitt en integrert og naturlig del av deres fritid og hverdagsliv (Hagen & Wold, 2009; Nyjordet, 2018). Norske barn ligger øverst i Europa på statistikken over barn som har tilgang til internett via smarttelefoner (Hegna et al., 2017). Det er ofte tilgjengeligheten og tidsbruken rundt mediene som bekymrer (Hagen & Wold, 2009). I Norge har omtrent alle barn og unge fra 10-års alderen (99% gutter og 98% jenter) tilgang til mobiltelefon og som regel har de aller fleste sin egen smarttelefon (Medietilsynet, 2018). Raske endringer i den digitale utviklingen gjør at ungdommens brukermønstre endres. Siden sent på 90-tallet til tidlig 2000-tallet består endringene blant annet av at flere medier brukes samtidig, eller kombinert med andre aktiviteter. Hagen og Wold (2009) betegner dette som mediesjonglering fra den amerikanske rapporten Generation M sitt begrep «media multi-tasking». Dette gjør barn og unge til mottakere og forbrukere av mange timers medieinnhold og hvor store deler av døgnet blir brukt på mediekonsum. I tillegg foreligger det en forventning om at en alltid skal være «online» og tilgjengelig, og ha en god grunn dersom man ikke er påkoblet eller ikke svarer på meldinger (Øia & Vestel, 2014).

Medievitenskapen er et ungt fagområde med interesser fra ulike disipliner og fagfelt. Forskningsspørsmålene dreier seg særlig om de tre områdene; mediebrukerne, medieinnholdet og medieinstitusjonenes utvikling (Nyjordet, 2018). Dagens forskning på medienes virkning på sitt publikum, viser til en holdning om at det virker inn på ulike måter og i et nokså komplekst samspill mellom medier og mennesker. Barn og ungdom er en særlig interessant publikumsgruppe fordi nettopp denne gruppen representerer framtiden (Hagen & Wold, 2009). Det anerkjennes også i medievitenskapen at barn og ungdom er et kvalitativt annerledes publikum fordi de er under utvikling (Nyjordet, 2018). Hagen og Wold (2009) påpeker at synet en har på barn og unge som enten særlig sårbare og kognitivt umodne, eller som kompetente og innovative mediebrukere, har betydning for hvilken påvirkning en mener at mediene har. Holdninger til mediebruk som enten noe som hemmer eller fremmer deres utvikling, eller om det anses som en del av deres samtidige situasjon, har også betydning (Hagen & Wold, 2009). Mediene har fått en sentral rolle i de prosessene som ungdom

gjennomgår der de blant annet er særlig motiverte til å forhandle om identitet og betydning (Hagen & Wold, 2009). Særlig sosiale medier er en sentral formidlingskanal for hva som skjer i ungdomskulturene (Ungdata, 2018).

### ***4.3.2 Sosiale medier***

Fenomenet sosiale medier forbindes ofte med de apper og plattformer som smarttelefonene har tilgang til. De ulike plattformene åpner for nye sosialiseringmuligheter til å publisere, dele, utforske bilder og media, kommunisere og chatte med andre. Sosiale medier er et komplekst fenomen og har enda ikke én bestemt anerkjent definisjon. Begrepet sosiale medier blir blant annet brukt om; «en gruppe nettjenester som legger til rette for brukerskapt innholdsproduksjon, innholdsdeling og deltakelse i sosiale nettverk» (Brandtzæg et al., 2011).

En mottaker på sosiale medier kan ikke lenger kalles passiv og isolert konsument av informasjon, men i aller høyeste grad en aktiv deltaker og produsent (Brandtzæg et al., 2011; Nyjordet, 2018; Aalen, 2015). Boyd (2014) trekker fram fire «affordances», som kan forstås som rammer eller egenskaper for menneskelig handling ved det medierte landskapet sosiale medier. Den første er presistens som handler om standhaftigheten eller holdbarheten av nettbaserte uttrykk og innhold – de blir for eksempel værende i meldingsloggene eller aktivitetslogger og de kan enkelt hentes fram senere. Den andre er synlighet som handler om det potensielle publikum som kan være vitne eller mottakere – for eksempel kan innhold enkelt bli delt med en bredere publikum selv med store avstander. Haugseth (2013) kaller dette offentlig eller semi-offentlig kommunikasjon og Aalen (2015) «mange-til-mange kommunikasjon», som åpner for felles meningsutveksling eller meningsdannelse. Det offentlige aspektet ved sosiale medier er med på å skape en økende intimisering der skillet mellom det private og det offentlige blir utydeligere (Øia & Vestel, 2014; Haugseth, 2013). Den tredje egenskapen handler om selve den enkle muligheten for å dele eller spre innhold – for eksempel med enkle repostings- eller deleknapper, så vel som nedlastningsmuligheter for videre deling som kan både være positivt og problematisk med tanke på uønsket innholdspredning. Haugseth (2013) peker på hvordan vi i dag kan publisere og dele personlige, hverdagslige erfaringer på sosiale medier bare ved enkle tastetrykk, noe som ikke var mulig for bare få år siden. I tillegg peker han på hvordan denne teknologiske utviklingen har gjort terskelen for sosiale investeringer unaturlig lav og skapt et kontakt- og belønningssystem som vi ikke i samme grad finner i den virkelige verden. Den siste handler om søkbarhet som gir

mulighet for å finne fram til innhold – for eksempel kan man ved korte søkeord finne fram til innhold i databaser som også øker sjansen for at funnene blir tatt ut av sin opprinnelige sammenheng. Disse fire egenskapene er ikke i seg selv nye, men satt i relasjon til hverandre og sammenheng med sosiale medier skapes det nye muligheter og utfordringer (Boyd, 2014).

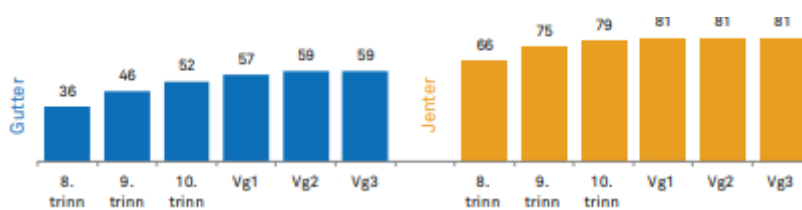
Det eksisterer mye litteratur og ikke minst medieoppslag om potensiell risiko knyttet til digital teknologi og sosiale medier. Listen over risikoer og bivirkningene er lang og omfatter blant annet; nettmobbing, negative relasjoner, voldelig innhold, narsissisme, rasisme, kroppspress, konsentrasjonsvansker, aggressiv atferd, feilaktig virkelighetsbilde, uforsvarlig deling, avhengighet, søvnproblemer, isolering, ensomhet, identitetstyveri, sensitivt materiale på avveie som nakenbilder, trusler, seksuelle overgrep, usunne seksuelle møter eller innhold (Boyd, 2014; Gardner & Davis, 2013; Hegna et al., 2017; Sando, 2012; Haugseth, 2013; Larsen & Slåtten, 2015). Likevel passer Boyd (2014) på å minne oss på at de største utfordringene ungdom møter på sosiale media er langt fra nye og stammer fra ulike former for forskjeller i samfunnet som blant annet sosiale og økonomiske forskjeller. Gjennom sine studier har hun fått et bilde av at ungdom viser seg å være mer resistente enn det hun hadde trodd, samtidig som hun understreker viktigheten av de voksne setter seg inn i hva de unges liv på sosiale medier innebærer.

Det var på tidlig 2000-tallet at blogger, teksting, direkte meldinger og sosiale nettverkssider som blant andre Facebook og Twitter ble populære og «mainstream», med ungdommen i front (Gardner & Davis, 2014; Boyd, 2014). Disse sosiale nettverkstjenestene har videre blitt utviklet til applikasjoner som bygger på dynamiske og interaktive funksjonaliteter fra Web2.0-teknologien (Haugseth, 2013). Applikasjonene, også kalt apper, er formet med en teknologi som kan gi raske tilbakemeldinger og integrerte kommentar- og delingsfunksjoner. Sosiale medier blir med dette en kanal for umiddelbar vurderende dom fra andre, eller reaksjoner fra omgivelsene (Hegna et al., 2017; Boyd, 2014). Det utvikles stadig flere apper med nye funksjoner og oppdateringer for interaksjon og eksponering av blant annet tekst, bilde og video på sosiale medier. De fleste applikasjoner opererer med algoritmer, en helautomatisk medieteknologi som beregner, filtrerer og setter sammen medieinnholdet som vises i applikasjonen, basert på brukerens personlige interesse og relevans, ut ifra brukerens aktivitet på sosiale medier (Haugseth, 2013).

Tall fra Medietilsynet (2018) viser at 89% av barn og unge mellom 9-18 år i Norge bruker ett eller flere sosiale medier, fra 13-års alderen gjelder dette omtrent alle barn og unge. Ungdata

viser at andelen som bruker mer enn én time på sosiale medier daglig viser til store kjønnsforskjeller, der det er jentene som viser seg å være storforbrukerne (Bakken, 2018 – Figur 8). Blant gutter fra 8.trinn-1VGS gjelder dette fra 36-57 % og blant jenter i samme aldersgruppen fra 66-81 %. De mest populære sosiale mediene viser seg å være appene Snapchat og Instagram (Medietilsynet, 2018). YouTube karakteriseres ofte som en sosial strømmetjeneste, men kan likevel kalles en type sosiale media (Haugseth, 2013). Youtube finnes også som en app og er i dag mer populær enn Facebook, som for få år siden var det mest populære sosiale nettstedet (Medietilsynet, 2018; Medietilsynet; 2012). Disse appene lanserer stadig nye oppdateringer og likner mer og mer på hverandre med like funksjoner, noe som skaper stor konkurranse mellom selskapene som tjener store penger på sine brukere og annonser (Brandtzæg et al., 2011).

Figur 8: Prosentandel som bruker minst én time daglig på sosiale medier – etter kjønn og klasstrinn. (Bakken, 2018, s.61)



Samtidig som appene stadig utvikles og endres, fører det også til reaksjoner fra samfunnet og myndigheter. I juli 2018 gjorde Norge sammen med resten av Europa en lovendring i personopplysningsloven som gjør at de fleste sosiale medier nå har en aldersgrense på 13 år for å opprette en profil (Personopplysningsloven, 2018, §5). Krav om foreldrenes samtykke før fylte 13 år skal beskytte barn og unge mot at nettjenester samler inn personlig informasjon. Medietilsynets rapport (2018) viser at kun mellom to og tre av ti alltid følger reglene på spill, sosiale medier og tv-program, serier og filmer man ser hjemme. I skrivende stund uttrykker også Instagram blant annet et ønske om å øke fokuset på innhold i det som deles, og ikke hvor mange som «liker» innleggene (Plikk, 2019). Det Britiske datatilsynet (ICO, 2019) har helt nylig lagt fram anbefalinger til sine myndigheter som blant annet skal beskytte barn under 18 år mot å bli ledet eller oppmuntret til å gi unødvendig personlig data, svekke eller slå av deres personvernbeskyttelse, eller utvide deres bruk på nettjenestene.

### 4.3.3 Digital kompetanse og digital danning

Etter å ha presentert sentrale aspekter ved det komplekse og omfattende fenomenet sosiale medier, er det i denne sammenhengen også relevant å si noe om utviklingen av, og behovet

for, kompetanse og danning innen feltet. Det er ingen tvil om at mediene gjør noe med oss ettersom vi både påvirkes av og selv er med å påvirke dem. Gjennom mediene lever vi et sosialt liv, henter inn informasjon, lærer, og lar oss bli underholdt (Larsen & Slåtten, 2015). Boyd (2014) peker på viktigheten av forståelsen av at til tross for at dagens ungdom har fått kallenavnet «digitale innfødte» (=digital natives) og voksne digitale immigranter, er det likevel stor variasjon i kunnskap og erfaring med sosiale medier blant ungdom, som betyr at både ungdom og voksne har mye å lære når det kommer til sosiale medier. Begreper som mediekompetanse, teknisk kompetanse, digital kompetanse, digital danning, nettvett, digital dømmekraft og media literacy er noen av begrepene som blir brukt om slik kunnskap og erfaring.

Videre vil begrepene digital kompetanse og digital danning bli brukt. *Digital kompetanse* handler om å kunne bruke den digitale teknologien (Sando, 2012). Det handler om å utvikle teknologiske kunnskaper og ferdigheter, forstå og mestre teknologien for å blant annet kunne produsere egne medieuttrykk. Hvordan teknologien fungerer og hvordan informasjon spres, er ofte opp til ungdom selv å finne ut av og forstå (Boyd, 2014). *Digital danning* handler om å kunne anvende den digitale kompetansen på en klok måte, noe som vil kunne gjøre brukeren til en robust bruker ved å tåle det man måtte møte i den digitale verden og bruke teknologien på en måte som ikke skader andre (Sando, 2012). Selv om mange ungdom har digital kompetanse til å produsere på sosiale medier, vil det ikke nødvendigvis bety at de har iboende kunnskap eller perspektiv til å kritisk vurdere eller undersøke det de konsumerer (Boyd, 2014). Selve dannelsesbegrepet kan oppfattes som noe flytende og abstrakt, men innebærer blant annet en livslang prosess som gjennomsyrrer menneskets liv på alle områder, menneskets forhold til seg selv, til verden og til samfunnet og særlig i denne sammenhengen; selv-aktivering og selvbestemmelse (Letnes, 2016). Vi kan med dette forstå at begrepet digital danning på mange måter omhandler sosialisering og selvrealisering og i forlengelse av dette; en overordnet forståelse av og omgang med den digitale kulturen (Letnes, 2016; Nyjordet, 2018).

Det er viktig å anerkjenne mediens rolle i sosialiseringsprosessen til barn og unge på lik linje som familie, venner og utdanningsinstitusjonene (Nyjordet, 2018). Medieerfaringene blir ofte i større grad delt og bearbeidet med andre jevnaldrende fremfor foreldre, noe som igjen fremhever betydningen av jevnaldrendesosialiseringen (Larsen & Slåtten, 2015). Haugseth (2013) trekker fram særlig tilhørighet, gruppedannelse og sosial kapital som de sosiale

aspektene ved sosiale medier, i tillegg til fellesskap og identitet. Dette blir synlig med det sosiale spillet som oppstår på sosiale medier når ungdom blant annet nøye planlegger hva de skal legge ut på Instagram for å presentere den beste siden av seg selv (Hegna et al., 2017).

#### ***4.3.4 Digital kompetanse og digital danning i skolen***

Som tidligere redegjort for, har ungdom, til tross for kallenavnet «digital innfødte», behov for å lære og utvikle en digital kompetanse og danning for å bli rustet til å møte de utfordringene som kan oppstå gjennom interaksjon og eksponering på sosiale medier. Spørsmålet er hvem som skal ta på seg denne oppgaven? Noen vil kalle det ansvarsfraskrivelse å ikke bidra eller hjelpe ungdom til å utvikle nødvendige ferdigheter for bruk av sosiale medier, navigere det offentlige livet på en trygg måte og evne til kritisk tenkning, noe som burde være av stor allmenn offentlig interesse (Boyd, 2014). Behovet for kompetanse innen kritisk tenkning og vurdering kan belyses ved resultat fra nasjonale prøver i lesing gjort blant 8.klasse elever i 2013 som viste at kun 34% av elevene avslørte at en tekst de ble presentert for var reklame (Nielsen, 2018). Nylige nyhets-sendinger viser også til lokalpolitikeres uttrykk for at ungdom bør få bedre opplæring i hvilke nyhetskilder de kan stole på ved å få kunnskap om falske nyheter inn på timeplanen i skolen (NRK Nyheter, 2019).

Skolen har et omfattende ansvar og mandat til å legge til rette for barn og unges læring og utvikling, slik at de er rustet til å møte utfordringer i livet, og blir stadig presentert for nye oppgaver og ansvarsområder (Bru et al., 2016). Skolen er i dag også i ferd med å bestå av et tverrfaglig personale som i større grad enn tidligere øker mulighetene for å fange opp og støtte elever med faglig eller sosial utvikling og psykisk helse (Flaten, 2016). Aktivitetsloven i opplæringsloven (§9 A-4, 1998) handler om skoleansattes ansvar for å følge med, gripe inn og melde fra dersom eleven ikke har det trygt og godt på skolen. I 2017 ble denne utvidet til at ansatte også har et lovpålagt ansvar om å melde ifra dersom eleven ikke trives på grunn av hendelser utenfor skolens område, her trekkes digitale krenkelser fram som særlig aktuelle situasjoner (Utdanningsdirektoratet, 2017). Ikke minst er utdannings-institusjonene viktige i forhold til å arbeide for å utjevne sosiale forskjeller ved å tilby like muligheter for utvikling av digital kompetanse og danning, uavhengig av ungdommenes sosiale og økonomiske bakgrunn, og hjelp og engasjement fra familien eller venner (Boyd, 2014). Skolens viktighet for utvikling av slik kompetanse kommer også frem i funn gjort i nyere forskning som antyder



at skolen kan ha sterk innflytelse, slik det også ble lagt frem innledningsvis i oppgaven (Brandtzæg, 2016).

Tilbake i 2009 skrev Hegna og Wold (2009) om hvordan mediefag har vært på dagsordenen i skolen i lang tid, men uten at den enda hadde fått den plassen den burde ha. Nå, ti år senere, kan det se ut til at samfunnet og det norske utdanningssystemet går i riktig retning om å anerkjenne viktigheten av dette, og øke kravene til ansvar og innhold for opplæringen innen dette. I læreplanverket, som baseres på skolens politiske styringsdokumenter som Kunnskapsløftet (2006) og Opplæringsloven (1998), har digitale ferdigheter vært en av de fem grunnleggende ferdighetene for alle fag i skolen. Digitale ferdigheter innebærer blant annet her å benytte digitale ressurser til å tilegne seg faglig kunnskap og til å uttrykke egen kompetanse, samt en økende grad av selvstendighet og dømmekraft i valg og bruk av disse (Utdanningsdirektoratet, 2016). Ferdighetsområdene omfatter å kunne; bruke og forstå, finne og behandle, produsere og bearbeide, kommunisere og samhandle, og utøve digital dømmekraft, som her innebærer å følge personvernregler, vise hensyn til andre, bruke strategier for å unngå uønskede hendelser og vise etisk refleksjon og vurdering av egen rolle på nett og i sosiale medier. I forbindelse med at alle lærerplaner skal fornyes innen 2020, med mål om å gjøre de mer relevante for fremtiden, blir digital dømmekraft og kildekritikk sentrale temaer i flere fag, i tillegg til digital skaperkraft og programmering (Kunnskapsdepartementet, 2019). Utdanningsdirektoratet har også utviklet et eget rammeverk med retningslinjer når det kommer til lærerens profesjonsfaglige digitale kompetanse. I dokumentet står det at opplæringens rolle blant annet innebærer å; «danne elever som er i stand til å identifisere troverdig informasjon, sitere kilder, beskytte egne åndsverk, ta i bruk etiske verdier og holdninger i kommunikasjon og samhandling, produsere egne digitale ressurser og utvikle et reflektert forhold til egne og andres handlinger, kulturelle forskjeller, verdier og rettigheter» (Utdanningsdirektoratet, 2018).

Det er i nyere tid utviklet en rekke veiledende dokumenter og ressursider som tilbyr skreddersydde undervisningsopplegg for lærere for å bidra til digital kompetanseutvikling og digital danning. Kunnskapsdepartementet (2017) har blant annet utgitt en veiledende digitaliseringsstrategi for grunnopplæring; «Fremtid, fornyelse og digitalisering». Både Medietilsynet, som er underlagt Kulturdepartementet, og Datatilsynet, som er et uavhengig forvaltningsorgan, tilbyr mye informasjon om lover og rettigheter på sine nettsider. I tillegg tilbyr Medietilsynet undervisningsopplegg og rapporter med undersøkelser av barn og unges

medievaner. Andre nettsider som; Dubestemmer.no, Nettvett.no, Iktforelever.no, Slettmeg.no, Reddbarna.no, Barnevakten.no, Ung.no, kan brukes forebyggende og for å innhente informasjon eller hjelp dersom man møter utfordringer på nettet. Nettsidene er nyttige både for lærere, foreldre og ungdom selv. Det er en forutsetning at foreldre og lærere tilegner seg tilstrekkelig kunnskaper og erfaringer og tar i bruk de ressursene som finnes av digitale verktøy og informasjon for å kunne være gode rollemodeller og videreformidle av kunnskapen i samspill med ungdommene.

Teorigrunnlaget for denne oppgaven omfatter en bred redegjørelse av sentrale aspekter ved ungdoms utvikling, deres biologiske og psykologiske karakteristika og konteksten de vokser opp i, som i stor grad i dag preges av digitalisering og bruk av sosiale medier. Utviklingsmodellen presentert innledningsvis vil være sentral for senere drøfting av teorien og funn i evidensbasert kunnskap omkring unges psykiske helse knyttet til eksponering og interaksjon på sosiale medier. Teorigrunnlaget vil også brukes for å kunne ytterligere forstå, forklare og drøfte forskningsresultatene og mulige sammenhenger med eksisterende teorier og perspektiver.

## 5 Metode

I kapittelet som følger vil begrunnelse og redegjørelse av den valgte metoden presenteres. Videre vil selve prosessen for metoden og de valg og refleksjoner omkring prosessen legges fram. Her vil også artikkelutvalget og kvalitetsvurdering av disse redegjøres for, som grunnlag for videre analyse. Deretter vil det redegjøres for den valgte analysemetoden. Til slutt blir kvalitetsvurderinger av selve oppgavens metode presentert.

Utgangspunktet for valg av metode var å velge den metoden som ble vurdert som mest hensiktsmessig for å kunne svare på oppgavens problemstilling som lyder følgende;

*"Hva forteller evidensbasert kunnskap oss om eksponering og interaksjon på sosiale medier knyttet til unges psykiske helse som kan bidra til målrettet psykisk helsearbeid blant ungdom i den norske skolen?"*

Det ble tidlig vurdert hensiktsmessig å ta for seg en form for kvalitativ dokumentstudie. For å svare på den valgte problemstillingen vil innhenting av eksisterende forskningsresultater gi informasjon om fenomenenes eventuelle sammenheng og gi grunnlag for ny viten og forståelse av den sosiale virkeligheten. Innhenting av eksisterende forskningsresultater er en forutsetning for å svare på den valgte problemstillingen og kjennetegner hensikten ved en induktiv tilnærming til et kvalitativt forskningsdesign (Brottveit, 2018; Bengtsson, 2016; Troja, 2018). Av hensyn til oppgavens begrensede rammer, med tanke på ressurser og tid for omfattende forskningsprosjekter, ble et dokumentstudie vurdert som en mulighet for å innhente oppdaterte data om oppgavens temaer fra forskningsprosjekter med store deltakerantall. Bakgrunnen for problemstillingens ordlyd var blant annet valget av temaene sosiale medier og psykisk helse, noe som er to omfattende og komplekse fenomener å undersøke. I og med at opplevelsen av interaksjon og eksponering på sosiale medier og egen psykisk helse i stor grad er to subjektive og komplekse temaer, vil resultater fra større studier gi et potensielt bedre bilde av tendenser blant fokusgruppen ungdom. Siden en slik dokumentgjennomgang er en type sekundærforskning kreves det også færre eller andre etiske hensyn for innhenting av dataene enn hvis en skulle ha intervjuet ungdom selv (Johannessen et al., 2016). Ved egen innhenting av data ville det bety behandling av sensitiv informasjon om blant annet ungdommenes psykiske helse. Dette utdypes videre i kapittel 5.4.2. Det ble foretatt en tradisjonell tekstanalyse i form av en kvalitativ innholdsanalyse for å analysere funnene (Brottveit, 2018). Funnene er basert på data fra et utvalg av forskningsartikler.

## 5.1 Systematisk kvalitativ litteraturstudie

For å kunne svare på problemstillingen som etterspør evidensbasert kunnskap som knytter to temaer sammen, ble en litteraturstudie vurdert som passende metodevalg. Ønsket om å sammenfatte eksisterende forskning imøtekommer på mange måter kjennetegnet ved en litteraturstudie. En litteraturstudie (engelsk; literature review) kan blant et mangfold av definisjoner, defineres slik;

«The selection of available documents (both published and unpublished) on the topic, which contain information, ideas, data and evidence written from a particular standpoint to fulfil certain aims or express certain view on the nature of the topic and how it is to be investigated, and the effective evaluation of these documents in relation to the research being proposed» (Hart, 1998).

I en litteraturstudie er det ulike kilder for informasjon og materiale, uten at man er bundet til en type kilde. De vanligste kildene er bøker, journal artikler, litteraturoversikter, upublisert materiale eller nettsider (Ridley, 2012). I dette tilfellet var det forskningsartikler som var den valgte kilden for å innhente relevant materiale for å kunne svare på oppgavens problemstilling.

En litteraturstudie kan ha ulike hensikter og det finnes mange ulike måter å gå fram på. Basert på de ulike definisjonene og begrepene som finnes innen metoden litteraturstudie, viser noen til en forståelse av at det finnes flere begreper som beskriver metodene enn det finnes faktiske forskjeller mellom de ulike metodene (Snilstveit, Oliver & Vojtkoya, 2012; Ridley, 2012; Gough, Thomas & Oliver, 2012). En litteraturstudie kan også kalles tekstanalyse som begge handler om å grundig lese utvalgt litteratur for så å systematisk gjennomgå innholdet og trekke ut det essensielle for tema og problemstillingen i oppgaven (Brottveit, 2018; Boote & Beile, 2005). Hart (1998) har rangert litteraturstudiets hensikt og format ut ifra oppgaveomfang eller utdanningsnivå. Aktuelt for en masteroppgave er litteraturstudiet som regel analytiske og summative som dekker metodiske spørsmål, forskningstekniker og emner. En litteraturstudie innenfor disse rammene og omfang er i større grad gjennomførbart og hensiktsmessig for det valgte temaet i form at det er mer åpent for subjektive valg og kreative friheter når det gjelder utvalg og presentasjon av funn. I tråd med kjennetegnene ved en litteraturstudie som kvalitativt oppsummerer funn om et tema og inneholder som regel komponentene; introduksjon, metoder, diskusjon, konklusjon og referanseliste, fant jeg at

denne metoden passet min oppgave. I tillegg har det en passende ramme på; fra en til flere forfattere, tidsramme fra uker til måneder, søk på en til flere databaser og krever forståelse av temaet, men ikke nødvendigvis dyp profesjonelle forkunnskaper (Kysh, 2013).

En litteraturstudie har færre rigide rammer enn en systematisk oversikt eller studie (engelsk: systematic review). Ettersom en fullkommet systematisk oversikt har høye krav til omfang, metode og kvalitetsvurdering (Andrews, 2005; Ridley, 2012; Kysh, 2013; Reinart & Jamtvedt, 2010; Jesson et al., 2013; Higgings & Green, 2008), fant jeg ut at det var en litteraturstudie som var mest egnet og gjennomførbart for denne masteroppgaven. Likevel har jeg valgt å kalle metoden min for kvalitativ systematisk litteraturstudie i den forstand at jeg ønsket å ha en systematisk tilnærming til litteraturstudiet. Det blir beskrivende for den valgte teknikken med noen av de systematiske kriteriene for gjennomgang og utvalgelse av forskningsartikler. Ordet systematisk handler om at arbeidet gjøres i en orden og metodisk fremfor randomisert og tilfeldig (Jesson et al., 2013). Systematisk må i denne oppgaven forstås som en systematisk tilnærming. Hensikten med dette er at det potensielt kan bidra til å redusere skjevheter og i større grad oppnå en nøytral og objektiv tilnærming til forskningsresultatene og oppgavens diskusjon og konklusjon.

## **5.2 Søkeprosess og artikkelutvalg**

### ***5.2.1 Inklusjons- og eksklusjonskriterier***

Som en del av prosessen med å velge ut artikler for videre analyse må det foreligge noen inklusjons og eksklusjons kriterier. Kriteriene er med på å innskrenke omfanget av forskningsartikler som finnes og fungerer som krav til litteraturen (Støren, 2013).

Inklusjonskriterier beskriver kriterier som er fastsatt på forhånd at artiklene skal inneholde for å være aktuelle for videre analyse. Eksklusjonskriteriene beskriver kriterier som gjør artikler ikke relevante for min analyse. Med utgangspunkt i oppgaves problemstilling var det artikler som oppfyller kriteriene nedenfor som var aktuelle;

Tabell 1: Inklusjons- og eksklusjonskriterier

Inklusjonskriterier:	Eksklusjonskriterier:
(1) hovedfokus på bruk og/eller interaksjon og/eller eksponering (av selv og andre) på sosiale medier satt i sammenheng med unges psykiske helse, (2) inkluderer positive og/eller negative momenter/sider ved unges interaksjon og eksponering på sosiale medier (3) inkluderer studier hvor målgruppen er ungdom i ungdomsskolealderen 13-16 år, (4) original forskning(sprosjekter) (5) artikler publisert mellom år 2013-2019 (6 siste årene), (6) alle typer forskningsdesign, (7) gjennomgang av metode/metodekapittel, (8) forskning fra Europa	(1) studier med sosiale medier som intervensjon eller verktøy på allerede eksisterende diagnoser (2) kun omtaler generell digital teknologi/ikke kan trekke ut funn om mobilbruk/sosiale medier (3) studier direkte rettet mot ungdom med allerede tunge diagnoser og selvmord (4) studier med foreldres syn/ svar på vegne av ungdommen (5) upublisert forskning (6) publisert før 2013 (7) utestående metodekapittel (8) forskning utenfor Europa

### 5.2.2 Utvalgte søkeord

Tabellen nedenfor viser de utvalgte søkeordene som ble benyttet i søket. Det ble benyttet engelske søkeord i de internasjonale databasene. Søkeordene baseres på de begrepene som er brukt og redegjort for i teorikapittelet og som er valgt ut som sentrale innen tematikken sosiale medier og unges psykiske helse. De utvalgte sosiale mediene Snapchat, Instagram og Youtube som søkeord begrunnes også i teorikapitlet (4.3.2). Disse fremheves som de mest sentrale og mest brukte blant ungdom når det kommer til interaksjon og eksponering av seg selv og av andre på sosiale medier (Medietilsynet, 2018). Målet med de utvalgte søkeordene er å få et mest mulig relevant treff av forskningsartikler for å kunne svare på problemstillingen.

Tabell 2: Søkeord

Brukte engelske søkeord	Søkeord oversatt til norsk
<i>Adolescents</i> OR <i>youth</i> OR <i>teens</i> AND <i>Social media</i> OR <i>online interaction</i> OR <i>online exposure</i> OR <i>online communication</i> OR <i>snapchat</i> OR <i>Instagram</i> OR <i>youtube</i> AND <i>Mental health</i> OR <i>mental wellbeing</i> OR <i>mental health issues</i> OR <i>mental health problem</i>	<i>Ungdom</i> ELLER <i>tenåringer</i> OG <i>Sosiale medier</i> ELLER online/nettbasert samhandling ELLER online eksponering ELLER online kommunikasjon ELLER snapchat ELLER instagram ELLER youtube, OG Psykisk helse/metal helse ELLER mentalt velvære ELLER psykiske helseplager ELLER mentale helseproblemer

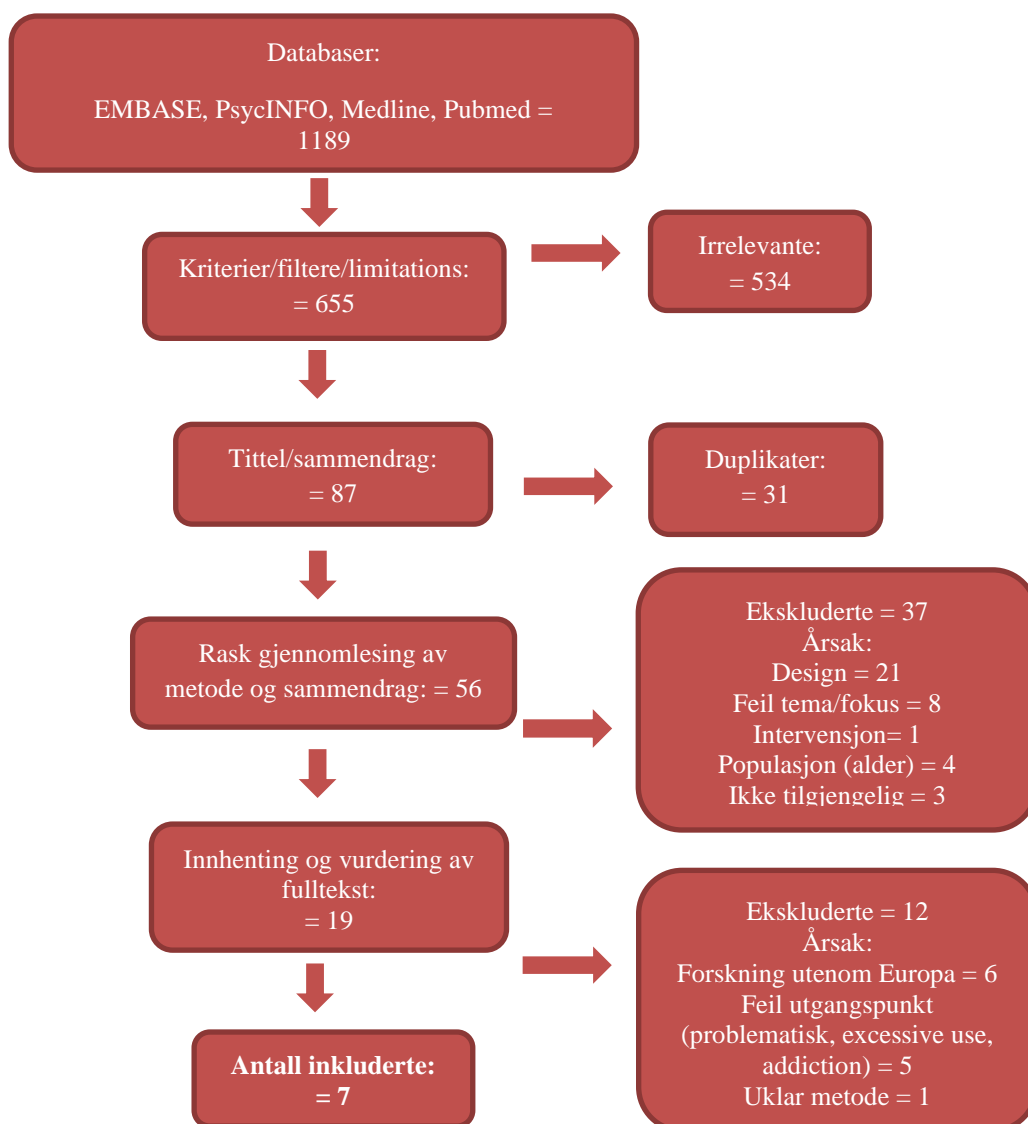
### 5.2.3 Søket og artikkelutvalg

Etter forberedelser til søket med noen prøvesøk og gjennomgang av aktuelle databaser, foregikk selve søket etter aktuelle forskningsartikler fra 1. april til 4. april 2019. De aktuelle databasene var blant annet utvalgte databaser som er listet opp i UiO sine fagnettsider for spesialpedagogikk. Til slutt var det i databasene PsycINFO (Ovid), Medline (Ovid), EMBASE (Ovid), tillegg til PubMed som søkene ble gjennomført. De samme sammensetningene av søkeord ble benyttet i alle databasene, for så å innskrenke treffene etter inklusjons- og eksklusjonskriteriene satt på forhånd ved hjelp av ulike filtreringer. Basert på gjennomgang av tittel, for så nøyere gjennomgang av sammendrag, metode, utvalg og eliminering av artikler som var duplikater, gjenstod det til slutt 7 aktuelle forskningsartikler som videre ble inkludert i dette litteraturstudiet. Etter kriterier og gjennomgang gikk antall artikler fra 1189 og ned til 7 artikler, som gjorde studiet videre håndterbart og gjennomførbart. I tillegg til de konkrete kriteriene med årstall og alder på forskningsgruppen, var det særlig mange treff på studier om sosiale medier som verktøy eller intervensjoner som hjelp for tyngre psykiske problemer som selvmord, selvskafer, depresjon eller for transkjønnede og gravide som ble valgt bort. Andre artikler som ble valgt bort og vurdert som mindre relevante var artikler som gjaldt generell bruk av digital teknologi som Tv, data og liknende, uten variabler om mobilbruk. Søket gav også erfaring med at mesteparten av treffene var negativt ladet omkring temaet sosiale medier. Gjennomgangen for utvelgelsen

bestod for det meste av lesning av abstraktene i artiklene, i tillegg til rask gjennomgang av hoveddelene; metode, resultat og konklusjon, for å se om artiklene møtte kriteriene for utvelgelsen. I tillegg ble det vurdert om artiklene kunne bidra til å svare på problemstillingen for oppgaven. Gjennomgangen førte også til fjerning av artikler som var duplikater.

Figuren nedenfor (figur 9) viser prosessen i utvelgelsen av artikler i de ulike databasene. Fremstillingen i figuren er basert på PRISMA (Prefferd Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) -flytdiagrammet (se vedlegg 1). Modellen er et av flere evidensbaserte verktøy som er utarbeidet av PRISMA Statement for å hjelpe forfattere forbedre rapportering av systematiske oversikter og metaanalyser, særlig for evaluering av intervensjoner, men kan også brukes som basis for andre utvalg av forskning (Mother et al., 2009). Se vedlegg 2 for mer detaljert oversikt over prosessen og treff og i hver database.

Figur 9: PRISMA flytdiagram (Mother et al., 2009)





I tabellen nedenfor er artikkelutvalget bestående av 7 forskningsartikler presentert:

Tabell 3: Artikkelutvalg

Nr.:	Forfatter(e):	Tittel (årstall):	Antall objekter	Forskningsspørsmål/studiens hensikt (metode)
1	Poulain, T., Vogel, M., Ludwig, J., Grafe, N., Körner, A., Kiess, W.	Reciprocal Longitudinal Associations Between Adolescents' Media Consumption and Psychological Health. (2018)	N= 814	Undersøker gjensidige longitudinale sammenhenger mellom mediebruk, fysisk aktivitet og ungdommers psykiske helse. (Kvantitativ)
2	O'Reilly, M., Dogra, N., Whiteman, N., Hughes, J., Eruyar, S. & Reilly, P.	Is social media bad for mental health and wellbeing? Exploring the perspectives of adolescents. (2018)	N= 54	Hva tenker ungdom om sosiale medier og dets relevans til mental helse og følelsesmessig velvære? (Kvalitativ)
3	Frison, E. & Eggermont, S.	Browsing, Posting, and Liking on Instagram: The Reciprocal Relationships Between Different Types of Instagram Use and Adolescents' Depressed Mood. (2017)	N= 671	Undersøker om ungdommers depressive sinnstemning er relatert til browsing/skrolling, posting/publisering eller liking på Instagram. (Kvantitativ)
4	Marengo, D., Longobardi, C., Fabris, M.A. & Settanni, M.	Highly-visual social media and internalizing symptoms in adolescence: The mediating role of body image concerns. (2018)	N= 523	Undersøker sammenhengen mellom bruk av sosiale medier (spesielt høy-visuell sosiale media) og negativt kroppsbilde og internaliserende symptomer. (Kvantitativ)
5	Best, P., Manktelow, R & Taylor, B.	Online communication, social media and adolescent wellbeing: A systematic narrative review. (2014)	N= 43	Identifisere både fordeler og skadelige effekter av kommunikasjon over nett og sosiale medier teknologi blant ungdom. (Kvalitativ)
6	Booker, C.L., Kelly, Y.J. & Sacker, A.	Gender differences in the associations between age trends of social media interaction and well-being among 10-15 year olds in the UK. (2018)	N = 9859	Undersøker om endringer i interaksjon på sosiale medier og to målinger for velvære har en sammenheng med alder (Kvantitativ)
7	Tsitsika, A.K., Tzavela, E.C., Janikian, M., Ólafsson, K., Iordache, A., Schoenmakers, T.M., Tzavara, C. & Richardson, C	Online Social Networking in Adolescence: Patterns of Use in Six European Countries and Links With Psychosocial Functioning. (2013)	N= 10,930	Undersøker assosiasjoner mellom høyt forbruk av SNS (social networking sites), og kompetanser og internaliserende problemer blant ungdom. (Kvantitativ)

### ***5.2.4 Kvalitetsvurdering av artiklene***

Etter utvelgelsesprosessen var neste steg å gjøre en kvalitetsvurdering av de syv artiklene for å vurdere om de kunne inkluderes i selve litteraturstudiet for masteroppgaven. De inkluderte forskningsartiklene bestod til slutt av fem kvantitative artikler og to kvalitative artikler. Kvalitetsvurderingen av forskningsartiklene bestod av å lese igjennom dem nøye, særlig metodedel og resultater, og å vurdere de metodiske valgene og analyseverktøyene som er brukt i artiklene. Så undersøkte jeg om artiklene var publisert i tidsskrifter som oppgir at de følger regler for fagfelle vurderinger, noe alle var. En slik fagfelle vurdering skal sikre kvalitet og skje før artiklene publiseres ved at to eller flere upartiske eksperter vurderer kvaliteten på artikkelens resultater og helhet, likevel krever dette sterk objektivitet noe som kan være utfordrende på grunn av uenigheter blant fagfeller (Hildebrandt, 2011).

Videre ble ulike sjekklister for kvalitetsvurdering av forskningsartiklene valgt. Slik Johannesen, Tufte og Christoffersen (2016) redegjør for, forutsettes det en kvalitetsvurdering med et analyseskjema for å kunne kalle en litteraturstudie strukturert eller systematisk. De sjekklisene som ble vurdert som mest egnet, var sjekklisen for kvalitativ studie, oversiktsartikkel og kohortstudie (se vedlegg 5), publisert av Nasjonalt kunnskapssenter for helsetjenesten som er inspirert av den britiske sjekklisen CASP (Critical Appraisal Skills Programme) (Helsebiblioteket.no, 2016). Nettsiden gir veiledning for kritisk vurdering av forskning og peker på viktigheten av kritisk vurdering av forskningsartiklens gyldighet, metodiske kvalitet, resultater og overførbarhet, til tross for at de er publisert i vitenskapelige og velrenomerte tidsskrifter. Sjekklisene som ble tatt i bruk inneholder ulike spørsmål og tips som er relevante å reflektere over for å gjøre en kritisk vurdering av den metodiske kvaliteten i forskningsartiklene. Skjemaene følger alle en liknende mal der kvalitetsspørsmål enten gir svaret «ja», «uklart/delvis» eller «nei». I tillegg har de ulike spørsmålene en rekke tips og underspørsmål som hjelp til å vurdere artikkelen på ulike kvalitetspunkter. Underveis i spørsmålsrekken blir man også bedt om å vurdere om det er hensiktsmessig å fortsette med artikkelen basert på avkrysningen på tidligere spørsmål. Spørsmålene tar for seg momenter ved studiet som blant annet; klarhet i formål, klarhet i metodevalg, besvarelse av problemstilling, nøyaktigheten i resultatene og muligheten til å overføre resultatene til praksis.

Fem av artiklene bestod av kvantitative studier (Artikkel, 1, 3, 4, 6 og 7). Alle artiklene hadde ikke-eksperimentelt design i form av at undersøkelsene ikke har som formål å endre personenes tilstand ved påvirkning (Kleven, 2002). Artiklenes formål er derimot i grove trekk å undersøke sammenhenger og effekter av den påvirkningen ungdom selv utsetter seg for ved eget bruk av sosiale medier og deres psykiske helse. Sjekklister for kohortstudier er tilpasset kvantitative studier som undersøker årsak og der undersøkelsene gjennomføres på flere tidspunkter, også kalt panelstudier. Denne sjekklisten ble brukt på alle de kvantitative forskningsartiklene, både på de som oppgav studiene som panelstudier og longitudinelle studier, men også ved å tilpasse sjekklisten til de spørsmål som var aktuelle for de resterende kvantitative forskningsartiklene. Tre av studiene var longitudinelle og to var tverrsnittsundersøkelser. Tverrsnittsundersøkelser er undersøkelser som gjennomføres på ett tidspunkt og som kan brukes til å teste årsaks hypoteser, men som likevel har sine begrensninger ved å avdekke årsakssammenhenger mellom fenomener på det grunnlag at det ikke er undersøkt over tid (Johannessen et al., 2016). Likevel finnes det også faktorer som bortfall i de longitudinelle undersøkelsene som kan være med på å svekke generaliserbarheten av resultatene. Dette var tilfellet ved alle tre artiklene, der omfanget på bortfallet var varierende og forskerne hadde valgt å forholde seg noe forskjellig til bortfallene. En studie (artikkel 6) inkluderte alle data til tross for bortfall underveis i undersøkelsene, to av studiene (Artikkel 1 og 3) hadde derimot som kriterier at deltakeren måtte være med på undersøkelsen ved alle tidspunkter for at dataene ble inkludert i studien. Selv med et slikt kriterium må man være bevisst på at dette også vil kunne si at en gruppe blir mindre representert i utvalget, noe som var tilfellet i artikkel 1 og 3, noe som kalles systematisk bortfall (Johannessen et al., 2016).

Ved bruk av kvantitativ metode kan forskningsartiklene vise til gjennomsnittlige tall og tendenser for sitt utvalg. Utvalget varierte fra omtrent 500 til 10 000 ungdom, noe som er store utvalg og øker representativiteten og muligheten for generalisering av resultater og å få tak på tendenser hos ungdom. Andelen gutter og jenter var relativt likt fordelt i alle studiene. Utvalget i to av studiene var randomiserte, mens tre av studiene var ikke-randomiserte. Blant de ikke-randomiserte bestod for eksempel deltakerne av elever fra et allerede utvalgt antall skoler eller deltakere var rekruttert gjennom annonser på sykehus, offentlige helsesentre eller gjennom media. De randomiserte studiene gjorde sine stratifiserte utvelgelser ut ifra enheter, i den forstand at det er et tilfeldig utvalg av deltakere med bestemt ungdomsalder som den felles egenskapen, noe som sikrer en bestemt representasjon i utvalget av den bestemte

gruppen av ungdom av enhetene (Johannessen et al., 2016). Slik sannsynlighetsutvalg øker sjansen for at utvalget kan sies å representere populasjonen. De kvantitative studiene hadde ulike former for regresjonsanalyser og korrelasjonsanalyser for å måle sammenhenger med flere uavhengige variabler. Analysene som er gjort i forskningsprosjektet undersøker om resultatene er statistisk signifikant eller ikke, altså om det er lite sannsynlig at resultatet i artikkelen skyldes tilfeldighet eller ikke (Lund, 2002). Ved hjelp av regresjonsanalyser kan man undersøke hvordan gjennomsnittverdien av en avhengig variabel varierer med en eller flere uavhengige variabler (Johannessen et al., 2016). I dette tilfellet dreier det seg om sammenhenger mellom psykisk helse og velvære, og ulik bruk av sosiale medier. Noen av sammenhengene i artiklene viste seg å være sterkt signifikante, mens andre ikke, noe som ble presentert i resultatene.

Det ene kvalitative studiet (Artikkel 2) hadde et relativt stort utvalg på 54 engelske ungdommer i 6 fokusgrupper for intervjuer. En kan stille seg kritisk til her om hvor trygge var faktisk deltakerne på forskere og meddeltakere i gruppene til å dele egne personlige erfaringer omkring dette? En annen ting som kan trekkes fram som kilde til eventuell kritikk var det som ble vurdert som artikkelens noe fravær av kritisk refleksjon til metoden og forskerens egen rolle i intervjuet som ble gjennomført. Den andre kvalitative studien (Artikkel 5) var en systematisk oversikt som tok for seg 43 utvalgte artikler. Artiklene var en blanding av 32 kvantitative, 9 kvalitative og 2 forskningsartikler med blandet metode. Her hadde også forskerne tatt i bruk utvalgte sjekklister som verktøy for å vurdere artiklene i oversikten. Det var også flere forskere fra forskningsteamet som gjennomførte utvelgelsen som også er med på å redusere bias. Eventuell kritikk knyttet til studiet kan være, som artikkelen selv også adresserer; begrensninger i resultatene som kvaliteten og metodene brukt i de inkluderte artiklene.

Som mange av artiklene også selv gjør rede for så er det blant annet utfordringer som beskrevet ovenfor som gjør resultatene i disse forskningsartiklene til antydninger og assosiasjoner mellom variablene med anbefalinger om videre forskning på området, likevel ble alle sju forskningsartiklene inkludert videre i oppgaven etter gjennomgang med sjekklistene. Den valgte tematikken i forskningen omfatter komplekse og subjektive fenomener som er utfordrende å måle og gi bastante og absolutt sanne konklusjoner. Likevel er det resultater som forteller noe om et større utvalg ungdom og som utgjør deler av den

forskningen som er tilgjengelig fra seks år og frem til i dag så langt på dette området slik oppgavens problemstilling etterspør.

### **5.3 Analysemetode**

De syv forskningsartiklene som danner grunnlaget for innhenting av data og funn, krever en form for analyse av det utvalgte tekstmaterialet. For å få fatt på resultatene som fremkommer i de ulike forskningsartiklene ble det gjennomført en form for tradisjonell tekstanalyse (Brottveit, 2018). Med en slik tilnærming til tekstenes innhold blir formålet å innhente kunnskap ut ifra det eksplisitte innholdet, altså det som faktisk står i teksten, i tillegg til virkeligheten teksten refererer til og det forfatteren av teksten kan ha ment. Slik det framgår i problemstillingen er det i denne oppgaven aktuelt å foreta en tradisjonell tekstanalyse for å kunne sammenfatte evidensbasert kunnskap om ungdommens bruk av sosiale medier knyttet til deres psykiske helse. Første del av prosessen med å innhente oppgavens funn bestod av å nøye gjennomlesning av forskningsartiklens resultat, diskusjon og konklusjonsdeler. En slik klassisk fortolkningsmetode kan knyttes til et tradisjonelt hermeneutisk vitenskapssyn som er et vitenskapssyn som har vært viktig for utviklingen av kvalitativ forskning (Brottveit, 2018). Første delen av prosessen for hermeneutisk fortolkning handler om forforståelse. Denne er en forutsetning for forståelse og består av den samlede bakgrunnskunnskapen eller grunnholdningen som en har med seg i møte med kunnskapsfeltet. Det innebærer både faglig forankring eller vitenskapsteoretisk ståsted, og erfaringsbasert kunnskap erfaringer som praksiserfaringer eller personlige opplevelser (Brottveit, 2018). Bengtsson (2016) påpeker viktigheten av å være bevisst på denne forforståelsen en bærer for å minimere skjevhetene som kan oppstå med den påvirkningen det kan gi fortolkninger av resultater. Dette handler om forskerens evne til selvrefleksjon i kvalitativ forskning.

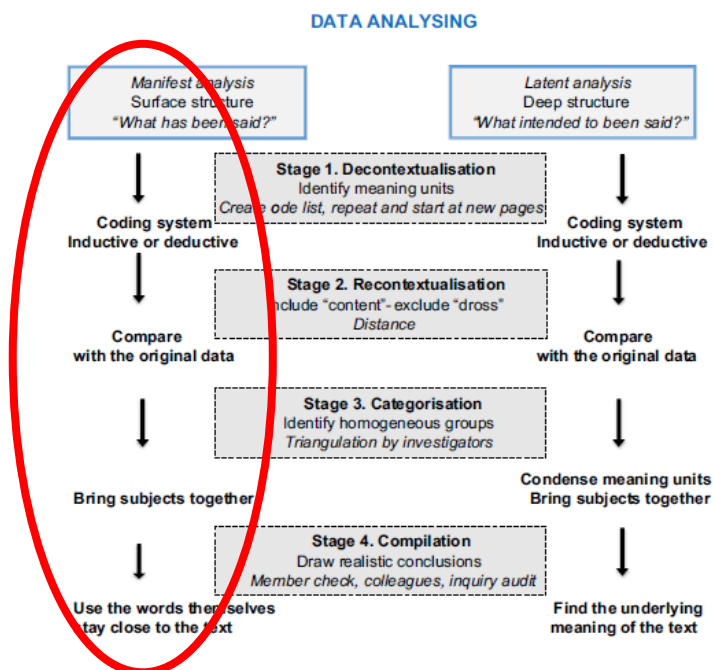
#### ***5.3.1 Kvalitativ innholdsanalyse***

En tradisjonell tekstanalyse baseres på transparente og systematiske tolkninger gjennom innholdsanalyse (Bratberg, 2014). Måten meningene og betydningsmønstrene i teksten tolkes og presenteres ved en slik fortolkningsmetode åpner i større grad for etterprøving (Brottveit, 2018). Krippendorff (2013) definerer innholdsanalyse slik; «a research technique for making replicable and valid inferences from text (or other meaningful matter) to the context of their use» (s.24). Kvalitativ innholdsanalyse kan forstås som en systematisering av ulike

innholdselementer som blir kilde for å belyse den spesifikke problemstillingen. Slik Grønmo skriver så kan det «dreie seg om å få et innblikk i hvilke fortellinger, argumenter, standpunkter, holdninger eller verdier som står sentralt i ulike tekster» (Grønmo, 2016). Innholdsanalyse kan brukes på alle typer tekster uavhengig av hvor materialet kommer fra (Bengtsson, 2016), i denne oppgaven er det funn basert på både kvantitative undersøkelsesprosjekter og kvalitative metoder som er utgangspunktet for analysen. En kvalitativ innholdsanalyse kan både være en manifest eller en latent analyse. Med den tradisjonelle tekstanalysen som tidligere redegjort for som det tekstanalytiske grunnlaget er det naturlig at det er den manifeste analysen som tar for seg selve teksten, det informanter faktisk sier, beskriver det synlige og åpenbare i teksten, og bruker de samme ordene, som står i fokus (Bengtsson 2016). En latent analyse vil på den andre siden i større grad fortolkende med ønske om å finne fram til underliggende meninger i teksten.

Etter nøye gjennomlesning av forskningsartiklenes resultat, diskusjon og konklusjonsdel skrev jeg for hver artikkel ned relevante funn for oppgavens problemstilling og begrepsutvalg. Dette utgjorde datainnsamlingen. Noen av artiklene hadde kategorisert sine funn. Det finnes ulike måter å gå fram på ved en kvalitativ innholdsanalyse og ulike modeller og steg å ta for seg. Jeg valgte å bruke deler av Bengtsson (2016) og Brottveit (2018) sine modeller som utgangspunkt for oppgavens analyse. Bengtsson (2016) har i sin modell tatt for seg fire trinn og delt mellom manifest og latent analyse, der den omringede, venstre siden av modellen om manifest analyse er aktuell for denne oppgaven (figur 10).

Figur 10: Innholdsanalyse (Bengtsson, 2016)



Brottveit (2018) har delt prosessen for innholdsanalyse inn i åtte trinn, fremstilt her i tabellen nedenfor.

Tabell 4: Innholdsanalyse (Brottveit, 2018)

<i>Trinn:</i>	<i>Prosess:</i>
Trinn 1,2,3:	Innledende fase – Datainnhenting
Trinn 4:	Klargjøringsfase – bearbeiding og fremstilling av innsamlede data
Trinn 5:	Fortolkende fase – tolkning av datamaterialet
Trinn 6,7,8:	Avsluttende fase – analytisk drøfting og validering av forskningsprosessen

Modellene opplyser selv om at rekkefølgen og skillet mellom de ulike stegene i prosessen vil kunne variere fra oppgave til oppgave og det vil ikke i alle tilfeller være hensiktsmessig å slavisk skille mellom disse (Brottveit, 2018; Bengtsson, 2016).

I denne oppgaven ble først relevant data for oppgaven trukket ut av forskningsartiklene. Videre gjennomførte jeg en form for kodegruppering og kategorisering av disse tekstene som en del av analysen. I hovedtrekk danner kodegrupper utgangspunkt for hva man ønsker som hovedtemaer i analysen (Torja, 2018). Kategorisering, som er et nærliggende begrep til koding innen kvalitativ forskning, handler også om å systematisere og utdype likelydende informasjon under bestemte, ulike meningskategorier (Brottveit, 2018). Kategoriene blir bestående av grupper med fellestrekk, i denne oppgaven bestod disse gruppene av tre hovedgrupper. Den ene gruppen tok for seg helsefremmende positive tendenser, resultater eller funn undersøkelsene og forskningsprosjektene for unges psykiske helse ved interaksjon og eksponering av sosiale medier. Den andre gruppen bestod av helsehemmende negative tendenser, resultater eller funn. Den siste gruppen bestod av andre relevante og interessante funn omkring problemstillingen. Hele teksten med relevante data ble fargekodet med tre ulike farger ut ifra disse tre kategoriene. Selv om det er foretatt en manifest analyse er det ikke til å komme unna at gjennom kodingen og kategoriseringen så systematiseres forskerens egne subjektive fortolkninger, slik det er blitt gjort rede for også tidligere i kapittelet. Det er derfor viktig å blant annet å støtte egne tolkninger ved å bruke sitater, «innfødte begreper» som finnes i datamaterialet for å ligge svært tett på empirien eller kommentere refleksjonene til det kategoriserte materialet (Krippendorff, 2013; Troja, 2018; Brottveit, 2018). Prosessen videre i oppgaven bestod i å legge fram resultatene for så å foreta en videre drøfting av resultatene opp mot momenter lagt fram i teorikapittelet.

## 5.4 Metodiske kvalitetsvurderinger

Tidligere i metodekapittelet ble det presentert hvilke kvalitetsvurderinger som ble gjort av de utvalgte forskningsartiklene. På samme måte er det nødvendig å gjøre en kvalitetsvurdering av metoden for selve oppgaven. Ettersom forskningsartiklene er grunnlaget for datamaterialet i dette litteraturstudie vil kvalitetsvurderingen av de ulike forskningsartiklene naturlig nok utgjøre en del av de metodiske vurderingene med tanke på om vurderingen av artiklene er tilstrekkelige for å sikre pålitelige resultater i selve litteraturstudiet. Bengtsson (2016) peker på at det essensielle for all forskning er åpenhet til kritikk og evaluering. Eksempelvis var inklusjonskriteriet om artikler publisert maks seks år tilbake, et kriterium for å styrke dataenes relevans og kvalitet i og med at fenomenet sosiale medier er et fenomen under rask endring. Artikkellutvalget bestod av et flertall av artikler fra 2017-2018 som gjør de til svært aktuelle artikler.

### 5.4.1 Reliabilitet og validitet

Et av hovedpunktene ved den valgte metoden som man kan stille seg kritisk til vil i dette tilfellet være det faktum at man ikke kommer utenom forfatterens egne, subjektive fortolkninger og forforståelse i bearbeidningen av dataene (Brottveit, 2018; Bengtsson, 2016). Dette kan knyttes til om valg av metode gir pålitelige resultater, også betegnet som resultater med høy *reliabilitet* (Grønmo, 2016). «Reliabilitet knytter seg til nøyaktigheten av undersøkelsens data, hvilke data som brukes, den måten de er samlet inn på, og hvordan de bearbeides» (Johannessen et al., 2016, s.36). Selv om det som tidligere gjort rede for et brukt en systematisk tilnærming til metoden for blant annet å styrke resultatenes reliabilitet, vil likevel oppgaven til en viss grad være farget av subjektive vurderinger, utvelgelse av data og tolkninger. Dette er noe leseren må gjøres kjent med, slik som det gjøres i denne oppgaven. På lik linje må forfatteren selv gjøre seg bevisst på dette, for å sikre større grad av nøyaktighet i oppgavens data. Bevisstgjøringen handler blant annet også om evnen til selvrefleksjon når det kommer til forforståelsen som på mange måter blir utgangspunktet for både planlegging, prosess, analyse og gjennomføring av prosjektet (Bengtsson, 2016). Forforståelsen består blant annet av forkunnskaper, erfaringer eller egen virkelighetsoppfatning (Johannessen et al., 2016). Det er ikke noe en kan unngå og er en forutsetning og nødvendighet for å forstå virkeligheten. Selv var det eget engasjement for den valgte tematikken sosiale medier og psykisk helse blant ungdom som ble avgjørende for valg av oppgavens tema. Selv er jeg en



del av den digitale generasjon og har med dette også vært vitne til den digitale utviklingen i ungdoms- og ung voksenalder. Dette har naturlig nok gjort at jeg hadde en del egne meninger og erfaringer innen temaet i forkant av prosjektet. Dette var noe jeg tidlig var bevisst på og var innstilt på å ha en åpen tilnærming til for å kunne presentere fenomenene på en nyansert måte. Til tross for at den valgte metoden for oppgaven med innholdsanalyse gir noen utfordringer med reliabilitet og etterprøvbarehet, er dette noe slike tekstanalytiske teknikker deler med all kvalitativ analyse og som heller ikke gjør disse teknikkene nødvendigvis mindre faglig gyldige eller fruktbare (Bratberg, 2014). Å gi leseren innsyn i utvelgelsesprosessen og metodiske valg er også med på å styrke påliteligheten til oppgaven. Eksempelvis kan også valget med å inkludere data fra studier med ulike metoder, både kvantitative og kvalitative med på å styrke påliteligheten, noe som er tilfelle for i denne oppgaven.

*Validitet* handler om gyldighet og dataenes relevans for fenomenet som undersøkes (Johannessen et al., 2016). Validitet kan vurderes blant annet ut ifra indre validitet, begrepsvaliditet og ytre validitet. Når det gjelder indre validitet er det i utgangspunktet utfordrende i samfunnsvitenskapene å bevise at påvist sammenheng mellom variabler skyldes årsakssammenhenger, noe som også tidligere har kommet frem i vurderingen av de ulike panel og tversnittundersøkelsene som ikke-eksperimentelle studier som er brukt i oppgaven (kapittel 5.2.4). Dette handler blant annet om at man ikke kan være helt sikker på at alle mulige relevante variabler og faktorer er tatt med i forskningen (Johannessen et al., 2016; Lund, 2002).

Begrepsvaliditet vurderes ut ifra om indikatorene for de fenomener som skal undersøkes samsvarer (Johannessen et al., 2016). For dette litteraturstudiet handler det blant annet om valg av søkeord og begreper presentert i teoridelen. Begreper som ble valgt i teoridelen gikk igjen i litteraturbøkene på området og søkeordene gav mange treff innledningsvis. Som tidligere nevnt er de valgte temaet for oppgaven komplekse, noe som betyr at det er mange begreper og faktorer som kan brukes for å beskrive og gjøre rede for temaene. Dette kan også knyttes til selve spørreundersøkelsene fra forskningsartiklene. I spørreundersøkelsen ble valgte indikatorer brukt for å både kartlegge variabler som bruk av sosiale medier og psykisk helse. Hvor gode disse indikatorene er av deltakernes forståelse av begrepene i spørsmålene for hvordan de svarer slik forskerne hadde tiltenkt. Dette handler om i hvilken grad spørsmålene er godt nok operasjonaliserte til å måle det som faktisk undersøkes i studiet (Lund, 2002).

Hvor mange spørsmål og indikasjoner som er brukt for å kartlegge de ulike fenomenene varierte i de ulike artiklene og er også med på å påvirke validiteten i resultatene. Igjen gjør kompleksiteten av temaene operasjonaliseringen av begrepene til å måle det de er ment å måle, utfordrende.

Et annet moment som kan knyttes til spørsmålet om ytre validitet, er spørsmålet om resultatene vil være gyldige i den grad de kan sies å være gjeldende for en større befolkning. Et kvalitativt design vil sjeldent kunne være generaliserbart og har heller ikke dette nødvendigvis som et mål med sin forskning (Brottveit, 2018; Helsebiblioteket.no, 2016). I dette tilfellet vil det til gjengled være aktuelt å vurdere resultatenes overføringsverdi for å forstå liknende grupper eller fenomen. Vi kan si at undersøkelsesresultatene har overføringsverdi når flere undersøkelser tenderer i samme retning eller kan vise til liknende resultater. Dette er noe som en kan få en oversikt over ved hjelp av systematisk kvalitativ litteraturstudie ved at flere forskningsresultater samles, analyseres og presenteres.

Inklusjonskravet om forskningsartikler med studier fra Europa ble vurdert som et av flere valg som er med på å styrke overføringsverdien i resultatene til konteksten som oppgaven er lagt til med norsk ungdom, deres vaner og skolesystemet. Studier hentet fra andre kontinenter ble vurdert som ikke like hensiktsmessig for å kunne svare på problemstillingen ettersom kultur, politikk og skolesystemer ofte skiller seg i stor grad fra det norske, til tross for noen likheter i vestlige strukturer og kulturer. Det finnes også forskjeller i skoler og oppdragerstiler innad i de ulike europeiske landene, men valget av Europa gav i større grad håndterbare søkerresultater. Essensielt i utvelgelsen var også det faktum at søket ikke gav tilstrekkelige treff på forskning fra Norge som møtte kriteriene.

Generaliserbarheten for dette studiet påvirkes i tillegg i stor grad av generaliserbarheten til forskningsartiklene. De store utvalgene av deltakere i studiene er indikatorer på styrket mulighet for generalisering. Det samme gjelder indikasjonen om de signifikante resultatene. Likevel er det andre indikatorer som tidligere gjort rede for, som hvorvidt utvelgelsen er godt nok randomisert, bortfall underveis i panelundersøkelser og metodiske valg som tversnittundersøkelser, som svekker generaliserbarheten og gjør det vanskelig å kunne med sikkerhet si at resultatene gjelder større populasjoner med ungdommer (kapittel 5.2.4).

Som en del av den metodiske kvalitetsvurderingen er det også viktig å reflektere om noe kunne vært gjort annerledes, som andre metodevalg. Andre metodevalg kunne for eksempel vært å gjennomføre egne kvantitative spørreundersøkelser eller kvalitative intervjuer. Som

nevnt tidligere ville kvalitative intervjuer kreve i større grad etiske hensyn og begge metodene ville kun tatt for seg et begrenset og lite randomisert utvalg ungdom, noe som også legger ytterligere begrensninger for generaliserbarheten av resultatene. Det kan også oppstå utfordringer med å utarbeide gode spørreskjemaer og intervjuguider ettersom det finnes utfordringer med å få tak på alle faktorer som spiller inn det valgte temaet psykisk helse og alle former og motivasjoner for bruk av sosiale medier. I tillegg er det vanskelig å måle ved kontrollerte eksperimenter som for eksempel kunne dreid seg om forskjeller mellom ungdom som er utsatt for sosiale medier og ikke, ettersom ungdom i dag befinner seg i dag i svært mediepåvirket omgivelser. Slik oppgavens problemstilling lyder er det mye som peker mot valg av kvalitativ metode. Johannesen (et al., 2016) beskriver kvalitative metoder som særlig hensiktsmessig når fenomener vi ikke kjenner så godt til eller som er lite forsket på skal undersøkes med ønske om å forstå de mer fyldig. Likevel kan en stille spørsmål ved om andre søkeord kunne vært brukt i søket eller om andre databaser kunne gitt andre resultater.

#### ***5.4.2 Etiske hensyn***

Etikk kan knyttes opp mot mange aspekter ved forskning. Etikk behøver ikke kun dreie seg om spørsmål om rett og galt knyttet til mellommenneskelige forhold og forhold der forskningen direkte berører mennesker ved for eksempel datainnsamling ved hjelp av intervju (Johannesen et al., 2016). Etikk kan også dreie seg om hensyn med tanke på påvirkningen forskning kan ha på mennesker ved formidling av virkelighetsoppfatninger og kunnskaper.

Siden litteraturstudie er brukt som metode er det ikke vært direkte kontakt med ungdom gjennom intervjuer, observasjoner eller spørreundersøkelser i denne oppgaven. Det er det imidlertid vært gjort i studiene som datamaterialet for oppgaven er hentet fra. Dette er også med på å prege de etiske hensynene for denne oppgaven ved å undersøke om det er blitt gjort etiske hensyn ved innsamlingen av unge menneskers personlige informasjon om komplekse og sårbare temaer i studiene. I alle artiklene der ungdom deltok ble det opplyst om at deltakerne mottok et informasjonsskriv og et samtykkeskjema som måtte signeres dersom deltakeren skulle kunne bli inkludert i studiet. De aller fleste artiklene oppgav også at et samtykke fra foreldrene var påkrevd for at de under en viss alder kunne delta. Slike samtykkeskjemaer er med på å sikre at personvernet til deltakeren blir ivaretatt, samt at de har mottatt nødvendige opplysninger om undersøkelsen og at de deltar på frivillig grunnlag

(Johannessen et al., 2016). Flere artikler oppgav også hensyn til konfidensialitet av svarene og godkjenninger av ulike etiske (forsknings)komiteer i forkant av studiet.

Andre etiske hensyn for oppgaven gjelder også det allerede diskuterte momentet om bevissthet rundt subjektiv farging av oppgaven med egne verdier og holdninger. Den nasjonale forskningsetiske komiteen peker på viktigheten av refleksjoner og redegjørelser omkring dette med tanke på at samfunnsvitenskap ofte har innlevelse og fortolkning som en integrert del av forskningsprosessen (NESH, 2016). Tydelighet rundt metodiske valg, inklusjons- og eksklusjonskriterier, og konsekvent og tydelig oppgi kilder og nyanserte tilnærminger, i tillegg til upartiske vurderinger og åpenhet for usikkerhet, er noen av de forskningsetiske forpliktelsene.

I dette metodekapittelet har det blitt gjort rede for valgt metode og prosess, samt kritiske vurderinger av metoden. Slik det kommer fram i vurderingen finnes det ulike faktorer ved metoden som utfordrer resultatenes validitet. Likevel vet vi at ingen metode eller forskning kan gi oss noen garanti eller fullstendig forsikre oss om at en har fått taket på det faktiske forholdet mellom konklusjon og virkelighet, noe som gjør de fleste konklusjoner til foreløpige og begrensede (Maxwell, 2013; NESH, 2016). Samtidig gir metoden for oppgaven et bilde av dagens forskning på det valgte området og kan bidra til å sette et høyst aktuelt tema om sosiale medier og unges psykiske helse på dagsordenen for videre oppdatert forskning.

## 6 Presentasjon av funn

Etter vurdering av artiklene ble det, som redegjort for i foregående kapittel (5.3.1), foretatt en kvalitativ innholdsanalyse. Det som ble vurdert som interessante og relevante funn for oppgavens problemstilling ble kodet og delt inn i hovedkategoriene; helsefremmende funn, helsehemmende funn, og andre relevante og interessante funn. Slik første del av problemstillingen lyder så er det funn knyttet til hva evidensbasert kunnskap kan fortelle oss om eksponering og interaksjon på sosiale medier knyttet til unges psykiske helse som er relevant. Med dette presenteres først helsefremmende og helsehemmende funn i tabell og utdypes videre i avsnittene under. Videre presenteres så andre relevante og interessante funn omkring fenomenet sosiale medier og betydningen av fenomenet for unges psykiske helse, samt funn som andre faktorer, diskurser og veien videre for forskning i fremtiden som kan ha betydning for psykisk helsearbeid slik siste del av problemstillingen etterspør.

Tabell 5: Funntabell

Helsefremmende funn	Helsehemmende funn
<ul style="list-style-type: none"> <li>• en kilde for sosial støtte, følelsesmessig støtte</li> <li>• kan redusere stress som en slags «flukt» eller «distraksjon»</li> <li>• kan bli brukt for å takle sinnsstemninger</li> <li>• redusert sosial angst</li> <li>• en måte å koble sammen folk, interaksjon til tross for fysisk avstander</li> <li>• redusert sosial isolasjon og ensomhet, øker sosial integrasjon.</li> <li>• økt følelse av tilhørighet</li> <li>• økt sosial kapital</li> <li>• økt selvtillit</li> <li>• senke barrierer for selvutlevering/åpne opp om seg selv</li> <li>• online åpenhet kan være til fordel for stigmatiserte grupper</li> <li>• fremmer den hjelpesøkende prosessen</li> <li>• kan være nødvendig for dagens ungdommer, når det gjelder å overholde jevnaldrenes sosiale normer og utnytte online læringsmuligheter</li> <li>• imøtekommer ungdoms behov av intimitet, selvvalidering og kameratskap</li> <li>• støttende for eksperimentering med identitet</li> <li>• trygt utforske relasjoner til jevnaldrende</li> <li>• styrke sosiale ferdigheter, sosial kompetanse</li> <li>• utviklet mer mellommenneskelige og regulatoriske ferdigheter</li> <li>• noen studier viste lite eller ingen assosiasjon mellom kommunikasjon på nett og depresjon blant ungdom</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• redusert psykisk, følelsesmessig og sosialt velvære</li> <li>• økt depressivt sinnsstemning hos ungdom</li> <li>• skadelig effekt på ungdoms psykiske helse</li> <li>• redusert total livskvalitetsscore</li> <li>• økt atferdsvansker</li> <li>• økte emosjonelle vansker</li> <li>• økt sosioemosjonelle vansker</li> <li>• kan føre til langt mer alvorlige mentale sykdommer som depresjon og i ekstreme tilfeller selvmord</li> <li>• internaliserende symptomer/vansker/problemer (angst/depresjon, tilbaketrukket/depresjon, somatiske plager)</li> <li>• økt problemer med relasjon til jevnaldrende</li> <li>• redusert tilfredshet med jevnaldrende og sosial støtte</li> <li>• betydning for utvikling av internaliserende atferdsvansker</li> <li>• antisosial atferd</li> <li>• negativ sammenlikningsatferd</li> <li>• strategisk selv-presentasjonen og selv-promoteringsatferd</li> <li>• gir dårligere eller lav selvtillit</li> <li>• forventningspress til kropp</li> <li>• negativt/misnøye med eget kroppsbilde</li> <li>• online sosial støtte kan gi en falsk følelse av trygghet</li> <li>• redusert tilfredshet med skolemiljøet</li> <li>• lavere akademiske ytelse og prestasjoner</li> <li>• distraksjon fra skoleaktiviteter</li> <li>• redusert konsentrasjon</li> <li>• mulig eksponering av skadelig innhold</li> <li>• fristet til å kopiere risikabel atferd som de ser på sosiale medier for å håndtere egne vansker, f.eks selvskading</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• opplevelsen av å være offer for mobbing/nettmobbing eller annen psykososial skade fra jevnaldrende</li> <li>• mobbingen på nett gir ingen fysiske grenser som gir ingen mulighet for å komme unna den</li> <li>• det vanskeligere å si ifra til venner eller en voksen dersom man ble mobbet på nett</li> <li>• muligheten til å være anonym</li> <li>• økt sosial isolasjon</li> <li>• den overdrevne og tvangsmessige bruk som negativ konsekvens av den moderne verden og en erstatning av kvalitetstid med venner og familie.</li> <li>• mindre tid/prioritering av sosiale offline/ansikt til ansikt møter og sports/fritidsaktiviteter og mer sittestillende aktivitet</li> <li>• avhengighetsskapende</li> <li>• for lite søvn</li> </ul>
--	---

## 6.1 Helsefremmende funn

Det er helt tydelig, også rent visuelt ut ifra funntabellen over, at den evidensbaserte kunnskapen som er hentet fra de utvalgte forskningsartiklene består av en overvekt av helsehemmende funn. Likevel trakk noen av artiklene fram flere fordeler ved eksponering og interaksjon på sosiale nettverkssider på sosiale medier. Hovedfordelene som ble presentert i flere av artiklene var bruk av sosiale medier og kommunikasjon som en kontekst for ungdom for sosial og følelsesmessig støtte (O'Reilly, Dogra, Whiteman, Hughes, Eruyar & Reilly, 2018; Best, Manktelowa & Taylor, 2014; Tsitsika, Tzavela Janikian, Ólafsson, Iordache, Schoenmakers, Tzavara & Richardson, 2013). Den sosiale støtten ble beskrevet som et resultat av andre fordeler ved bruk av sosiale medier som at det gir følelse av tilhørighet, økt sosial kapital, økt selvtillit og økt velvære. Samtidig ble støtten beskrevet som å videre kunne bidra til å utløse andre positive, helsefremmende fordeler som at barrierer for å åpne opp om seg selv senkes med for eksempel muligheten for å være anonym og dermed er med på å fremme prosessen i å søke om hjelp for eventuelle plager eller problemer, særlig også for stigmatiserte grupper og unge menn (Best, et al., 2014). Måten bruk av sosiale medier kobler folk sammen og er en plattform for kommunikasjon og interaksjon, til tross for fysiske avstander, pekes også på som et helsefremmende funn, dette i form av potensielt redusert sosial isolasjon og ensomhet, og økt sosial integrasjon (Booker, Kelly & Sacker, 2018; O'Reilly et al., 2018; Best et al., 2014). Sosiale medier tillater ungdom å øke størrelsen og sammensetningen av de sosiale nettverkene sine betydelig (Best et al., 2014).

En av de to kvalitative forskningsartiklene som baseres på ungdoms egen opplevelse av bruk av sosiale medier, viser til resultater der sosiale medier har en direkte effekt til å redusere stress som en slags «flukt» eller «distraksjon» (O'Reilly et al., 2018). En elev på 14-15 år uttrykte dette; «Social media as like an escape from if you've been revising for like hours then you can take your mind off it or whatever by getting on your phone or listening to music and stuff like that» O'Reilly et al., 2018, s.606). Best et al.(2014) peker også på funn som indikerer at bruken er med på å redusere sosial angst. En annen forskningsartikkel beskriver ut ifra sine funn som indikerer at ungdom preget av depressiv sinnsstemning har en øket sjanse for deling av innhold på Instagram, at bruk av sosiale medier kan være en direkte og målrettet måte å takle sinnsstemninger på (Frison & Eggermont, 2017). Videre poengterer artikkelen at det i større grad handler om spesifikk type mediebruk, fremfor valg av et visst medium, ettersom artikkelen henviser til liknende forskningsresultater for publisering av statsoppdateringer på Facebook.

Andre helsefremmende funn ved eksponering og interaksjon på sosiale medier viste seg å være muligens spesielt knyttet til det å være ungdom ettersom det kan virke støttende for eksperimentering med identitet, trygt utforske relasjoner til jevnaldrende og imøtekommer ungdoms behov av intimitet (Best et al., 2014; Tsitsika, et al., 2013).

En av forskningsartiklene viser også til funn som indikerte at eksponering og interaksjon på sosiale medier hadde betydning for utvikling av kompetanse og ferdigheter. Resultatene viste at blant ungdommene i alderen 16-17,9 år som hadde et høyt daglig forbruk på 2 timer eller mer på sosiale medier, hadde noe høyere skår på sosial kompetanse enn de med moderat forbruk (Tsitsika, et al., 2013). Det var noe variasjon i hvordan de ulike artiklene definerte høyt forbruk av sosiale medier, men det dreide seg som regel om en skala der 1-2 timer, 2 timer eller mer, eller flere ganger daglig var definert som høyt forbruk. I tillegg til de sosiale ferdighetene trekkes det også frem mellommenneskelige og regulatoriske ferdigheter. Ferdighetene gjør ungdommen i stand til å takle kommunikasjonsutfordringer som konflikter og fornærmelser på nett mer effektivt, som resultat av at den eldre ungdommen har opparbeidet seg mer online ferdigheter og kommunikasjons erfaringer. Moderat tidsinvestering på internett beskrives til og med som nødvendig for dagens ungdom, i forskningsartikkelen står det; «a moderate time investment on the Internet has been shown to be associated with positive outcomes and may actually be necessary or adaptive for today's

adolescents, in terms of adhering to peer social norms and exploiting online learning opportunities» (Tsitsika, et al., 2013, s.145).

## **6.2 Helsehemmende funn**

Som nevnt innledningsvis i forrige avsnitt så var det en tydelig overvekt av helsehemmende funn å hente fra forskningsartiklene. Alle artiklene inneholdt enten indikasjoner, assosiasjoner eller konkluderte med sammenhenger som viste til eksponering og interaksjon på sosiale medier sin negative betydning på unges psykiske helse. Den gjentakende hovedbekymringen gjaldt en generell redusert psykisk, følelsesmessig og sosialt velvære hos ungdommen, særlig også økt depressive symptomer eller sinnsstemning (Poulain, Vogel, Ludwig, Grafe, Körner, Kiess, 2018; O'Reilly et al., 2018; Frison & Eggermont, 2017; Marengo, Longobardi, Fabris, Settanni, 2018; Best et al., 2014; Booker, et al., 2018; Tsitsika, et al., 2013).

Slik funntabellen viser er funnene preget av en del begreper som beskriver ulike former for økte psykiske og sosiale vansker, i tillegg til atferdsvansker som har en negativ betydning for unges psykiske helse og livskvalitet. Artiklene viser til funn som økte sosiale og emosjonelle vansker ved høyt forbruk av sosiale medier (Poulain, et al., 2018; Marengo, et al., 2018; Booker, et al., 2018). Det samme viste seg å være tilfelle i en artikkel der høyt forbruk var assosiert med økte internaliserende symptomer som angst og depresjon, tilbaketrukkethet og somatisk plager (Tsitsika, et al., 2013). I artikkelen der ungdommers perspektiv ble presentert var det til og med noen ungdommer som mente at sosiale medier kunne føre til langt mer alvorlige mentale sykdommer som depresjon og i ekstreme tilfeller selvmord (Best et al., 2014). Flere av forskningsartiklene viste også til økte atferdsvansker som internaliserende atferdsvansker, antisosial atferd, negativ sammenlikningsatferd, strategisk selvpresentasjons- og selvpromoteringsatferd (Poulain, et al., 2018; Marengo, et al., 2018; Tsitsika, et al., 2013; O'Reilly et al., 2018; Frison & Eggermont, 2017). I tillegg ble helsehemmende funn som lavere selvtillit, forventningspress til kropp og misnøye med eget kroppsbilde trukket fram i artiklenes resultater (O'Reilly et al., 2018; Best et al., 2014; Marengo, et al., 2018). Artiklene peker på ulike sider ved sosiale medier som kan skyldes de ulike psykiske og atferdsmessige vanskene og plagene. Dette gjelder blant annet muligheten til å filtrere, redigere eller foto-shoppe bilder som blir beskrevet som å ha betydning for utvikling av dårligere selvtillit (O'Reilly et al., 2018), det store antallet fremmede som ungdom følger på Instagram kan ha negativ innvirkning på depressiv sinnsstemning og at passivt konsum som ved skrolling og



browsing på Instagram kan kobles til depressive symptomer i ungdomsalder og tidlig voksenalder (Frison & Eggermont, 2017). I en annen artikkel diskuteres eksponeringen av bilder av andre som ofte er sosial aksepterte og idealiserte kroppsbilder frem som en faktor som kan få betydning for en oppfattelse av et gap eller lite samsvar mellom ungdommers eget kroppsbilde og bildene de ser på sosiale medier, noe som kan føre til misnøye, bekymringer og redusert psykisk velvære (Marengo, et al., 2018). Frison og Eggermont (2017) fant ut ifra sine resultater at det er større sannsynlighet for ungdom å dele innhold på Instagram når de har høyere nivå av depressiv sinnstemning. Deres artikkel diskuterer også hvordan atferden av strategisk selv-presentasjon muligens særlig trekker til seg ungdom med depressiv sinnstemning fordi de får ikke bare muligheten til å fremstille seg selv på en god måte for andre, men også finne oppmuntring gjennom å få likes eller positive kommentarer. I artikkelen diskuteres det at dette kan handle om et ønske om å styrke deres «image», altså hvordan de fremstår for andre. Mange ungdommer er interessert i å presentere tiltalende profiler på sosiale medier og engasjerer seg ofte i profilvedlikehold (Tsitsika, et al., 2013). Videre står det om det sosiale mediet Instagram; «Instagram is a visually centered platform that allows their users to easily edit and filter their photos and videos; it is thus an ideal medium to present oneself in their best possible way, even a false way» (Frison & Eggermont, 2017, s.607). Dette er noe som igjen kan føre til negativ sammenlikningsatferd og videre til økt depressiv sinnstemning (Frison & Eggermont, 2017).

Et annet helsehemmende funn var knyttet til ungdommers relasjon til jevnaldrende, der resultat viste til økte problemer og redusert tilfredshet med relasjon til jevnaldrende og den sosiale støtten fra jevnaldrende (Poulain, et al., 2018). En annen artikkel trekker frem at online sosial støtte kan gi en slags falsk følelse av trygghet (Best et al., 2014). Samme artikkel viser til funn som indikerte at ungdom som brukte internett for å sosialisere eller få seg venner oppgav økt depressivt humør. Det ble imidlertid funnet lite tilknytning, hvis noe i hele tatt, mellom antall online venner og redusert velvære.

Resultater viste også til noen helsehemmende knyttet til høyt forbruk av sosiale medier og skole. Ett funn som viste til redusert tilfredshet med skolemiljøet (Poulain, et al., 2018). I tillegg viste funn at høyt forbruk av sosiale medier var assosiert med lavere akademisk ytelse og prestasjoner (Poulain, et al., 2018; Tsitsika, et al., 2013). I artiklene diskuteres det at reduksjon av konsentrasjon er grunnet den intensive bruken. Med dette diskuteres det videre at bruken av data/internett og mobil kan virke distraherende fra skoleaktiviteter og at

tidsbruken på nettet fører til en forskyvning av studier (Poulain, et al., 2018; Tsitsika, et al., 2013).

Risikoen og muligheten for eksponering av skadelig innhold på sosiale medier trekkes også frem som helsehemmende funn. En studie diskuterer faktorer som potensielt voldelig, seksuelt og aldersuppassende innhold (Poulain, et al., 2018). Sosiale medier som plattform til å dele kommentarer og meninger ble også sett på som mulighet for at ungdom ble presentert for risiko (O'Reilly et al., 2018). Det kan også gjelde eksponering av triggende eller krenkende innhold eller promotering av negative mestringsstrategier (Best et al., 2014). En studie peker på den potensielle fristelsen til å kopiere risikabel atferd som ungdom ser på sosiale medier for å håndtere egne vansker, der selvskading trekkes frem som et eksempel (O'Reilly et al., 2018). En annen studie viste til funn der selvskadingsnettsider som inneholder uformelle støtte-forum har manglende advarsler for triggende innhold, noe som indikerte økt risiko (Best et al., 2014). Det samme studiet viste i tillegg til at liknende uformelle nettsider promoterte negative holdninger og aktivt oppfordret til å ikke søke profesjonell hjelp. Særlig risikoen for nettmobbing var også en bekymring ut ifra resultatene i flere av artiklene (Best et al., 2014; Poulain, et al., 2018; O'Reilly et al., 2018). Bekymringen var knyttet til opplevelsen av å være mål eller offer av mobbing eller annen type sosial, emosjonell eller psykologisk skade av jevnaldrende på sosiale nettverkssider (Poulain, et al., 2018). En studie viste også til at tid brukt på nett kan øke risikoen for nettmobbing (Best et al., 2014). I det kvalitative studiet der ungdom sitt perspektiv ble presentert gjennom et gruppeintervju, var nettmobbing noe som deltakerne snakket betydelig om og følte at det var en reell risiko for ungdoms mentale helse og velvære (O'Reilly et al., 2018). Det ble trukket fram funn som at mobbing på nett også skjer utenfor skolens grenser som gir ingen mulighet for å komme unna den, i tillegg til mulighetene til å være anonym som ble også trukket fram som problematisk, samtidig som det ble sammenliknet med feighet av «nett-trollene». En 15-16 år gammel gutt uttalte; «I feel like cyberbullying plays a huge part in everyday life. And that it comes mainly from social media» (O'Reilly et al., 2018, s.607). Ungdommene oppgav også at det er vanskeligere å si ifra til venner eller en voksen dersom man ble mobbet på nett. Mekanismer og funksjoner ved sosiale medier som å dele aspekter ved livet gjennom for eksempel bilder, til at andre kan engasjere seg i atferd som kan føre til mobbing som igjen kan føre til isolasjon og negativ innvirkning på følelsesmessig velvære.

Selv om det i tidligere avsnitt ble lagt fram at sosiale medier kan føre til redusert sosial isolasjon, viste en annen studie til bekymring for økt sosial isolasjon (O'Reilly et al., 2018). Den overdrevne og tvangsmessige bruken av sosiale medier ble i studiet beskrevet som en negativ konsekvens av den moderne verden og en erstatning av kvalitetstid med venner og familie. Brooker, et al. (2018) uttrykker at den teknologiske utviklingen har ført til en økning i sittestillende atferd og ensomme aktiviteter. En annen studie pekte også på at mye tid brukt på sosiale medier førte til mindre prioritering av sosiale «offline» møter ansikt til ansikt, i tillegg til sports og fritidsaktiviteter og dermed mer sittestillende aktivitet (Tsitsika, et al., 2013). En studie diskuterer også hvordan tiden brukt på ulike elektroniske medier kunne vært brukt på sosiale og kreative aktiviteter slik; «This lack of social or creative activities might, in turn, trigger emotional problems, peer relationship problems, and reduced well-being» (Poulain, et al., 2018, s.113). Slik det fremkommer i disse resultatene ligger det også en bekymring i at sosiale medier kan være avhengighetskapende, i tillegg til at det kan føre til søvnmangel. O'Reilly et al. (2018) viser til at risikoer som søvnmangel eller avhengighet som ungdommen oppgav i deres studie imidlertid støttes av klinisk profesjonelle og forskning. Ungdommene uttrykte et behov for å sjekke om de hadde mottatt meldinger i løpet av natten og anerkjente at de selv brukte sosiale medier regelmessig og var ganske så avhengige av det. Sosiale medier ble også referert til som et «online/nett-dop» der noen personer «ikke overlever uten mobilen» med både gode og dårlige bivirkninger (O'Reilly et al., 2018). En annen artikkel peker på at slik sosiale medier legger opp til stadig nye statusoppdateringer fra nåtiden blir ungdom oppfordret til å koble seg til deres foretrukne plattformer flere ganger daglig (Tsitsika, et al., 2013). Videre trekker artikkelen fram en annen nyere kvalitativ studie som viste at det å være «alltid online» er ungdoms virkelighet, opprettholdt av det enstemmige ønsket om å "sjekke ut" sosiale oppdateringer på sosiale medier.

### **6.3 Andre relevante og interessante funn**

I tillegg til det som kunne kategoriseres som helsefremmende eller helsehemmende funn ved bruk av sosiale medier, var det også andre presenterte funn omkring fenomenet som ble vurdert som relevante og interessante for oppgaven.

Flere artikler diskuterer, eller er inne på, mulighetene for at det er andre faktorer enn sosiale medier som kan virke inn på resultatene som viser til enten helsefremmende eller helsehemmende betydninger for unges psykiske helse ved bruk av sosiale medier.

Eksempelvis antyder analysen i en av artiklene at særlig aktiv bruk av elektroniske medier har en skadelig effekt på ungdoms psykiske helse, likevel oppgis det at effektene er heller små, noe som beskrives som at det indikerer at det er andre, mest sannsynlig viktigere faktorer som påvirker den psykiske helsen (Poulain, et al., 2018; Best et al., 2014). Andre studier stiller seg spørrende til om hva som virker utløsende for hva i studiene der de har sett på både storforbruk av sosiale medier og depressive symptomer ved utgangspunkt av undersøkelsene. En studie viste, som nevnt tidligere i kapitlet, at ungdom med høyt forbruk av sosiale medier hadde signifikant høyere skårer av negativt kroppsbilde og internaliserende symptomer (Marengo, et al., 2018). Det same studiet viste også til funn som kom fram i videre analyse at negativt kroppsbilde predikerte internaliserende symptomer. Med dette diskuteres det i artikkelen muligheten for at internaliserende symptomer på den andre siden kan ha betydning for å forutsi bekymringer til negativt kroppsbilde. Det oppfordres i artikkelen til å forske nærmere på nettopp disse mekanismene (Marengo, et al., 2018). I en av artiklene anerkjennes ungdom å være svært påvirkelige og sårbare i den betydningen at sosiale medier diskuteres som potensielt mer problematisk for ungdom på grunn av dette (O'Reilly et al., 2018). En annen artikkel trekker frem andre kjennetegn ved ungdom som at tenåringer er mer villige til å røpe eller utlevere personlig informasjon på nettet, samtidig som de viser generelt mer følelsesmessig empatisk online kommunikasjon enn voksne (Best et al., 2014). Med dette anses fremveksten av internett- og sosiale nettverkssider en lett tilgjengelig informasjon om enkeltpersoners sosiale vaner og betegner dette som en «skattkiste» av informasjon om kommunikasjonsmønstre og ungdoms sosiale liv (Best et al., 2014). Tsitsika, et al. (2013) viser til resultater om både kompetanser og problemer, som indikerte høyere sosial kompetanse blant de eldre ungdommene (16-17,9 år) som var storforbrukere av sosiale medier, mens de yngre ungdommene (14-15,9 år) som var storforbrukere hadde høyere skårer på internaliserende symptomer. Artikkelen diskuterer i denne forbindelsen viktigheten av utviklingsprosesser og hvordan miljøforhold kan ha forskjellige effekter på individer avhengig av hvilken utviklingsperiode den befinner seg i. Videre trekkes det frem at kognitiv utviklingen og utvikling av selvregulerende ferdigheter for bruk av sosiale medier er noe som skjer i løpet av ungdomstiden, der eldre ungdommer naturlig nok er kommet lengre i denne utviklingen. Sosiale medier kan følgelig gi utviklingsmuligheter i en aldersperiode, men utgjøre en risikofaktor i en annen (Tsitsika, et al., 2013). I tillegg diskuteres artikkelen momenter som hvordan internaliserende symptomer og sosiale ferdigheter henger tett og omvendt sammen. Det blir synlig blant de barn og unge som er storforbrukere av sosiale

medier og som oppgir internaliserende symptomer samtidig som lavere aksept fra jevnaldrende og lavere skår på sosiale ferdigheter. Artikkelen refererer videre til at dette samsvarer med en sårbarhetsmodell som antyder at lavere sosiale ferdigheter utgjør en sårbarhet for psykososiale problemer (Tsitsika, et al., 2013).

Booker, et al. (2018) viser til i deres studier faktorer som både alder og kjønn. Deres resultater gav indikasjoner på at velvære ved senere alder blant jenter er assosiert med hvor mye interaksjon de har hatt på sosiale medier som barn, noe som ikke var gjeldene for gutter. Flere av artiklene hadde funn som tilsier at jentene bruker sosiale medier mest i tillegg til at ulik form av redusert psykisk velvære viser seg å være særlig gjeldende for jenter (Marengo, et al., 2018; Best et al., 2014; Booker, et al., 2018; Tsitsika, et al., 2013). En studie diskuterer mulighetene for at ettersom unge jenter aldres så skjer det også en økning i oppadgående sosial sammenlikning som fører til nedgangen i velvære (Booker, et al., 2018). En annen studie viste til ingen kjønnsforskjeller, men peker på metodiske utfordringer som et utvalg der jenter var overrepresentert som brukere av Instagram som mulig årsak (Frison & Eggermont, 2017). En av artiklene stiller seg også spørrende til resultater som tilsier at gutters reduserte psykiske velvære med alderen ikke var assosiert med interaksjon på sosiale medier kan være grunnet at gutter er større forbrukere av «gaming» enn sosiale medier (Booker, et al., 2018). Det foreslås i og med at gaming i dag preges i større grad av interaktivitet på samme måte som sosiale medier, at det muligens ville gi andre resultater og større sammenhenger med gutters velvære dersom gaming var en del av studiet.

I tillegg til faktorer som alder, utvikling og kjønn viser andre artikler også til betydningen av faktorer som sosial bakgrunn, fysisk aktivitet eller sosial støtte «offline», altså relasjoner også utenfor sosiale medier (Poulain, et al., 2018; Tsitsika, et al., 2013; Beste et al., 2014). Sosial støtte offline viste i en av artiklene seg å kunne ha en beskyttende betydning for den negative innvirkningen nettmobbing kan ha (Best et al., 2014). I tillegg viste den samme artikkelen til funn som betegnes som et «rik-blir-rikere»-fenomen. Fenomenet dreier seg om at ungdom med gode vennerrelasjoner utenfor sosiale medier har et større utbytte av sosial online kommunikasjon, det står beskrevet slik: «Evidence of a «rich-get-richer» phenomenon is provided whereby young people whose offline friendship quality is perceived as «high» had greater benefits from online communicative activities those who did not possess high quality friendships» (Best et al., 2014, s.32).

I studiet som gjennomførte gruppeintevju av ungdom kom det også frem flere funn av interessante karakter. Blant annet var det gjennomgående i studiet at ungdommen omtalte risikoen omkring bruk av sosiale medier til å gjelde «noen» ungdom, det vil si andre enn dem selv og uten å knytte det til egne erfaringer eller opplevelser med sosiale medier (O'Reilly et al., 2018). Dette funnet ble diskutert som å være et slags ideologisk dilemma der ungdom konsekvent trekker fram alvorlige og svært omfattende risikoer knyttet til bruk av sosiale medier, samtidig som de selv oppgir at de bruker sosiale medier regelmessig selv. Det diskuteres videre om det negative fokuset er adoptert og en refleksjon av voksne og media sin dominante negative diskurs og retorikk omkring fenomenet sosiale medier, eller om det faktisk har feste i ungdommen sin virkelighet og en manglende spørrende holdning til, eller utfordring av denne retorikken. Med dette beskrives risikofaktorene som nevnes som mulige potensielle risikoer fremfor faktiske opplevde skader (O'Reilly et al., 2018). I det samme studiet uttrykker ungdommen at det ligger en utfordring i at sosiale medier er noe begrenset til deres egen aldersgruppe og opplever et fravær av sosiale medier som tema i pensum og læreplaner. Dette er med på å begrense forståelsen av risikoen av sosiale medier og det foreligger derfor et behov for kunnskap. Det diskuteres at ungdom kan trenge mer kunnskap om sosiale medier og mental helse og hvordan disse to er koblet sammen. Det er viktig å utdanne ungdom, særlig jenter, og deres foreldre om konsekvenser av høyt nivå av bruk av sosiale medier ved ung alder for deres fremtidige velvære, ikke bare senere i ungdomstiden, men også senere i voksenalder (Booker, et al., 2018). Det foreslås at å engasjere ungdommen i dialogen om bruk av sosiale medier er mer nyttig enn instruksjoner og retningslinjer som de ofte blir gitt og som de muligens ignorerer (O'Reilly et al., 2018). En annen artikkel er også inne på at tidlig utdanning av barn og unge på de forskjellige fallgruvene ved sosiale medier kan gjøre dem i stand til å unngå "skadelige" aktiviteter som å snakke med fremmede og dermed redusere skadelige opplevelser (Best et al., 2014).

Sosiale medier betegnes som en integrert del av ungdommers liv (O'Reilly et al., 2018; Marengo et al., 2018), med mulige fordeler og risikoer for mentalt velvære, men likevel er disse dårlig forstått (O'Reilly et al., 2018). Det uttrykkes også at interaksjon på sosiale medier øker med alderen gjennom ungdomstiden og det ser ikke ut til at en kan forvente at den nåværende generasjonen skal redusere bruken videre over i voksenalderen (Booker, et al., 2018). Gjennomgående i artiklene uttrykkes det et behov for videre forskning omkring ulike aspekter ved fenomenet sosiale medier og hvilken betydning bruk av dette, motivasjonen bak bruken, artiklenes resultater og andre faktorer har for unges psykiske helse (O'Reilly et al.,

2018; Frison & Eggermont, 2017; Marengo, et al., 2018; Poulain, et al., 2018; Best et al., 2014; Booker, et al., 2018). I tillegg kommer det frem i resultater og forskningsfeltet at en går over til å ikke kun fokusere på tidsbruk eller utvalgte apper, men i større grad på hva slags aktivitet som gjøres på sosiale medier (Best et al., 2014). Videre oppfordres det i noen artikler til å se nærmere på hvordan sosiale medier og online interaksjoner potensielt kan bidra til redusere depressiv sinnstemning og styrke positiv sinnstemning (Frison & Eggermont, 2017), eller være kilde til støtte for mental helse, til tross for den såkalte moralske panikken (O'Reilly et al., 2018). Det er uttrykt slik; «...rather than demonising the process, the way forward may be for adolescents to be actively involved in the development of programmes that identify the way to successfully navigate social media and the Internet without a deleterious impact on mental health including sleep» (O'Reilly et al., 2018, s.610). Det vises til et voksende bevismateriale for den potensielle betydningen av virtuelle støttende miljøer for ungdom (Best et al., 2014). Best et al. (2014) antyder ut ifra de inkluderte artiklene i deres studie at de i det store og hele ser på kommunikasjon på nettet som en svakere form for samhandling, med kostnader som kan øke risikoen for depresjon og/eller sosial isolasjon. Frison og Eggermont (2017) peker på at forskningens funn ikke bare er viktige funn for ungdom, foreldre og klinikere, men også for fremtidige forebygging og intervensjonsprogrammer. Marengo, et al., (2018) peker på at intervensjoner burde promotere kritisk bevisstgjøring av idealiserte bilder som presenteres på sosiale medier, så vel som den potensielle innvirkningen eksponering for disse bildene kan ha på ungdoms kroppsbilde og videre på deres psykiske velvære. I tillegg til at intervensjonene burde være rettet mot både ungdom og foreldre og lærere for å involvere de i overvåking og støtte i ungdoms sosiale media-liv.

## 7 Drøfting

For å besvare oppgavens problemstilling; *Hva forteller evidensbasert kunnskap oss om eksponering og interaksjon på sosiale medier knyttet til unges psykiske helse som kan bidra til målrettet psykisk helsearbeid blant ungdom i den norske skolen*, vil denne drøftingsdelen bestå av to hoveddeler. Første del drøfter betydningen av eksponering og interaksjon på sosiale medier for unges psykiske helse slik det kom frem i funnene opp mot temaene presentert i kapittel 4. Andre del av drøftingen vil ta for seg hvilke betydning denne evidensbaserte kunnskapen kan ha for målrettet psykisk helsearbeid i skolen opp mot de kravene som er satt til skolen og de kunnskapsområdene som skal tre i kraft fremover.

### 7.1 Studiets funn i lys av teorien og dets betydning for norsk ungdom

Med utgangspunkt i oppgavens teoretiske bakgrunn og den evidensbasert kunnskapen presentert i form av funn i kapittel 6, gir denne oppgaven et innblikk i betydninger sosiale medier kan ha for ungdom i dagens samfunn. Med grunnlag i både oppgavens teori og funn råder det en enighet om at mediebruk utgjør en betydelig del av deres hverdag og sosiale liv (Hagen & Wold, 2009; Nyjordet, 2018; O'Reilly et al., 2018; Marengo et al., 2018). Det gjør sosiale medier til en del av den konteksten dagens ungdom vokser opp i. Med utgangspunkt i den bioøkologiske modellen kan sosiale medier forstås som en komponent av det sosiale miljøet som kontekst og som har betydning for utviklingsløpet, i gjensidig påvirkning og interaksjon med personens eller ungdommens individuelle karakteristika (Bronfenbrenner, 1999). Som redegjort for i teorikapitlet kan miljømessige og individuelle beskyttelses- og risikofaktorer beskrive modellens ulike karakteristika ved person og kontekst, slik som funnenes ulike momenter ved eksponering og interaksjon på sosiale medier viste det seg ha likheter.

**De helsefremmende funnene** ved bruk av sosiale medier viste seg å samsvare med flere av beskyttelsesfaktorene som ble presentert i teorikapitlet om psykisk velvære (kapittel 4.2.2). Dette gjaldt blant annet sosial og følelsesmessig støtte, noe som i både teorien og funnene trekker frem at genererer følelsen av tilhørighet (Dalgard et al., 2011; Gulløy, 2017; O'Reilly et al., 2018; Best et al., 2014; Tsitsika et al., 2013). I tillegg er økt sosial integrasjon noe som beskrives som en beskyttelsesfaktor (Dalgard et al., 2011), som i funnene også beskrives som en del av muligheten for potensielt redusert sosial isolasjon og ensomhet (Booker et al., 2018; O'Reilly et al., 2018; Best et al., 2014). Andre helsefremmende funn ved bruk av sosiale medier viste seg å være lavere terskel for å åpne opp om seg



selv og søke hjelp, redusert stress og sosial angst, i tillegg til at sosiale medier kan brukes som en direkte måte å takle depressive sinnstemninger på (Best et al., 2014; O'Reilly et al., 2018; Frison & Eggermont, 2017). Måten sosiale medier potensielt kan tas i bruk som et verktøy kan relateres til aspekter ved individuelle beskyttelsesfaktorer som de individuelle mestringsressurser og positive temperamentstrekk som stress-håndterings ferdigheter (Dalgard et al., 2011; WHO, 2004; Utdanningsdirektoratet, 2018). Økt sosiale ferdigheter var også blant de helsefremmende funnene (Tsitsika et al., 2013), noe som også er et av aspektene av de individuelle beskyttelsesfaktorene presentert i teorien (WHO, 2004; Utdanningsdirektoratet, 2018). Funnene som trekker frem bruk av sosiale medier som en potensielt støtte for eksperimentering med identitet (Best et al., 2014; Tsitsika et al., 2013) kan knyttes til utvikling av trygg identitet som også er et aspekt ved individuelle beskyttelsesfaktorer (WHO, 2004; Utdanningsdirektoratet, 2018). Etersom flere av de helsefremmende funnene samsvarer med flere av beskyttelsesfaktorene som skal ruste folks evne til å beskytte seg mot risikofaktorer og lidelser, er det mulig å tolke dette som en indikasjon på at sosiale medier kan bidra til en vellykket utvikling eller en utvikling preget av et forløp av kompetanse, fremfor dysfunksjon. Samtidig viser oppgavens andre funn til motstridende indikasjoner ettersom de preges av en overvekt av helsehemmende funn som i teorien kan knyttes til flere risikofaktorer som kan få betydning for en utvikling preget av dysfunksjon, slik den bioøkologiske utviklingsmodellen skisserer (Bronfenbrenner, 1999).

Som tidligere beskrevet i teorikapittelet er beskyttelsesfaktorene og risikofaktorene på mange måter motpoler av samme fenomen (Nes & Clench-Aas, 2011; Reneflot et al., 2018). Dette kom også frem i funnene som flere består av motstridene faktorer med sosiale medier som både helsefremmende og helsehemmende. Videre kan blant annet **helsehemmende funn** som redusert psykisk, følelsesmessig og sosialt velvære, i tillegg til økte ulike typer atferdsvansker og internaliserende symptomer (Poulain et al., 2018; O'Reilly et al., 2018; Frison & Eggermont, 2017; Marengo et al., 2018; Best et al., 2014; Booker et al., 2018; Tsitsika et al., 2013) knyttes til individuelle risikofaktorer som omhandler blant annet manglende opplevelse av kontroll og mestring og sårbar personlighet (Dalgard et al., 2011). Likefullt kan funn som indikerer lav selvtillit, økt forventningspress og misnøye med eget kroppsbilde (O'Reilly et al., 2018; Best et al., 2014; Marengo et al., 2018) knyttes til andre individuelle risikofaktorer som lav selvfølelse (Dalgard et al., 2011). Videre kan funn som viser til økte problemer og redusert tilfredshet med relasjon til jevnaldrende og den sosiale støtten (Poulain et al., 2018), direkte knyttes til miljømessige risikofaktorer på relasjonsnivå som blant annet lite støttende sosialt nettverk (Dalgard et al., 2011). Funn og bekymring for økt isolasjon (O'Reilly et al., 2018) kan knyttes direkte til miljømessige risikofaktoren sosial isolasjon (Dalgard et al., 2011). Risiko for søvnmangel (O'Reilly et al., 2018) er også en risiko som kan knyttes til individuelle risikofaktorer som omhandler en livsstil som kan være helseskadelig

(Dalgard et al., 2011). Noen helsehemmende funn ved bruk av sosiale medier omfatter også flere nivåer av risikofaktorer. Funn som eksponering av skadelig, triggende eller krenkende innhold på sosiale medier og risiko for nettmobbing (Poulain et al., 2018; O'Reilly et al., 2018; Best et al., 2014), kan knyttes til både miljømessige og individuelle risikofaktorer. Dette kan gjelde både risikofaktorer som mobbing på lokalsamfunnsnivå og negative livshendelser på relasjonsnivå, i tillegg til individuelle faktorer som manglende opplevelse av kontroll og mestring og lav selvfølelse, som jeg har vært inne på tidligere (Dalgard et al., 2011). Redusert tilfredshet med skolemiljø og lavere akademiske prestasjoner (Poulain et al., 2018; Tsitsika et al., 2013) kan kanskje knyttes til miljømessige faktorer på lokalsamfunnsnivå som dårlig læringsmiljø og individuelle faktorer som manglende opplevelse av mestring (Dalgard et al., 2011).

Funn viser også til samsvar med noen av **de sentrale fysiologiske, psykologiske og sosiale utviklingstrekk** ved ungdom presentert i teorien som både omfatter karakteristika ved person, konteksten ved miljøet og kulturen norske ungdom vokser opp i. Til nå har det blitt drøftet hvordan sosiale medier, som en del av ungdommers miljømessige kontekst, har en utløsende betydning for både individuelle og miljømessige faktorer som får betydning for unges psykiske helse på godt og ondt. Videre skal vi se nærmere på hvilken betydning ungdommenes utviklingstrekk har for hvordan de eventuelt blir påvirket av sosiale medier, noe som kan bidra til å gjøre funnene mer forståelig. Blant annet peker funnene på en økt atferd av strategisk selv-presentasjon og negativ sammenlikning med en interesse om å presentere tiltalende profiler på sosiale medier til tross for at de kan være redigerte og et manipulert virkelighetsbilde (Frison & Eggermont, 2017; Tsitsika et al., 2013). Dette kan knyttes til sentrale fysiologiske og psykologiske utviklingstrekk som blant annet den økte kroppsbevisstheten og økte emosjonaliteten og en tid som beskrives som å være preget av sårbarhet og selvbevissthet der omgivelsenes reaksjoner er svært viktige for selvforståelsen og selvbylde (Von Tetzchner, 2012; Sollesnes, 2016; Wichstrøm & Kvaliem, 2007). En økning av denne type atferd er muligens ikke så overraskende ettersom sosiale medier, som redegjort for tidligere, beskrives som en kanal for umiddelbar vurderende dom fra andre eller reaksjoner fra omgivelsene (Hegna et al., 2017; Boyd, 2014). Likefult gjelder også dette for de helsefremmende funnene som presenterer ulike former for økt sosial støtte, der omgivelsenes vurdering og dom kan bestå av positiv tilbakemeldinger. Funnet som tilsier at ungdom står ovenfor et slags ideologisk dilemma ettersom de i en av forskningsartiklene både legger frem alvorlig risiko knyttet til bruk av sosiale medier, samtidig som de oppgir selv at de er regelmessige brukere av det selv (O'Reilly et al., 2018) kan forståes som et annet utviklingstrekk ved ungdom. Dette trekket handler om at de befinner seg i en begynnende fase for utvikling av selvrefleksjon (Wichstrøm & Kvaliem, 2007) ettersom de gjør rede for alvorlig risiko samtidig som de oppgir at det gjelder andre enn dem selv

uten å knytte det til egne erfaringer eller opplevelser. Det negative fokuset på bruk av sosiale medier som uttrykkes i funnene og som diskuteres som et ideologisk dilemma, diskuteres også som et mulig adoptert og refleksjon av voksnes og medias negative diskurs og retorikk omkring fenomenet og kan potensielt knyttes til funn som anerkjenner ungdom som svært påvirkelige (O'Reilly et al., 2018). Igjen kan funn om påvirkelighet og sårbarhet (O'Reilly et al., 2018), i tillegg til funn om ungdom som mer villige til å røpe eller utlevere personlig informasjon på nett (Best et al., 2014) knyttes til kognitive utviklingstrekk ved ungdomsfasen som får betydning for vurdering av risiko og belønning (Wichstrøm & Kvaliem, 2007). Denne utleveringen på sosiale medier er noe som ut ifra funnene ser ut til å både kunne få positiv og negativ betydning for den psykiske helsen ettersom hva utleveringen kan bety i støttende eller negative tilbakemeldinger eller konsekvenser. Omgivelsenes betydning for den sosiale plattformen som sosiale medier er, blir slik som funnene viser, både en arena for en støttende utforskning av identitet (Best et al., 2014; Tsitsika et al., 2013), eller på den andre siden en mindre støttende, preget av usikkerhet, sammenlikning, mobbing (Frison & Eggermont, 2017; Best et al., 2014; Poulain et al., 2018; O'Reilly et al., 2018) som det er gjort rede for tidligere. Dette kan anses å være noen av grunnene til at sosiale medier virker såpass tiltalende for ungdom, ettersom identitetsutvikling er et sentralt trekk ved ungdomsårene. Identitetsutviklingen består blant annet i å skape personlig mening, oppfatning av seg selv i møte med sine omgivelser (Von Tetzchner 2012). På mange måter handler identitet om opplevelsen av seg selv i møte med andre, slik sosiale medier i aller høyest grad legger til rette for. Slik teorien også peker på, så er mediene fått en sentral rolle for ungdom blant annet fordi de er særlig motiverte til å forhandle om identitet og betydning, og fordi de er under utvikling er de også et kvalitativt annerledes publikum (Hagen & Wold, 2009; Nyjordet, 2018). Sosiale medier kan med dette anses som en sosial plattform som tydeliggjør sentrale trekk ved ungdom og som har lyktes i å på mange måter fange opp deres behov, som er mye av grunnen til at det fanger særlig ungdommen som sitt publikum og sine konsumenter og produsenter.

Videre vil funnene som omfatter forskning av europeisk ungdom, aktualiseres opp mot trekk ved **norsk ungdom og norsk ungdomskultur**. Med utgangspunkt i de omfattende ungdomsundersøkelsene som er gjort i Norge så er det noen tendenser og trekk som kan knyttes til oppgavens funn. Norsk ungdom ligger, som presentert i kapittel 4.3.2, øverst på statistikken i Europa når det gjelder tilgang på smarttelefoner fra tidlig 10-års alder. Undersøkelser viser at en stor andel bruker minst én time daglig på sosiale medier, og trolig en god del mer tid enn dette (Hagen & Wold, 2009; Medietilsynet, 2018; Bakken, 2018). Spørsmålet blir med dette ikke om de bruker sosiale medier, slik som andre europeiske ungdommene i forskningen, men om de blir påvirket slik funnene tilsier at ungdom kan bli. Undersøkelsene som viser til at norsk ungdom bruker minst én time daglig på sosiale medier, trolig mer,

gjør også en stor andel norsk ungdom til det som i den europeiske forskningen på 1-2 timer eller mer daglig betegnes som storforbrukere og dermed potensielt utsatt for både positive og svært negative betydninger for psykisk helse. Andre tendenser blant norsk ungdom som peker på en stadig økende grad av opplevelse av press, negativt stress knyttet til skoleprestasjon og det å se bra ut, eller ha en fin kropp (Bakken, 2018), kan muligens knyttes til funn som peker på en potensielt økt atferd av strategisk selv-presentasjon og negativ sammenlikning, i tillegg til økt opplevelse av stress og angst ved høyt forbruk av sosiale medier. Slik både teori og funn peker på sosiale medier som en sosial plattform for utlevering, redigering og umiddelbar vurdering fra omgivelsene, særlig fra jevnaldrende, kan begreper om norsk ungdomskultur som «generasjon prestasjon» og «perfeksjonstyranniet» knyttes sammen (Bakken, Sletten & Eriksen, 2018; Øia & Vestel, 2014). Med utgangspunkt i ungdomsundersøkelsene blant norsk ungdom er det videre særlig den økte andelen som sliter med psykiske helseplager som; bekymringer, søvnproblemer og depressive symptomer om utgjør et alvorlig utviklingstrekk (Bakken, 2018). Igjen kan disse tendensene av opplevede helseplager blant norsk ungdom vise til likheter ved funn av de negative momentene ved sosiale medier. Samtidig pekes det også på i teorien momenter som at psykisk helse har fått et økt fokus og blitt mindre tabubelagt i samfunnet enn tidligere og at norsk ungdom i dag kan ha blitt bedre på å kjenne etter hvordan de har det (Sletten, 2016; Bakken, 2018). Det kan være aktuelt å reflektere over muligheten framveksten av sosiale medier har gitt for dele et mangfold og en åpenhet omkring psykisk helse, som har gitt oss flere ord og begreper for å gi uttrykk for psykiske helseplager, slik at det oppleves som mindre tabubelagt. Dette er likevel noe som blir hypotetisk og må ikke være til forveksling med en bagatellisering av økningen av psykiske helseplager, men som et interessant perspektiv på utviklingen vi ser blant norsk ungdom. En siste tendens som kan trekkes frem er tendensen av at norske jenter oppgir en betydelig høyere nivå av depressive symptomer enn gutter, samt høyere forbruk av sosiale medier enn gutter (Bakken, 2018). Det samme viste seg å være tilfelle i funnene hentet fra de europeiske forskningsartiklene (Marengo et al., 2018; Best et al., 2014; Booker et al., 2018; Tsitsika et al., 2013). Samtidig viste ett funn til ingen slike kjønnsforskjeller (Frison & Eggermont, 2017).

Det store spennet mellom de helsefremmende og helsehemmende funnene og betydningene sosiale medier potensielt kan ha for unges psykiske helse, ser ut ifra funnene til å omfatte ytterpunkter for psykisk velvære og psykiske helseplager, og opptrer som nærmest motstridende. Det samme gjelder også spennet mellom signifikante sammenhenger eller liten, om ingen signifikante sammenhenger ved bruk av sosiale medier og psykiske helse. Dette spennet kan blant annet tolkes som å speile **kompleksiteten** ved denne tematikken og sosiale medier som et fenomen som må forstås som noe som er både-og, og ikke noe ensidig eller konstant. Slik ytterligere funn også viser til så er det trolig andre

faktorer enn kun sosiale medier som har betydning for ungdommers utvikling av psykiske helseplager. Ettersom effekten av bruken av det i noen artikler, viser seg å være små (Poulain et al., 2018; Best et al., 2014), viser igjen dette til utfordringer for å skulle kunne trekke bastante slutninger om årsakssammenhenger. På bakgrunn av teori og funn kan dette tolkes som at det ikke kun er de overordnede faktorene ved å være ungdom eller ved sosiale medier som spiller inn på psykisk helse, men også andre, komplekse og bakenforliggende faktorer som hvor i ungdomsutviklingen en befinner seg i, kjønn, personlighetstrekk og andre miljømessige faktorer som sosial støtte utenfor nettet (Tsitsika et al., 2013; Poulain et al., 2018; Best et al., 2014). Det er utfordrende å få tak i hva som virker utløsende på hva, eksempelvis om bruk av sosiale medier faktisk virker utløsende for depressive symptomer, eller om depressive symptomer virker utløsende for skadelig bruk av sosiale medier. Begrepet resiliens, hentet fra teorien, kan også være en eventuell annen faktor og handler om motstandsdyktighet til tross for at en blir utsatt for en rekke risikofaktorer (Frønes, 2013; Sollesnes, 2016). Dette kan også knyttes til betydningen av at temaer som psykisk helse og livskvalitet er subjektive (Reneflot et al., 2018). Tematikkens subjektivitet har også betydning for kompleksiteten. Dette betyr at ungdommers opplevelse av psykiske helseplager, eller fravær av dette, påvirkes av deres subjektive opplevelser, noe som kan støtte forståelsen av at ungdom vil oppleve de ulike momentene ved sosiale medier ulikt, noe som igjen vil få ulike konsekvenser for deres psykiske helse. Spennet i funnene viser ikke bare til tematikkens kompleksitet, men kan også forstås ut ifra tematikkens metodiske utfordringer. Slik det er redegjort for i det metodiske kapitlet finnes det ulike metodiske utfordringer i forskningen i de ulike forskningsartiklene som blant annet form av forskningsdesign, utvalg, bortfall og generaliserbarheten. Dette gjør også at det ikke er mulig å konkludere med årsakssammenhenger mellom bruk av sosiale medier og unges psykiske helse. Et av studiene ber også om at resultatene må tolkes med forsiktighet (Marengo et al., 2018) nettopp på grunn av metodiske utfordringer. Likevel presenterer funnene resultater fra omfattende utvalg av europeiske ungdom som gir oss ulike perspektiver, grunnlag og aktualisering for videre refleksjoner og forskning på eksponering og interaksjon på sosiale medier knyttet til unges psykiske helse.

## **7.2 Implikasjoner for helsefremmende arbeid i skolen**

Til nå har den evidensbasert kunnskapen om betydningen av eksponering og interaksjon på sosiale medier for unges psykiske helse som ble presentert i funn blitt drøftet opp mot ulike perspektiver som den bioøkologisk modellen, beskyttelses- og risikofaktorer og utviklingstrekk ved ungdom. I tillegg har funnenes aktualitet i forhold til tendenser hos norsk ungdom blitt diskutert. Videre blir det viktig å rette fokuset på hvordan disse funnene og de nye perspektivene kan brukes i arbeidet med ungdommers

psykiske helse og ikke minst for spesialpedagogiske feltet og skole som har som mandat å fremme blant annet god helse, trivsel og læring for barn og unge (Opplæringsloven §9 A-2, 1998). Slik lyder også andre del av oppgavens problemstilling. Videre vil denne drøftingsdelen ta for seg behovet for kunnskap om dette temaet, samt viktigheten av den for forståelsen av unges psykiske helse og nye sosiale plattform på sosiale medier. Til slutt vil veien videre for dette forskningsfeltet diskuteres og løftes frem.

Betydningen av de helsefremmende funnene for unges psykiske velvære handler om å se mulighetene ved sosiale medier og sosiale medier som et potensielt verktøy til å bedre unges psykiske helse, og ikke kun begrensningene som ser ut til å ha fått størst mediedekning de siste årene. Dette gjelder blant annet funnene som trekker frem mulighetene for følelse av tilhørighet, søke sosial støtte, skape åpenhet, utvikle ferdigheter og muligheten for å utvide sitt sosiale nettverk (O'Reilly et al., 2018; Best et al., 2014; Tsitsika et al., 2013; Booker et al., 2018; 2018; Frison & Eggermont, 2017). Samtidig vil kunnskap om eventuelle risikoer eller de negative momentene som redusert psykisk, følelsesmessig og sosialt velvære, økte atferdsvansker og internaliserende symptomer, lavere selvtillit, økt sosial isolasjon, eksponering av skadelig innhold og nettmobbing (Poulain et al., 2018; O'Reilly et al., 2018; Frison & Eggermont, 2017; Marengo et al., 2018; Best et al., 2014; Booker et al., 2018; Tsitsika et al., 2013) kunne bidra til å styrke arbeidet med avdekking og forebygging av eventuelle psykiske helseplager. Kunnskap om funnene som peker på ulike sider ved sosiale medier, dets funksjoner og mekanismer gir også større forutsetninger for å forstå de ulike helsefremmende og helsehemmende funnene.

For et målrettet psykisk helsearbeid blant ungdom i den norske skolen knyttet til sosiale medier handler det om å fokusere på det nevnte; muligheter, avdekking og forebygging. Oppgaven har tidligere henvist til omfattende undersøkelser blant norsk ungdom som viser til resultater der flestparten av norsk ungdom oppgir at de har det bra og er tilfredse med sin livssituasjon (Fokehelseinstituttet, 2015; Bakken, 2018). Samtidig viser også ungdomsundersøkelsene blant norsk ungdom til en økt tendens av psykiske helseplager, og som tidligere gjort rede for, gjelder dette omtrent så mye som 20% av norsk ungdom (Bakken, 2018). En negativ utviklingstrend har også den siste tiden vært et skifte i den tidligere sikkerhetstrenden (Bakken, 2018). Utviklingen har tidligere i teoridelen også blitt omtalt som en alvorlig helseutfordring ettersom en så stor andel ungdom opplever helseplager så tidlig i livsløpet, noe som også øker sannsynligheten for plager senere i livet (Dalgard et al., 2011; Skogen, 2014). Slik det fremgår i definisjonen for psykiske helseplager så får dette negative innvirkninger på blant annet trivsel, læring og samvær med andre (Hegna et al., 2017). Dette får åpenbare konsekvenser for ungdoms skolehverdag både sosialt og for læring, og er noe som må bli tatt på alvor og forplikter oss til å oppdatere kunnskapen om unges psykiske helse og sosiale liv. Skolen har som sagt ansvar for å fremme blant annet god helse,

trivsel og læring og gir dette et løft ved å tilføye de tverrfaglige temaene folkehelse og livsmestring i læreplanen for 2020 (Opplæringsloven §9 A-2, 1998; Utdanningsdirektoratet, 2018). For selv om oppgavens funn ikke kan gi et kort og enkelt svar der den negative utviklingen for unges psykiske helse kan sies å begrunnes i fremveksten av sosiale medier, eller et konkret svar på sosiale mediers betydning for psykisk helse som kan sies å gjelde all ungdom, så kan oppgaven gi lærer, spesialpedagoger, foreldre og ungdom selv perspektiver på og kunnskap om ulike sider ved sosiale medier og potensielle fordeler og ulemper for psykisk helse ved bruk av det. Et av oppgavens funn var også nettopp utfordringen ungdommene selv uttrykte ved fraværet av sosiale media som tema i pensum og læreplaner og at sosiale medier er noe begrenset til deres egen aldersgruppe, som også begrenser forståelsen av risiko (O'Reilly et al., 2018). Dette kan være et tydelig tegn på behov for at alle som har med ungdom å gjøre tilegner seg kunnskap om fenomenet og hvordan det potensielt kan kobles sammen med psykisk helse. Som gjort rede for i teorien er skolen som utdanningsinstitusjon viktig for å utjevne sosiale forskjeller og for å gi barn og unge like muligheter (Boyd, 2014). Det kom også frem i teorien at nyere forskning viser til funn som antyder at skolen kan ha sterk innflytelse på hvordan unge utvikler sin brukerstil og kompetanse i nye teknologier (Brandtzæg, 2016). Samtidig viser også disse funnene til viktigheten at kompetansen i skolene, hos lærere og de som skal undervise i disse temaene holder en viss kvalitet i alle skoler slik at det digitale kompetanseskillet mellom unge mennesker utjevnes, i motsetning til å forsterkes i skolen.

Innen det **spesialpedagogiske feltet** er det uansett en viktig forutsetning å ha kunnskap om, og forståelse for, ungdom sine sosiale liv, både for å kunne drive forebyggende psykososialt helsearbeid og for å ha kunnskap og forståelse for mulige bakenforliggende faktorer og årsaker som kan ha betydning for ungdoms psykiske helseplager. Uten et slikt innblikk vil ikke en spesialpedagog kunne tilrettelegge for tilstrekkelig positiv utvikling og læring. Slik funnene beskriver sosiale medier som en «skattkiste» av informasjon om kunnskapsmønstre og ungdoms sosiale liv (Best et al., 2014), og i teoridelen som en sentral formidlingskanal for hva som skjer i ungdomskulturene (Bakken, 2018), kan innsikt og kunnskap om sosiale medier virke nokså avgjørende for å forstå ungdoms sosiale situasjon og liv slik det er i dag. Det er tidligere blitt beskrevet nærmest som en form for ansvarsfraskrivelse å ikke bidra eller hjelpe ungdom å utvikle nødvendige ferdigheter som trygg navigering i det offentlige livet, så vel som kritisk tenkning innen sosiale medier (Boyd, 2014). Dette kan også støttes i funnene som anser sosiale medier som en nødvendighet for å tilpasse seg jevnaldrenes sosiale normer eller utnytte nettbaserte læringsmuligheter (Tsitsika, et al., 2013). Det er svært positivt at det norske utdanningssystemet i dag har digitale ferdigheter i sine læringsplaner som en av de fem grunnleggende ferdighetene for alle fag i skolen. Den digitale dømmekraft som går inn under dette ferdighetsområdet omfatter som tidligere nevnt; å følge personvernregler, vise hensyn til andre, bruke strategier for å unngå uønskede hendelser og

vise etisk refleksjon og vurdering av egen rolle på nett og i sosial medier (Utdanningsdirektoratet, 2016). Dette er forståelser og ferdigheter som kan virke forebyggende for både elevenes egen og andres psykiske helse. Jobben er likevel langt ifra gjort kun ved å tilføye ferdighetsområdene. De som underviser må også ha tilstrekkelig kunnskap om områdene, om ungdommers medievaner, om medieplattformene de tar i bruk og hvordan det påvirker dem. Viktigheten av kunnskap om ungdoms sosiale liv på sosiale medier kan støttes i funnene som beskriver den store plassen det har fått i ungdommers liv i dag ettersom en stor andel ungdom går under det som betegnes som storforbrukere og ettersom sosiale medier beskrives i flere av artiklene som en integrert del av deres liv.

Særlig blir en spesialpedagogs rolle å videreformidle kunnskap og veiledning til lærer. I tillegg blir det viktig å undersøke, vurdere og igangsette tiltak fra eventuelle intervensjoner, opplæringsprogrammer eller spesialpedagogiske opplegg som er rettet mot både psykisk helse og bruk av nettbaserte sosiale plattformer som sosiale medier som kan støtte skolens fagområder som; folkehelse og livsmestring, og utvikling av digitale ferdigheter. Disse oppleggene kan tilpasses spesialundervisning for enkeltelever eller for mindre elevgrupper. Selv om sosiale medier er en nokså ny plattform, så bygger likevel interaksjonen her på grunnleggende kommunikasjonsprinsipper. Boyd (2014) peker også på at selv om sosiale medier kan oppleves som nytt og skummelt så er de utfordringene ungdom møter her på ingen måter nye og stammer fra blant annet ulike sosiale og økonomiske i samfunnet. Elever som har behov for ekstra støtte utover det ordinære opplæringstilbudet kan ha ulike sosiale eller faglige utfordringer, ofte en blanding av begge, og vil trenge en spesialpedagog som gir elever oppfølging og tiltak som samsvarer med deres virkelige situasjon og opplevelser slik at tilbudet de får virker meningsfullt og motiverende. Eksempelvis vil en elev med utfordringer av en psykososial karakter kunne ha godt utbytte av oppfølging og tiltak rettet mot styrket utvikling av sosial kompetanse der spesialpedagogen samtidig kan trekke inn digitale ferdigheter som kritisk tenkning med sosiale medier for å ruste eleven til å møte ulike sosiale situasjoner i og utenfor skolen. En viktig spesialpedagogisk tilnærming er å la elevene selv være med å medvirke i det spesialpedagogiske opplegget. Funn viste også til en oppfordring om å la ungdom være aktivt involverte i programmer som identifiserer positiv bruk av sosiale medier (O'Reilly et al., 2018). Helt grunnleggende i spesialpedagogenes rolle i arbeid med ungdom og deres helse er også hvilket syn en har på ungdom i møte med dem. I forhold til ungdommers psykiske helse og bruk av sosiale medier vil det, som tidligere vært inne på, ha betydning om en møter ungdom med en oppfatning av dem som «digitale innfødte» og «pioneer», eller som sårbare og påvirkelige, eller en blanding. Dette vil ha betydning for blant annet hvilke forventninger til mestring en stiller til elevene og hvordan de påvirkes. Slike oppfatninger påvirkes i stor grad om hvilken kunnskap en innehar om denne tematikken,



noe som er med på å understreke viktigheten av å oppdatere sin kunnskap om ungdom, deres utvikling, psykiske helse og sosiale liv.

### **7.3 Veien videre**

Veien videre for fremtidig forskning omkring unges psykiske helse knyttet til eksponering og interaksjon på sosiale medier vil forhåpentligvis bli et satsingsområde. Og forhåpentligvis bli noe som det vil anerkjennes viktigheten av og vist høy interesse og prioritet for i samfunnet. Det kunnskapshullet som er på dette området i dag kom både frem i dette studiet og i forskningsartiklene som eksplisitt ga uttrykk for behov for videre forskning. Slik noen av funnene peker så kan det virke fruktbart å forske videre på selve aktivitetene som gjøres på sosiale medier, i form av passivt eller aktivt bruk, fremfor kun tidsbruk eller hvilke plattformer som brukes (Best et al. 2014; Frison & Eggermont, 2017). Veien videre for forskningen vil i tillegg forhåpentligvis satse på utvikling av intervensjoner som bidra til støtte for mental helse og kritisk bevisstgjøring, noe funnene også oppfordrer til (O'Reilly et al., 2018; Frison & Eggermont, 2017; Marengo et al., 2018). Utvikling av gode, hensiktsmessige og kvalitetssikrede forskningsmetoder vil være viktig for veien videre innen denne tematikken. Den moralske panikken som brer seg over sosiale medier (Hagen & Wold, 2009; O'Reilly et al., 2018), kan ikke gjøres til sannhet før den støttes av tilstrekkelig evidensbasert kunnskap med valide forskningsmetoder. Denne oppgaven bidrar til å belyse ulike perspektiver ved sosiale medier og betydningen av bruken av den for unges psykiske helse. I tillegg belyser den viktigheten av å få satt forskningen av både potensielle helsefremmende og -hemmende sider ved sosiale medier, så vel som utvikling av intervensjoner og kunnskapsformidling, på dagsordenen for å gi fremtidens ungdom den hjelpen og støtten de trenger i en viktig og sårbar periode av livet. Det blir helt nødvendig fremover at både politikere og rektorer gjør en større ressursatsning for å sørge kvalitetssikring av det tverrfaglige og psykisk helsefremmede arbeidet som skal gjøres i skolen.

## 8 Konklusjon

Med utgangspunkt i eksisterende evidensbasert kunnskap har denne oppgaven diskutert og presentert et nyansert bilde av hvilke potensielle positivt helsefremmende og negativt helsehemmende betydninger eksponering og interaksjon på sosiale medier kan ha for unges psykiske helse. Basert på oppgavens teoretiske grunnlag og datagrunnlag, er det mye som tyder på at sosiale medier er blant en av mange miljømessige faktorer som kan ha betydning for unges opplevelse av psykisk velvære eller helseplager i større eller mindre grad. I tillegg har oppgaven drøftet betydningen av kunnskapen omkring dette for målrettet psykisk helsearbeid for ungdom i norske skoler. Viktigheten av en kompetanseheving blant ungdom selv, foreldre og yrkesgrupper som har med ungdom å gjøre om både digital kompetanse, unges medievaner, sosiale liv på sosiale medier og deres psykiske helse er særlig presisert i oppgaven. Tematikkens aktualitet for norsk ungdom er tydelig både gjennom det som er presentert i oppgaven, dagens mediedekning i norske nettaviser og rapporteringen av norsk ungdom som storforbrukere av sosiale medier. Denne oppgaven bidrar til større innsikt og forståelse av fenomenene, men viktigst av alt, understreker behovet og viktigheten av at denne tematikken og forskningsfeltet må løftes frem og satses på i tiden fremover.

## Litteraturliste

- Aalen, I. (2015). *Sosiale medier*. Bergen: Fagbokforlaget
- Aasen, P., Nordtung, B., Ertesvåg, S.K & Lervik, B. (2013). *Atferdsproblemer. Innføring i pedagogisk analyse*. Oslo: Cappelen Akademiske Forlag
- Andrews, R. (2005). *The place of systematic reviews in education research*. British Journal of Educational Studies, 53, 399-416. Lastet ned fra;  
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/j.1467-8527.2005.00303.x>
- Bakken, A. (2018). Ungdata. Nasjonale resultater 2018, *NOVA Rapport 8/18*. Oslo: NOVA.
- Bakken, A., Sletten, M.A. & Eriksen, I.M. (2018). Generasjon prestasjon? Ungdoms opplevelse av press og stress. *Tidsskrift for ungdomsforskning Norwegian journal of youth research*. Årgang 18, nr. 2–2018, s. 46–76 ISSN online: 1894-1036 Utgiver: NOVA, OsloMet – storbyuniversitetet.
- Bengtsson, M. (2016). How to plan and preform a qualitative study using content analysis. *NursingPlus Open*, volume 2. (ss.8-14). Hentet fra 03.03.2019  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352900816000029>
- Boote, D. N., & Beile, P. (2005). Scholars Before Researchers: On the Centrality of the Dissertation Literature Review in Research Preparation. *Educational Researcher*, 34(6), 3-15.
- Boyd, D. (2014). *It's complicated. The social lives of networked teens*. Yale University Press. Cornwall
- Brandtzæg, P.B., Gillund, L., Krokan, A., Kvalnes, Ø., Meling, A.T. & Wessel-Aas, J. (2011). *Sosiale medier i all offentlighet: lytte, dele, delta*. Oslo: Kommuneforlaget
- Brandtzæg, P.B. (2016). The Social Media Natives: The Relationship between Young Peoples' Media User Type and their Media Use at School , in E. Elstad (Ed.). *Digital expectations and experiences in education*, (pp. 149-162). SENSE Publishers, Boston, MA. ISBN: 978-94-6300-646-0
- Bratberg, Ø. (2014). *Tekstanalyse for samfunnsvitere*. Oslo: Cappelen Damm Akademisk.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development. Experiment by nature and design*. Cambridge: Harvard University Press.
- Bronfenbrenner, U. (1999). Environments in developmental perspective: Theoretical and operational models. I S. L. Friedman & T. D. Wachs (Red.), *Measuring environment across the life span: Emerging methods and concepts* (ss. 3–28). Washington, DC: American Psychological Association Press.
- Brottveit, G. (2018). *Vitenskapsteori og kvalitative forskningsmetoder. Om å arbeide forskningsrelatert*. Oslo: Gyldendal Akademisk

- Brunting, M. & Moshuus, G.H. (2017). *Skolesamfunnet – kompetansekrav og ungdomsfellesskap*. Oslo: Cappelen Damm Akademisk
- Bru, E., Idsøe, E. C & Øverland, K. (2016). *Psykisk helse i skolen*. Universitetsforlaget
- Dalgard, O.S., Mathisen, K.S., Nord, E., Ose, S., Rognerud, M & Aarø, L.E. (2011). *Bedre føre var...Psykisk helse: Helsefremmende og forebyggende tiltak og anbefalinger* (Nasjojnalt folkehelseinstitutt, rapport 2011:1). Hentet fra <https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2011/rapport-20111-bedre-fore-var---psykisk-helse-helsefremmende-og-forebyggende-tiltak-og-anbefalinger-pdf.pdf> (22.02.2019).
- Edvardsen, I. & Helljesen, V. (2019, 28.oktober). Rådgiver for barnevernet: - Sosiale medier ligger hele tiden noen skritt foran oss. *NRK*. Hentet fra; <https://www.nrk.no/dokumentar/radgiver-for-barnevernet--sosi-ale-medier-ligger-hele-tiden-noen-skritt-foran-oss-1.14756570> 29.10.2019
- Eriksen, T., H. (2008). *Globalisering. Åtte nøkkelbegreper*. Oslo: Universitetsforlaget
- Flaten, K. (2016). Miljø og skole. I F, Flaten & T, Sollesnes, *Oppvekst og miljø – barn og unges utvikling* (ss.126-145). Cappelen Damm Akademisk: Oslo
- Flaten, K. (2016). Individuelle forhold. I F, Flaten & T, Sollesnes, *Oppvekst og miljø – barn og unges utvikling* (ss.63-80). Cappelen Damm Akademisk: Oslo
- Frønes, I. (2013): *Å forstå sosialisering*, Oslo: Gyldendal.
- Gardner, H. & Davis, K. (2013). *The App Generation: How Today's Youth Navigate Identity, Intimacy, and Imagination in a Digital World*. US: Yale University Press
- Goffman, E. (1974). *Vårt rollespill til daglig: En studie i hverdagslivets dramatik*. Oslo: Dreyer
- Gough, D., Thomas, J., & Oliver, S. (2012). Clarifying differences between review designs and methods. *Systematic reviews*, 1(1), 1-9.
- Grønmo, S. (2016). *Samfunnsvitenskapelige metoder* (2.utg). Bergen: Fagbokforlaget
- Gulløy, E. (2017). Skole + tilhørighet = lokal tilhørighet? I M. Brunting & G.H. Moshuus (Red.). *Skolesamfunnet – kompetansekrav og ungdomsfellesskap* (s.124-146). Oslo: Cappelen Damm Akademisk
- Hagen, I. & Wold, T. (2009). *Mediegenerasjonen. Barn og unge i det nye medielandskapet*. Oslo: Det norske samlaget
- Hart, C. (1998). *Doing a Literature Review: Releasing the Social Science Research Imagination*. London: Sage Publications
- Haugseth, J.F. (2013). *Sosiale medier i samfunnet*. Oslo: Universitetsforlaget

- Hegna, K., Eriksen, I.M., Sletten, M.A., Strandbu, Å & Ødegård, G. (2017). Ungdom og psykisk helse – endringer og kontekstuelle forklaringer. I M. Brunting & G.H. Moshuus (Red.). *Skolesamfunnet – kompetansekrav og ungdomsfellesskap* (s.75-123). Oslo: Cappelen Damm Akademisk
- Helsebiblioteket.no. (2016, 3.juni). *Sjekklistor*. Hentet fra 23.05.2019: <https://www.helsebiblioteket.no/kunnskapsbasert-praksis/kritisk-vurdering/sjekklistor>
- Hendry, L. & Kloep, M. (2003). *Utviklingspsykologi i praksis*. Oslo: Abstrakt forlag
- Higgins, J. & Green, S. (2008). *Cochrane Handbook for Systematic Reviews of Interventions*. Chichester: The Cochrane Collaboration and John Wiley & Sons. Hentet fra 05.03.2019. <https://www.radioterapiaitalia.it/wp-content/uploads/2017/01/cochrane-handbook-for-systematic-reviews-of-interventions.pdf>
- Hildebrandt, S. (2011, 9.mars). Fagfelleevaluering med plettet rykte. *Forskning.no*. Hentet fra 14.05.2019: <https://forskning.no/forskningssvindel/fagfelleevaluering-med-plettert-rykte/789830>
- Information Commission's Office (ICO). (2019). *Age appropriate design: a code of practice for online services. Consultation document (12.04.2019)*. (Version 1.0 for public consultation 15.04.2019-31.05.2019). Hentet fra 02.05.2019: <https://ico.org.uk/media/about-the-ico/consultations/2614762/age-appropriate-design-code-for-public-consultation.pdf>
- Jávo, C. (2010). Kulturens betydning for oppdragelse og atferdsproblemer. Oslo: Universitetsforlaget. Kap. 2. *Barneoppdragelse i et kulturelt perspektiv*. s. 55-90.
- Jesson, J.K., Matheson, L. & Lacey, F.M. (2013). *Doing Your Literature Review, traditional and systematic techniques*. London: SAGE Publications Ltd
- Johannessen, A., Tufte, P.A. & Christoffersen, L. (2016). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode* (5.utg). Oslo: Abstrakt forlag
- Kleven, T, A. (2002). Ikke-eksperimentelle design. I Lund, Thorleif: *Innføring i forskningsmetologi*. ss.265-286. Oslo: Unipub.
- Krippendorff, K. (2013). *Content analysis: an introduction to its methodology*. (3.utg). California: Sage Publications.
- Kunnskapsdepartementet. (2019, 18.mars). *Nye lærerplaner for bedre læring i fremtidens skole*. (Pressemelding Nr: 90-19). Hentet fra 20.04.2019: <https://www.regjeringen.no/no/aktuelt/nye-lareplaner-for-bedre-laring-i-fremtidens-skole/id2632829/>
- Kunnskapsdepartementet. (2017). *Fremtid, fornyelse og digitalisering. Digitaliseringsstrategi for grunnskoleopplæringen 2017-2021*. Hentet fra 20.04.2019:

- [https://www.regjeringen.no/contentassets/dc02a65c18a7464db394766247e5f5fc/kd\\_fr\\_amtid\\_fornyelse\\_digitalisering\\_nettpdf](https://www.regjeringen.no/contentassets/dc02a65c18a7464db394766247e5f5fc/kd_fr_amtid_fornyelse_digitalisering_nettpdf)
- Kysh, L. (2013): Difference between a systematic review and a literature review. Hentet fra 20.03.2019 <https://libguides.sjsu.edu/c.php?g=230370&p=1528399>
- Larsen, A., K. & Slåtten, M., V. (2015). *En bok om oppvekst. Samfunnsfag for barnehagelærere* (4.utg). Bergen: Fagbokforlaget
- Letnes, M. (2016). *Barns møter med digital teknologi. Digital teknologi som pedagogisk ressurs i barnehagens lek, opplevelse og læring*. Oslo: Universitetsforlaget
- Lund, T. (red.) (2002). *Innføring i forskningsmetodologi*. Oslo: Unipub.
- Maxwell, J (2013): *Qualitative Research Design. An Interactive Approach*. London: SAGE
- Medietilsynet. (2012). *Barn og medier 2012. Fakta om barn og unges (9-16 år) bruk og opplevelser av medier*. Hentet fra 28.03.2019: <https://www.medietilsynet.no/globalassets/publikasjoner/barn-og-medier-undersokelser/2012-barn-og-medier-9---16-ar-hovedrapport.pdf>
- Medietilsynet. (2018). *Barn og medieundersøkelsen 2018. 9-18-åringene om medievaner og opplevelser*. Hentet fra 28.03.2019: <https://www.medietilsynet.no/globalassets/publikasjoner/barn-og-medier-undersokelser/2018-barn-og-medier>
- Moher, D., Liberate, A., Tetzlaff, J., Altman, D.G. & The PRISMA Group. (2009). *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses: The PRISMA Statement*. PLoS Med 6(7): e1000097. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000097>
- Moland, A. & Kjølleberg, E. (2019, 28.oktober). Trigger Warning. NRK. Hentet fra: <https://www.nrk.no/dokumentar/xl/trigger-warning-1.14716227> 29.10.2019
- Nes, R.B. & Clench-Aas, J. (2011). *Psykisk helse I Norge: Tilstandsrapport med internasjonale sammenligninger* (Nasjonalt folkehelseinstitutt, rapport 2011:2). Hentet fra <https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2011/rapport-20112-psykisk-helse-i-norge.-tilstandsrapport-med-internasjonale-sammenligninger..pdf> 22.02.2019
- NESH. (2016). *Forskningsetiske retningslinjer for samfunnsvitenskap, humaniora, juss og teologi*. Hentet fra 24.05.2019: [https://www.etikkom.no/globalassets/documents/publikasjoner-som-pdf/60125\\_fek\\_retningslinjer\\_nesh\\_digital.pdf](https://www.etikkom.no/globalassets/documents/publikasjoner-som-pdf/60125_fek_retningslinjer_nesh_digital.pdf)
- Nielsen, S., R. (2018, 18.oktober). Over halvparten av elevene trodde reklame var faktatekst. *Forskning.no*. Hentet fra 19.04.2019: <https://forskning.no/barn-og-ungdom-skole-og-utdanning-universitetet-i-oslo/over-halvparten-av-elevne-trodde-reklame-var-faktatekst/1249981>
- NRK Nyheter. (2019, 5.mars). 5.mars Dagsrevyen 21 [TV-program]. Hentet fra 20.04.2019: <https://tv.nrk.no/serie/dagsrevyen-21/201903/NNFA21030519/avspiller>
- Nyjordet, B.M. (2018). *Barns mediehverdag*. Oslo: Cappelen Damm Akademisk

- Opplæringslova. (1998). Lov om grunnskolen og den videregående opplæringslova av 17.juli 1998 nr.61 (LOV-1998-07-17-61). Hentet fra 20.04.2019; <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1998-07-17-61>
- Personopplysningsloven. (2018). Lov om behandling av personopplysninger (LOV-2018-06-15-38). Hentet fra 23.04.2019: <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2018-06-15-38>
- Plikk, N. (2019, 23.april). Instagram vurderer å skjule antallet «likes» på bilder. *Tek.no*. Hentet fra 02.05.2019: <https://www.tek.no/artikler/instagram-vurderer-a-skjule-antallet-likes-pa-bilder/463470>
- Reinar, L.M. & Jamtvedt, G. (2010). Hvordan skrive en systematisk oversikt?. *Forskning 03-10, Nytt og Nyttig*. Hentet fra 05.03.2019 <https://static.sykepleien.no/sites/default/files/documents/forskning/681694.pdf?c=1418121522>
- Reneflot, A., Aarø, L.E., Aase, H., Reichborn-Kjennerud, T., Tambs, K. & Øverland, S. (2018). *Psykisk helse i Norge*. (Folkehelseinstituttet rapport). Hentet fra [https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2018/psykisk\\_helse\\_i\\_norge2018.pdf](https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2018/psykisk_helse_i_norge2018.pdf) (Lastet ned 24.02.2019)
- Rosa, E.M. & Tudge, J. (2013). Urie Bronfenbrenner's Theory of Human Development: Its Evolution From Ecology to Bioecology. *Journal of Family Theory & Review* 5. (ss.243-258).
- Ridley, D. (2012). *The Literature Review. A Step-by-Step Guide for Students*. London: SAGE Publications Ltd.
- Samdal, O., Mathisen, F.K.S., Torsheim, T., Diseth, Å.R., Fismen, A., Larsen, T., Wold, B. & Årdal, E. (2016). *Helse og trivsel blant barn og unge (HEMIL-rapport 2016, Universitetet i Bergen)*. Hentet fra <http://filer.uib.no/psyfa/HEMIL-senteret/HEVAS/HEMIL-rapport2016.pdf> 22.02.2019
- Sando, S. (2012). Barn som robuste og empiriske ikt-aktører. I H. Jæger & J.K. Torgersen (red.), *Medialisert barndom* (s.49-65). Oslo: Universitetsforlaget
- Skogen, J. C., Kjeldsen, A., Knudsen, A. K., Myklestad, I., Nesvåg, R., Reneflot, A., & Major, E. (2014). *Psykisk helse hos barn og unge – Folkehelse rapporten 2014*. Oslo: Folkehelseinstituttet. Hentet fra: <https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2014/folkehelse rapporten-2014-pdf.pdf> (22.02.2019).
- Sletten, M.A. & Bakken, A. (2016). *Psykiske helseplager blant ungdom – tidstrender og samfunnsmessige forklaringer. En kunnskapsoversikt og en empirisk analyse*. Oslo: Velferdsforskningsinstitutt NOVA
- Snilstveit, B., Oliver, S. & Vojtkova, M. (2012). Narrative approaches to systematic review and synthesis of evidence for international development policy and practice. *Journal*

- of *Development Effectiveness* Vol. 4, No. 3, September 2012, 409–429. Hentet fra 20.03.2019 <https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/19439342.2012.710641>
- Sollesnes, T. (2016). Miljøarbeid blant ungdom. I F, Flaten & T, Sollesnes, *Oppvekst og miljø – barn og unges utvikling* (ss.168-190). Cappelen Damm Akademisk: Oslo
- Støren, I. (2013). *Bare Søk! Praktisk veiledning i å skrive litteraturstudier* (2.utg). Oslo: Cappelen Damm
- Troja, A. (2018). *Viten skapt. Kvalitativ analyse og teoriutvikling*. Oslo: Cappelen Damm Akademisk
- Utdanningsdirektoratet. (2018, 5.februar). Rammeverk for lærerens profesjonsfaglige digitale kompetanse (PfdK). Hentet fra 20.03.2019: <https://www.udir.no/kvalitet-og-kompetanse/profesjonsfaglig-digital-kompetanse/rammeverk-larerens-profesjonsfaglige-digitale-komp/>
- Utdanningsdirektoratet. (2017). Skolemiljø Udir-3-2017. 6. Hva skal skolen gjøre? (aktivitetsplikten). Hentet fra 20.03.2019: <https://www.udir.no/regelverkstolkninger/opplaring/Laringsmiljo/skolemiljo-udir-3-2017/6.-hva-skal-skolen-gjore-aktivitetsplikten/>
- Utdanningsdirektoratet. (2016, 9.mars). Digitale ferdigheter som grunnleggende ferdigheter. Hentet fra 20.04.2019: <https://www.udir.no/laring-og-trivsel/lareplanverket/grunnleggende-ferdigheter/digitale-ferdigheter-rammeverk/>
- Utdanningsdirektoratet. (2018). Overordnet del av læreplanverket. Hentet fra 26.04.019: <https://www.udir.no/laring-og-trivsel/lareplanverket/overordnet-del/>
- Von Tetzchner, S. (2012). *Utviklingspsykologi*. Oslo: Gyldendal Akademisk
- World Health Organization (2004). *Prevention Of Mental Disorders: Effective Interventions And Policy Options : Summary Report*. Geneva 2004. [http://www.who.int/mental\\_health/evidence/en/prevention\\_of\\_mental\\_disorders\\_sr.pdf](http://www.who.int/mental_health/evidence/en/prevention_of_mental_disorders_sr.pdf) (01.03.2019)
- Wichstrøm, L. & Kvaliem, I. L. (2007). *Ung i Norge – psykososiale utfordringer*. Oslo: Cappelen Damm Akademisk.
- Øia., T. & Vestel, V. (2014). Generasjonskløfta som forvant. Et ungdomsbilde i endring. *Tidsskrift for ungdomsforskning*, 14 (1), 99-133

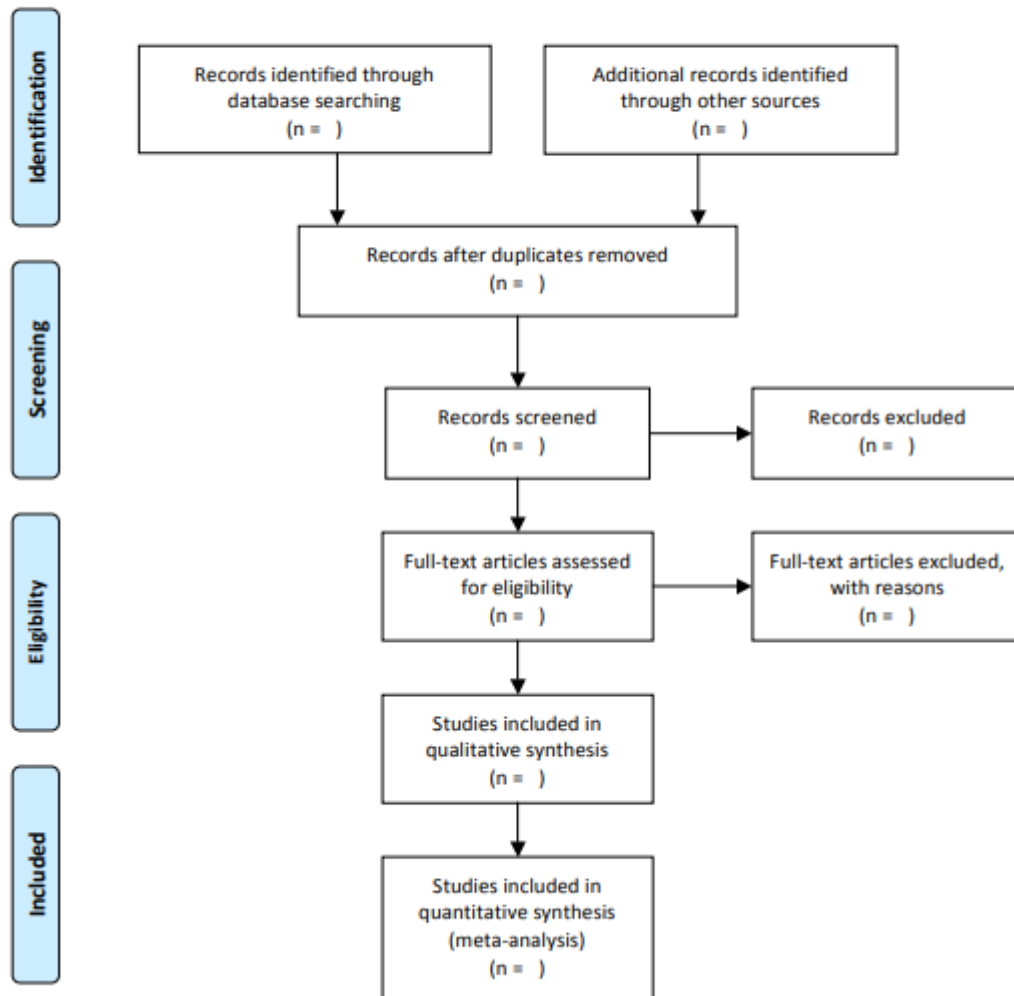


# Vedlegg

## Vedlegg 1: PRISMA- flytdiagram



PRISMA 2009 Flow Diagram



## Vedlegg 2: Utdypende tabell over søkeprosess

Navn på database	Søkeord (*gjentatt)	Antall treff	Etter limitations/kriterier	Aktuelle fra tittel/Sammendrag (uten duplikat)	Utvalgte (inkluderte)	Dato for søket
Embase	*Adolescents OR youth OR teens AND Social media OR online interaction OR online exposure OR online communication OR snapchat OR Instagram OR youtube AND Mental health OR mental wellbeing OR mental health issues OR mental health problem	207	Eng, human age group adolescent 13-17, siste 6 årene = 124	29 (20)	4 (1)	01.04.2019
MEDLINE (R)	*	104	Adolescent 13-17, eng, 6 siste årene = 57	15 (10)	4 (2)	02.04.2019
PsycINFO	*	132	Empirical human population :Adolescent 13-17 years, age group adolescents 13-17, Siste 6 årene, engelsk = 67	19 (14)	5 (2)	03.04.2019
Pubmed	*	746	Humans, siste 6 årene, engelsk, adolescent 13-18 år = 407	24 (12)	6 (2)	04.04.2019
Totale treff		1189	655	87, (56)	19 (7)	

## **Vedlegg 3: Utvalgte forskningsartikler**

### **Artikkel 1:**

Poulain, T., Vogel, M., Ludwig, J., Grafe, N., Körner, A., & Kiess, W. (2018). Reciprocal Longitudinal Associations Between Adolescents' Media Consumption and Psychological Health. *Academic Pediatrics* 2019;19:109–117. doi: 10.1016/j.acap.2018.08.009

### **Artikkel 2:**

O'Reilly, M., Dogra, N., Whiteman, N., Hughes, J., Eruyar, S. & Reilly, P. (2018). Is social media bad for mental health and wellbeing? Exploring the perspectives of adolescents. *Clinical Child Psychology and Psychiatry* 2018, Vol. 23(4) 601–613. DOI: 10.1177/1359104518775154

### **Artikkel 3:**

Frison, E. & Eggermont, S. (2017). Browsing, Posting, and Liking on Instagram: The Reciprocal Relationships Between Different Types of Instagram Use and Adolescents' Depressed Mood. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* Volume 20, Number 10, 2017. DOI: 10.1089/cyber.2017.0156

### **Artikkel 4:**

Marengo, D., Longobardi, C., Fabris, M.A. & Settanni, M. (2018). Highly-visual social media and internalizing symptoms in adolescence: The mediating role of body image concerns. *Computers in Human Behavior* 82 (2018) 63-69. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.01.003>

### **Artikkel 5:**

Best, P., Manktelow, R & Taylor, B. (2014). Online communication, social media and adolescent wellbeing: A systematic narrative review. *Children and Youth Services Review* 41 (2014) 27–36. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chilyouth.2014.03.001>

### **Artikkel 6:**

Booker, C.L., Kelly, Y.J. & Sacker, A. (2018). Gender differences in the associations between age trends of social media interaction and well-being among 10-15 year olds in the UK. *BMC Public Health* (2018) 18:321. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5220-4>

### **Artikkel 7:**

Tsitsika, A.K., Tzavela, E.C., Janikian, M., Ólafsson, K., Iordache, A., Schoenmakers, T.M., Tzavara, C. & Richardson, C. (2013). Online Social Networking in Adolescence: Patterns of Use in Six European Countries and Links With Psychosocial Functioning. *Journal of Adolescent Health* 55 (2014) 141e147. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jadohealth.2013.11.010>

## **Vedlegg 4: Utdypende funntabell**

Artikkel-nr.	Forfattere (dato)	Helsefremmende funn	Helsehemmende funn	Andre relevante og interessante funn
<b>Artikkel 1</b>	Poulain, T., Vogel, M., Ludwig, J., Grafe, N., Körner, A., Kiess, W. (2018)	Passiv mediebruk (som å se på tv) var ikke relatert til adferdsvansker eller nedgang i livskvalitet og antyder derfor at dette kan spille en liten rolle for nedgang i den psykiske helsen	<p>Ved høyt daglig forbruk av data/internett:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- økt atferdsproblemer</li> <li>- økte emosjonelle vansker</li> <li>- økt problemer med relasjon til jevnaldrende</li> <li>- redusert total livskvalitetsscore</li> <li>- redusert psykisk velvære</li> <li>- redusert tilfredshet med jevnaldrende og sosial støtte</li> <li>- redusert suksess/mestring på skolen/tilfredshet med skolemiljøet</li> </ul> <p>Ved høyt forbruk av mobil:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- nedgang i psykisk velvære og tilfredshet med skolemiljø</li> </ul> <p>Artikkelen anslår en aktiv bruk av media i form av spilling, internet surfing, social networking på data eller på mobil spiller en særlig viktig rolle i utvikling av internaliserende atferdsvansker og velvære</p> <p>Diskuteres faktorer som potensielt voldelig, seksuelt og alderspassende innhold, i tillegg til opplevelsen av å være mål eller offer av mobbing eller annen type sosial, emosjonell eller psykologisk skade av jevnaldrende på sosiale nettverkssider</p> <p>Diskuteres reduksjon av konsentrasjon på grunn av den intensive bruken. Med dette diskuteres det at bruken av data/internett og mobil kan virke</p>	<p>Høyt forbruk på data/internett og mobil = 1-2 timer per dag</p> <p>Diskuterer årsakssammenhengen: tiden brukt på ulike elektroniske medier kunne vært brukt på sosiale og kreative aktiviteter. «This lack of social or creative activities might, in turn, trigger emotional problems, peer relationship problems, and reduced well-being” (p.113).</p> <p>Det pekes også på betydningen av ungdommers personlighet – introverte koblet til internettavhengighet</p>

			<p>distraherende fra skoleaktiviteter</p> <p>Oppsummert= analysen foreslår/antyder at særlig aktiv bruk av elektroniske medier har en skadelig effekt på ungdoms psykiske helse. Likevel er effektene heller små, noe som indikerer at det er andre, mest sannsynlig viktigere faktorer som påvirker den psykiske helsen.</p> <p>Denne studien antyder gjensidig avhengighet mellom elektronisk mediebruk og psykologisk helse over tid/ Studien viser at aktiv bruk av media er assosiert med økte atferdsvansker og nedgang i livskvalitet, avhengig av sosial bakgrunn og fysisk aktivitet. Samtidig foreslår funnene at atferdsvansker som ved utgangspunkt kan øke ungdom sin passive mediakonskum.</p>	
<b>Artikkel 2</b>	Michelle O'Reilly, Nisha Dogra, Natasha Whiteman, Jason Hughes, Seyda Eruyar og Paul Reilly (2018)	<p>Likevel ble sosiale medier også trukket frem som en måte å koble sammen folk og en kilde for støtte</p> <p>kan redusere stress som en slags «flukt» eller «distraksjon» fra ting rundt deg og hvile tankene ved å være på mobilen eller høre på musikk.</p>	<p><i>Tema 1: Stress, depresjon, lav selvtillit og selvmordstanker.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- for det meste presentert i tredje-person og ikke fra personlige erfaringer</li> <li>- plattform for å dele kommentarer og meninger ble sett på som mulighet for at ungdom ble presentert for risiko og påvirker emosjonelt velvære og negativ innvirkning på humør</li> <li>- dårlig humør fordi det «bringer/drar deg ned» (oversett bedre)</li> <li>- gir dårligere selvtillit på grunn av foto-shoppede bilder</li> <li>- forventning til kroppsbilde</li> <li>- kan føre til langt mer alvorlige mentale</li> </ul>	<p>Deltakerne rapporterte et betydelig forbruk av både sosiale medier og på sosiale nettverk (social networking) der noen rapporterte at de var på disse hele dagen, til tross for at de mente at det var farlig for mental velvære</p> <p>Deltakerne uttrykte generelt konstant negative syn/meninger på den potensielle innvirkningen av sosiale medier på mental helse. Det ble også uttrykt noen mulige positive effekter, men mesteparten var negative og en enighet om at sosiale medier er farlig for ungdoms mentale helse. Risikoene ble det oftest referert til</p>

			<p>sykdommer som depresjon og i ekstreme tilfeller selvmord, noen mente sosiale medier er direkte årsak</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- langvarig effekt som økt nettmobbing og annen antisosial atferd</li> <li>- fristet til å kopiere risikabel atferd som de ser på sosiale medier for å håndtere egne vansker, f.eks selvskading</li> </ul> <p><i>Tema 2: Mobbing og trolling:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nettmobbing var noe deltakerne snakket betydelig om og følte at det var en reell risiko for ungdoms mentale helse og velvære</li> <li>- mekanismer og funksjoner som å dele aspekter ved livet gjennom for eksempel bilder, til at andre kan engasjere seg i atferd som kan føre til mobbing som igjen kan føre til isolasjon og negativ innvirkning på følelsesmessig velvære</li> <li>- det vanskeligere å si ifra til venner eller en voksen dersom man ble mobbet på nett</li> <li>- mobbingen her også skjer utenfor skolens grenser som gir ingen mulighet for å komme unna den</li> <li>- Muligheten til å være anonym ble også trukket fram som problematisk, samtidig som det ble sammenliknet med feighet av netttrollene</li> </ul> <p><i>Tema 3: avhengighets -skapende:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Den overdrevne og tvangsmessige bruken ble betegnet som en negativ konsekvens av den moderne verden og en erstatning av kvalitetstid med venner og familie.</li> </ul>	<p>andres helse enn dem selv.</p> <p>Noen, særlig yngre deltakere, hadde vanskeligheter med å definere mental helse.</p> <p>De mente også at noe av utfordringen var at kunnskap om sosiale medier var begrenset til deres egen aldersgruppe og demonstrerte at fravær av kunnskap om sosiale medier i lærerplanen! / educational curriculum fører til begrenset forståelse av risikoene. Det diskuteres at ungdom kan trenge mer kunnskap om sosiale medier og mental helse og hvordan disse to er koblet sammen. Det foreslås at å engasjere ungdommen i dialogen om bruk av sosiale medier er mer nyttig enn instruksjoner og retningslinjer som de ofte blir gitt og som de muligens ignorerer</p> <p>Påvirkningen av sosiale medier kulturen og anerkjennelsen av at ungdom er svært påvirkelige</p> <p>Diskuteres potensielt mer problematisk for ungdom som er særlig påvirkelige og/eller sårbare, selv om det ikke alltid behøver å være tilfelle</p> <p>Likevel uttrykte deltakeren en generell aksept for at det er sånn sosiale medier er</p>
--	--	--	--	---

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- refererte til seg selv: for lite søvn som et problem ved at de følte de måtte sjekke om de hadde mottatt meldinger i løpet av natten</li> <li>- noen anerkjent at de selv brukte sosiale medier regelmessig og var ganske så avhengige av sosiale medier</li> </ul> <p>diskuterer dette som et mulig ideologisk dilemma for ungdommen som oppgir at de bruker ulike medium i ulik grad samtidig som de oppgir at det er en rekke negative risikoer ved bruken av dem</p> <p>Artikkelen viser likevel til at risikoer som søvnmangel eller avhengighet som ungdommen oppgav støttes imidlertid av klinisk profesjonelle og forskning</p> <p>Artikkelen påpeker at ungdom ser ut til i likhet med slik foreldre ofte legger skyld på teknologi og sosiale medier for uønskede utfall i stedet for å anerkjenne andre kulturelle, personlige og sosiale faktorer</p>	<p>og at det er et cyberspace hvor det alltid vil finnes slike mennesker og at det er mange ekle folk på sosiale medier, noe som viser til noe motstridende og generell måte å se verden på (motsetning til risikotenkningen + ikke gjelder dem selv)</p> <p>Igjen ble avhengighet referert til som å gjelde «noen personer» som «ikke overlever uten mobilen» og at sosiale medier er som et «online/nett dop» med gode og dårlige bivirkninger, uten å identifisere seg selv med å overforbruk av sosiale medier.</p> <p>Sosiale medier er nå en integrert del av ungdommers liv, med mulige fordeler og risikoer for mentalt velvære, likevel er disse dårlig forstått</p> <p>Artikkelen diskuterer at dette funnet kan indikere at ungdommen reflekterer den dominante diskursen om sosiale medier, uten egentlig å være spørrende til eller utfordre retorikken. Risikofaktorene som nevnes blir potensielle risikoer fremfor faktiske opplevde skader.</p>
<b>Artikkel 3</b>	Eline Frison og Steven Eggermont (2017)	Kan også tolkes som positivt trekk; ikke kun valg av et visst medium, men også en spesifikk type mediebruk (eks Instagram posting) kan bli brukt for å takle sinnssstemninger	<i>Forskjellige typer bruk av Instagram og ungdoms depressive sinnssstemning:</i> (H1) Browsing/skrolling på Instagram viste i dette studie å være relatert til et økt depressivt sinnssstemning hos ungdom	Forbruk på skala fra 1-7 (7= flere ganger daglig)
				Her poengteres behovet for videre forskning på betydningen av å følge



		<p>Depressiv sinnstemning 1.gang predikerte derimot ikke browsing/skrolling og linking 2.gangen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- kobles til tidligere forskning; passivt konsum av innhold på sosiale nettverkstjenester (SNS) kobles til depressive symptomer i ungdomsalder og tidlig voksenalder</li> <li>- den negative innvirkningen på depressiv sinnstemning kan skyldes det store antallet fremmede som ungdom følger på Instagram</li> <li>- negativ sammenlikningsatferd som igjen kan føre til økt depressiv sinnstemning</li> </ul> <p>(H2) Det ikke fantes signifikant sammenheng mellom posting og liking på Instagram og redusert depressiv sinnstemning.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- diskuteres i artikkelen kan være at Instagram i større grad baseres primært på deling av bilder og videoer</li> <li>- IG gir ikke like store muligheter for å uttrykke følelser og søke sosial støtte til sammenlikning med FB med statuser og mer fokus på tekst</li> </ul> <p><i>Ungdoms depressive sinnstemning og forskjellig bruk av Instagram:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- depressiv sinnstemning 1.gang positivt predikerte posting på Instagram 2.gangen funnet som tilsier at depressive symptomer har sammenheng med og predikerer økt posting og broadcasting på Instagram samsvarer med tidligere forskning</li> <li>- ikke kun valg av et visst medium, men også en spesifikk type mediebruk (eks Instagram posting) kan bli brukt for å takle sinnstemninger (også pos?)</li> </ul>	<p>fremmede på Instagram og for negativ sammenlikningsatferd</p> <p>Artikkelen oppfordrer med dette videre forskning å se nærmere på hvordan media er brukt for å redusere negativ og styrke positiv sinnstemning.</p> <p>Artikkelen trekker likevel fram behov for videre forskning for å styrke vår forståelse av hvordan depressiv sinnstemning relateres til økt posting på Instagram blant ungdom.</p> <p>Årsaken til mangel på kjønnsforskjeller i dette studiet diskuteres å ha sammenheng med at jenter var overrepresentert av Instagrambrukere og muligens betydningen at det ikke var nok gutter å teste. Artikkelen viser også her til behov for videre forskning rundt betydning av kjønn innen dette temaet.</p> <p>Ungdom, foreldre og klinikere burde bli bevisst på den skadelige innvirkningen passivt forbruk av sosiale nettverkssteder som at å se på Instagram bilder kan øke ungdommers depressive humør 6 måneder senere. Funnene er ikke bare viktig innsikt for ungdom og praktiskere, men også for fremtidige forebygging og intervensjonsprogrammer. Behov for</p>
--	--	---	--	--

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- et ønske om å styrke deres image/hvordan de fremstår for andre som er på sosiale medier</li> <li>- muligheter for å redigere og filtrere bilder og videoer som gjør det til et ideelt medium for å presenter seg selv i den best mulige måten, selv på en uekte/falsk måte.</li> <li>- strategiske selv-presentasjonen muligens særlig trekker til seg ungdom med depressiv sinnstemning fordi de får ikke bare muligheten til å fremstille seg selv på en god måte for andre, men også finne oppmuntring gjennom å få likes eller positive kommentarer</li> <li>- annen forskning: videregående studenter med lavere selvfølelse ofte var mer involvert i selv-promoteringsatferd på Facebook</li> </ul> <p><i>Kjønnforskjeller</i> Resultatene viste seg å være likt for gutter og jenter</p> <p>Oppsummert = (1) Ungdom har økt sannsynlighet for å utvikle i større grad depressiv sinnstemning når de browser/skroller på Instagram (2) og det er større sannsynlighet for ungdom å poste mer på Instagram når de har høyere nivå av depressiv sinnstemning.</p>	videre forskning og fremtidig forebygging og intervensjoner som har som mål å redusere passivt forbruk på sosiale nettverkssteder.
<b>Artikkel 4</b>	D. Marengo, C. Longobardi*, M.A. Fabris, M. Settanni (2018)	Hypotese 2 ble ikke bekreftet. Effekten bruken av HVSM har på internaliserende symptomer kunne ikke forklares gjennom et økt negativt kroppsbilde	<p><i>Korrelasjon mellom studiens målinger:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- signifikant positiv korrelasjon mellom alder og både tid brukt på Facebook og HVSM (Highly-visual social media)</li> <li>- Å være jente viste en positiv korrelasjon med</li> </ul>	<p>Hypping bruk = mer enn 2 timer daglig</p> <p>Instagram var den mest brukte sosiale mediet</p> <p>Jenter brukte i større grad enn gutter</p>

			<p>tid brukt på HVSM, og rapportert negativt kroppsbilde og internaliserende symptomer</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Både tid på Facebook og HVSM korrelerte med negativt kroppsbilde og internaliserende symptomer</li> <li>- korrelasjon mellom negativt kroppsbilde og internaliserende symptomer</li> <li>- ungdoms bruk av sosiale medier som fokuserer på visuelt innhold uttrykker signifikant større nivå av misnøye med eget kroppsbilde og rapporterer større nivå av emosjonelle symptomer</li> <li>- I forbindelse med negativt kroppsbilde og internaliserende symptomer viste resultatene at brukere av HVSM hadde signifikant høyere skårer av denne enn for ikke-brukere</li> </ul> <p><i>Effekten av tid brukt på HVSM, og negativt kroppsbilde på internaliserende symptomer:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hypotese 1 ble bekreftet. Resultatene viste at hyppig bruk av HVSM predikerte internaliserende symptomer</li> <li>- Resultater viste også at hyppig bruk av HVSM predikerte negativt kroppsbilde</li> <li>- = Bekymring for kroppslig utseende resulterer i høyere nivå av emosjonelle symptomer blant HVSM brukere</li> </ul>	<p>HVSM</p> <p>82,4 % av utvalget var HVSM brukere (Instagram og Snapchat)</p> <p>Sosiale medier er nå en integrert del av ungdommers sosiale liv. Visuelt innhold som på Instagram og Snapchat overtar for tidligere plattformer i forhold til popularitet – viste seg også i resultatene.</p> <p>funnene må tolkes med forsiktighet. Dette med blant annet tanke på forskningsdesignet som blir nevnt som en begrensning og validitetsvurdering av studiet</p> <p>Det rettes også fokus på at i dette studiet så ble kroppsbilde vurdert som en predikator for internaliserende symptomer, artikkelen diskuterer muligheten for at også internaliserende symptomer kan også være spille en rolle for å forutsi bekymringer til kroppsbilde – noe som det oppfordres å forske nærmere på – disse mekanismene</p> <p>Oppfordres til videre forskning på konsekvenser for ungdoms helse. Dette studiet har praktisk implikasjoner for utvikling av intervensjoner som målrettet skal forebygge og redusere negativ innvirkning av sosiale medier på ungdoms</p>
--	--	--	--	--

			<p>HVSM kilde til sammenlikning både for gutter og jenter, med bilder av andre, ofte sosialt aksepterte og idealiserte kroppsbilder</p> <p>opfatningen av et gap/lite samsvar mellom deres eget kroppsbilde og disse bildene fører med seg en økt misnøye og bekymringer om kroppsbilde, noe som igjen kan utvikles til internaliserende symptomer som depresjon og angst</p>	<p>helse. – intervensjoner burde promotere kritisk bevisstgjøring av idealiserte bilder som presenteres på sosiale medier, så vel som den potensielle innvirkningen eksponering for disse bildene kan ha på ungdoms kroppsbilde og videre på deres psykiske velvære</p> <p>Intervensjonene burde være rettet mot både ungdom og foreldre og lærere for å involvere de i overvåking og støtte i ungdoms sosiale media-liv. I tillegg understrekes det viktigheten av å forske på forskjellene mellom de ulike sosiale medier</p>
<b>Artikkel 5</b>	Paul Best, Roger Manktelowa, Brian Taylor (2014)	<p><i>Kommunikasjon-basert tilnærming:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- økt sosial støtte, redusert sosial angst, økt selvtillit og redusert sosial isolasjon.</li> <li>- To studier rapporterte og lite eller ingen assosiasjon mellom kommunikasjon på nett og depresjon blant ungdom</li> </ul> <p><i>Sosialt nettverk og system basert tilnærming</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «online venner»: økt oppfattet sosial støtte, mulighet for følelsesmessig lettelse, økt sosial integrasjon, mulighet for identitetsutvidelse? og utvidet «brobyggende?»/bridging sosial kapital</li> </ul>	<p><i>Kommunikasjon-basert tilnærming:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Betydelig bevis tyder på en negativ sammenheng mellom kommunikasjonsformer på nett og velvære</li> <li>- bevis for fenomenet «rik-blir-rikere»</li> </ul> <p><i>Sosialt nettverk og system basert tilnærming</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Likevel viste en studie av selvskadingsnettsider mangelen på «trigger advarsler» som indikerte økt risiko for selvskading (sjekk på nytt)</li> <li>- I tillegg viste det seg at liknende uformelle nettsider promoterte negative holdninger og aktivt ikke oppfordre til å søke profesjonell hjelp</li> </ul>	<p>Fremveksten av internett- og sosiale nettverkssider har hatt en rask vekst av lett tilgjengelig og tilgjengelig informasjon om enkeltpersoners sosiale vaner</p> <p>Tenåringene er mer villige til å røpe personlig informasjon på nettet, og viser generelt mer følelsesmessig empatisk online kommunikasjon enn voksne.</p> <p>Et voksende bevismateriale for den potensielle betydningen av virtuelle støttende miljøer for ungdom</p> <p>Flesteparten av de inkluderte studiene rapporterte enten blandede eller ingen</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- sosiale nettverkssider; økt følelsesmessig støtte, åpenhet om seg selv, redusert sosial angst og følelse av tilhørighet</li> </ul> <p><i>Ungdomsutvikling tilnærming</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- På den andre siden var positiv selvtillit assosiert med kommunikasjon på nett som direktemeldinger på nett med jevnaldrende eller fremmede eller ved å motta støtte hvis bekymret/distressed</li> <li>- i noen studier ble ensomheten redusert ved online social networking (?), mens en studie viste at dette var bare signifikant for jenter.</li> <li>- Sosial interaksjon på nett har også vist seg å fungere støttende for eksperimentering med identitet, særlig for ensomme ungdom</li> <li>- To studier viste også positive effekter av online social networking og økt følelse av tilhørighet og redusert sosial isolering.</li> </ul> <p><i>Fordeler ved sosiale medier:</i> 13 av 43 studier ble ansett å rapportere fordelaktige utfall når det gjelder SMT og kommunikasjon</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- fordelene indirekte og drevet av oppfatninger om opplevd sosial støtte</li> </ul>	<p><i>Ungdomsutvikling tilnærming</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tre rapporter sammenhenger mellom sosiale medier teknologi og blogging med lav selvtillit</li> <li>- Det var varierende resultater når det kom til målinger av sammenheng mellom depresjon og sosiale medier teknologi. Direktemeldinger ble koblet til økt depresjon i ett studie, mens andre studier viste ingen slik sammenheng</li> <li>- Et annet studie viste økt depressivt humør blant ungdom som brukte internett for å sosialisere eller få seg venner, men ingen signifikant sammenheng mellom mengde tid brukt på nett og depresjon</li> <li>- . Flere studier fant negative sammenhenger mellom sosialt velvære og mellommenneskelig interaksjon på nett</li> </ul> <p><i>Nettmobbing:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Studiene viste også at tid brukt på nett kan øke risikoen for nettmobbing</li> </ul>	<p>effekt(er) av sosiale medier på ungdoms velvære. De inkluderte studiene som fant ingen sammenheng mellom SMT og konsepter av velvære, så vel som de som oppdaget både økte muligheter og økt risiko for velvære fra OSN</p> <p>Funn viste til i stor grad motstridende bevis som foreslo både skadelige og fordelaktige aspekter av SMT/sosiale medier</p> <p>SMT- og WB-opplevelser (enten positive eller negative) er forutsatt ved spesifikk online aktivitet i stedet for variabler som 'mengden tid' eller 'antall online venner</p> <p>Samlet viste funnene at sosial støtte utenfor nett muligens reduserer/beskytte mot den negative innvirkningen nettmobbing har. offer av nettmobbing utvikler i hovedsak tre holdningsstrategier for å redusere innvirkningen av nettmobbingen: reaktiv</p>
--	--	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- økte muligheter for sosial networking hever selv tillit og følelse av tilhørighet, noe som indirekte kan ha innvirkning på følelser knyttet til velvære direkte emosjonell og empatisk støtte via nettverk kan bidra til å senke barrierer for selvtutlevering/åpne opp om seg selv gjennom økt anonymitet og redusert ikke-verbale hemmere, og dermed fremme den hjelpesøkende prosessen</li> <li>- Online avsløring/åpenhet kan være til fordel for stigmatiserte grupper for tilrettelegging og oppmuntrer til kontakt med ressurser innen mental helse. Denne teknologien kan også appellere til unge menn som mer moderne alternativ til tradisjonelle former for å søke hjelp</li> </ul>	<p>online sosial støtte kan gi en slags falsk følelse av trygghet</p> <p><i>Advarsler til sosiale nettverk på nettet:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- på koblinger mellom preferanser for sosial interaksjon, vennskapsdannelse på nettet og redusert velvære; Imidlertid ble det funnet lite om kun noe tilknytning mellom antall online venner og lavere velvære</li> <li>- En storskala studie antyder at bare det å ha en sosial nettverksprofil kan redusere psykologisk velvære; dette negative forholdet ble imidlertid bare rapportert for jenter</li> <li>- CB har vært assosiert med økt depresjon og er derfor en reell risiko for ungdommens velvære. Til tross for disse mulighetene ble det funnet lite direkte eller indirekte assosiasjoner mellom tidsbruk online og negativ velvære, bortsett fra en serbisk studie</li> </ul>	<p>håndtering (reagerer etter hendelsen), forebyggende håndtering (beskyttelses tiltak, som for eksempel holde seg av nettet) og/eller aksept.</p> <p>kan man antyde at disse studiene i det store og hele ser på kommunikasjon på nettet som en svakere form for samhandling – med kostnader som kan øke risikoen for depresjon og / eller sosial isolasjon</p> <p>Forskning beveger seg dermed bort fra variabler knyttet til bruksintensitet, og skifter mot virkningen av forskjellige og diskrete/dempede online aktiviteter.</p> <p>SMT-er tillater ungdom å øke størrelsen og sammensetningen av de sosiale nettverkene sine betydelig. Dette kan være gunstig (f.eks. Økt sosial kapital, sosial støtte etc.) eller skadelig gjennom økt eksponering for utløsende eller krenkende innhold eller promotering av negative mestringsstrategier</p> <p>Følgelig kan strategier for å støtte trivsel for unge mennesker som bruker SMT, ønske å fokusere på følgende områder: (1) den spesifikke SMT som brukes; (2) de kommunikative og ikke-kommunikative</p>
--	--	---	---	---

				<p>aktivitetene som foregår og (3) den sosiale kapitalen som er tilgjengelig for den enkelte for å håndtere potensielt negative opplevelser som kan oppstå</p> <p>Fremtidig forskning kan ønske å utforske disse problemstillingene mer i dybden, samt vurdere de forskjellige motivasjonene (f.eks. Personlighetstyper) bak bruken av sosiale medier og de påfølgende implikasjoner av velvære.</p> <p>Dette antyder at tidlig utdanning av barn og unge på de forskjellige fallgruvene til SMTene kan gjøre dem i stand til å unngå "skadelige" aktiviteter, f.eks. snakke med fremmede og dermed redusere skadelige opplevelser.</p>
<b>Artikkel 6</b>	Cara L. Booker, Yvonne J. Kelly and Amanda Sacker (2018)	<p>Likevel har sosiale medier gjort det mulig å være i interaksjon med andre samtidig som man er fra hverandre</p> <p>Noen foreslår at interaksjon på sosiale medier kan føre til redusert sosial isolasjon, mens annen forskning har kommet frem til det motsatte konklusjoner.</p>	<p>Studiets resultater viste at interaksjon på sosiale medier øker med alder og følelsen av glede/tilfredshet/happiness minsker med alder både for jenter og gutter</p> <p>Noen sosioemosjonelle vansker ble redusert med alderen for menn, mens økte for kvinner større interaksjon på sosiale medier ved 10års alderen var assosiert med forverring av sosioemosjonelle vansker med alderen for kvinner</p> <p>Funnene indikerer at velvære ved senere alder blant jenter er assosiert med hvor mye interaksjon de har på sosiale medier i 10års</p>	<p>Resultatene viste at bruk av sosiale medier økte i takt med alderen for både gutter og jenter. Jentene viste seg likevel å bruke det mer enn guttene.</p> <p>Artikkelen stiller seg videre spørrende til at hvis studiets resultater om at gutters livsglede og sosioemosjonelle vansker viste en nedgang med alder ikke er assosiert med interaksjon på sosiale medier, hvilke andre faktorer spiller inn? Det pekes her på at gutter er større</p>

			<p>alderen, mens dette ikke var gjeldene for gutter</p> <p>Konklusjon: Funnene viste kjønnsforskjeller i at høyere/omfattende interaksjon på sosiale medier ved 10-års alderen hadde sammenheng med lavere nivå av velvære ved senere alder blant jenter. Mangel på sammenheng blant gutter foreslås å bety at andre faktorer har sammenheng med redusert velvære i ungdomstiden. Videre forskning bør kunne finne ut hvilke faktorer dette kan være.</p>	<p>forbrukere av gaming enn sosiale medier, samtidig som at gaming i dag preges i større grad av å være interaktivt på samme måte som sosiale medier og at det med dette muligens ville gitt andre resultater og større assosiasjoner mellom gaming og velvære for gutter enn for jenter uten at det vises til direkte data på dette, kun preiliminary analyser på dette datagrunnlaget som antyder dette</p> <p>utviklingen av teknologien har ført til økning i sittestillende atferd og ensomme aktiviteter</p> <p>Det diskuteres videre mulighetene for at ettersom unge jenter aldres skjer det en økning i oppadgående sosial sammenlikning som fører til nedgang i velvære.</p> <p>Interaksjon på sosiale medier øker med alderen gjennom ungdomstiden og den nåværende generasjonen er ikke til å forvente skal redusere bruken over i voksenalderen. Det er derfor viktig å utdanne ungdom, særlig jenter, og deres foreldre om konsekvenser av høyt nivå av bruk av sosiale medier ved ung alder for</p>
--	--	--	---	--



				deres fremtidige velvære, ikke bare senere i ungdomstiden, men også senere i voksenalder.
<b>Artikkel 7</b>	Artemis K. Tsitsika, Eleni C. Tzavela, Mari Janikian, Kjartan Ólafsson, Andreea Iordache, Tim Michaël Schoenmakers, Chara Tzavara, and Clive Richardson (2013)	<p><i>Kompetanser (offline aktiviteter, sosial kompetanse og akademisk prestasjon) og brukergrupper på sosiale nettverkssider;</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Skårene for sosial kompetanse så ikke ut til å være forskjellig mellom de to høyt og moderat bruk gruppene. Resultatene viste ut i fra alder at de eldre ungdommene hadde noe høyere skår av sosial kompetanse blant storforbrukere enn de moderat.</li> <li>- en moderat tidsinvestering på internett vist seg å være assosiert med positive utfall og kan faktisk være nødvendig eller tilpasningsdyktig for dagens ungdommer, når det gjelder å overholde jevnaldrenes sosiale normer og utnytte online læringsmuligheter</li> <li>- Den signifikante positive assosiasjonen mellom tyngre bruk og sosial kompetanse offline som ble avslørt blant eldre ungdommer, er i konflikt med tidligere funn som forbinder overforbruk med omsorgssvikt/fravær fra møter ansikt til ansikt, men er i samsvar med det</li> </ul>	<p><i>Kompetanser (offline aktiviteter, sosial kompetanse og akademisk prestasjon) og brukergrupper på sosiale nettverkssider;</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ungdom som brukte mye SNS skåret signifikant lavere i offline aktiviteter og akademiske prestasjoner i sammenlikning til ungdom som brukte SNS moderat – effekten på disse var likevel liten</li> <li>- Resultatene våre avdekket at tyngre bruk av SNS er assosiert med lavere resultater for akademisk ytelse og aktiviteter</li> <li>- Dette kan forklares i form av tidsbruk på nettet på forskyvning av studier</li> <li>- Følgelig er tiden uelastisk og online tid fortrenger ansikt til ansikt møter</li> <li>- På samme måte fortrenger langvarig bruk av SNS i ungdomsårene aktiviteter utenfor nettet, for eksempel sport, som dyrker beskyttende opplevelser og kan fremme fremtidig tilpasning</li> <li>- Spesielt var den negative assosiasjonen til tyngre bruk og aktiviteter mer uttalt i den yngre gruppen, noe som stemmer overens med at eldre ungdommer er i stand til å bedre selvregulere bruk av nettet uten å gå foran</li> </ul>	<p>Studiet ser på to sider av saken; både kompetanser og problemer.</p> <p>Funnene om 70% av ungdommene er på SNS daglig bekrefter den allestedsnærværende/tilgjengeligheten av SNS.</p> <p>Omtrent 92% av ungdommene oppgav å være medlem av minst en sosial nettverksside, prosentandelen var signifikant høyere blant jenter, men ingen forskjell ble funnet mellom aldersgruppene</p> <p>Større andel jenter og eldre ungdommer (16-17,9) brukte mer tid på SNS enn gutter eller yngre ungdom</p> <p>SNS er både gjennomgripende og tidsengasjerende når 40% (38,8?) av ungdommen bruker 2 timer eller mer daglig på SNS</p> <p>en nyere kvalitativ studie som viste at det å være "alltid online" er ungdoms virkelighet, opprettholdt av det enstemmige ønsket om å "sjekke ut" sosiale oppdateringer på SNS.</p>

		<p>personlige behovsperspektivet, som antyder at ungdommer danner forhold for å imøtekomme tvingende behov. av intimitet, selvvalidering og kameratskap</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nettkommunikasjon kan gi en kontekst for noen ungdommer for å få sosial støtte, trygt utforske jevnaldrende forhold og styrke sosiale ferdigheter. Sosial kompetanse kan utvikle seg gjennom mellommenneskelige muligheter som er tilgjengelige på SNS, for eksempel å øve sosiale ferdigheter og selvdisponere til venner</li> </ul>	<p>offline aktiviteter, i tråd med stadig mer utvikling av kognitive og selvregulerende ferdigheter i ungdomstiden</p> <p><i>Internaliserende problemer (angst/depresjon, tilbaketrukken/depresjon, somatiske plager) og brukergrupper på sosiale nettverkssider;</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Storforbruk av SNS skåret høyere enn moderat brukere på alle tre internaliserende problemskalaer – effektstørrelsen var likevel liten = ikke viktig forskjell mellom gruppene</li> <li>- Den negative effekten av storforbruk av var mer uttrykt i den yngre aldersgruppen</li> <li>- I tillegg var det signifikant kjønnsbetydning for somatiske plager, høyere for jenter enn gutter og enda mer for storforbrukere enn for moderate brukere.</li> <li>- Økte internaliseringssymptomer blant tynge brukere kan forklares med tanke på tidsforskyvning fra adaptive aktiviteter, for eksempel fysisk aktivitet som forbedrer psykologisk helse og har vist seg å være omvendt assosiert med depresjon</li> <li>- økt SNS-bruk for noen ungdommer erstatte tid fra potensielt givende sosiale offline møter, og i stedet bruke den på å kommunisere online med fjerne bekjente eller til og med fremmede på SNS, som ikke er</li> </ul>	<p>mange ungdommer interessert i å presentere tiltalende SNS-profiler og ofte engasjere seg i profilvedlikehold</p>
--	--	--	---	---

		<p>I tillegg har eldre ungdommer opparbeidet seg mer online ferdigheter og kommunikasjonserfaring, og har generelt utviklet mer mellommenneskelige og regulatoriske ferdigheter, slik at de kan takle kommunikasjonsutfordringer på nettet (dvs. konflikter, fornærmelser) mer effektivt</p> <p>Oppsummert = Positive effekter kan være forklart med muligheten til å utvikle og trene/øve sosiale ferdigheter på SNS</p>	<p>affektivt givende</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Somatiske klager og tyngre bruk av SNS kan også forklares med tanke på fortrenget tid fra fysisk aktivitet og ved å innta en sittestilling i lengre tid</li> <li>- negative internaliserende effekter som ble konsekvent mer uttalt for de yngre tyngre brukerne sammenlignet med eldre tyngre brukere. Dette vil være i tråd med at eldre ungdommer engasjerer seg i mer intime, og mindre offentlig online kommunikasjon, og i mer selvutlevering</li> <li>- Tvert imot, yngre ungdommer har mindre utviklede ferdigheter og kan ha vanskeligheter med å håndtere komplekse sosiale møter online, og i å regulere negative følelser på nettet. Totalt sett er det mer sannsynlig at yngre ungdommer opplever depresjon, sinne og en rekke sosiale problemer og atferdsproblemer</li> </ul> <p>Konklusjon: Mye bruk av SNS kan ha sammenheng med høyere sosial kompetanse for eldre ungdom, men økt internaliserende problemer for yngre ungdom</p> <p>Oppsummert = Negative effekter kan relateres til tid som ikke brukes på bekostning av fysisk og</p>	<p>Halssmerter og korsryggsmerter økte blant ungdommer i 1990, sammen med økningen av online teknologi og internettbruk utover 2-3 timer daglig, har tidligere vært assosiert med smerter i nakken. Interessant nok viste funnene våre mer somatiske klager blant tyngre brukere jenter, noe som ikke til vår kunnskap tidligere er antydnet.</p> <p>I et forsøk på å konsolidere de to tilsynelatende motstridende funn - høyere sosial kompetanse blant eldre tyngre brukere og høyere internaliserende symptomer blant yngre - vi må vurdere utviklingsmoderiserende prosesser i arbeid/igang. Miljøforhold kan ha forskjellige effekter på individer avhengig av utviklingsperiode; SNS kan gi utviklingsmuligheter i en aldersperiode, men utgjør en risikofaktor i en annen.</p>
--	--	---	---	--

			sosiale aktiviteter utenfor nett eller for yngre ungdom der sosiale ferdigheter ikke er tilstrekkelig utviklet	internalisering av symptomer og sosiale ferdigheter henger tett og omvendt sammen, med barn som rapporterer om internaliserende symptomer, som også rapporterer dårligere sosiale ferdigheter og lavere aksept fra jevnaldrende. Følgelig er økte internaliseringsproblemer blant ungdommer som er storforbrukere, samsvarende med sårbarhetsmodellen for sosiale ferdighetsunderskudd, noe som antyder at lave sosiale ferdigheter utgjør en sårbarhet for psykososiale problemer.
--	--	--	--	---

## **Vedlegg 5: Sjekklistor**

- Sjekkliste for vurdering av en kvalitativ studie
- Sjekkliste for vurdering av en kohortstudier
- Sjekkliste for vurdering av en oversiktsartikkel

# Sjekkliste for vurdering av en kvalitativ studie

## Hvordan bruke sjekklisten

Sjekklisten består av tre deler:

- Innledende vurdering
- Hva forteller resultatene?
- Kan resultatene være til hjelp i praksis?

I hver del finner du spørsmål og tips som hjelper deg å svare. For hvert av underspørsmålene skal du krysse av for «ja», «uklart» eller «nei». Valget «uklart» kan også omfatte «delvis».

## Om sjekklisten

Sjekklisten er laget som et pedagogisk verktøy for å lære kritisk vurdering av vitenskapelige artikler. Hvis du skal skrive en systematisk oversikt eller kritisk vurdere artikler som del av et forskningsprosjekt, anbefaler vi andre typer sjekklister.

Se [www.helsebiblioteket.no/kunnskapsbasert-praksis/kritisk-vurdering/sjekklister](http://www.helsebiblioteket.no/kunnskapsbasert-praksis/kritisk-vurdering/sjekklister)

Har du spørsmål om, eller forslag til forbedring av sjekklisten?

Send e-post til [Redaksjonen@kunnskapsbasertpraksis.no](mailto:Redaksjonen@kunnskapsbasertpraksis.no).

Denne sjekklisten er inspirert av «10 questions to help you make sense of qualitative research» fra CASP. Critical Appraisal Skills Programme (CASP). CASP Checklists. Oxford: CASP UK [oppdatert 2017; lest 23.11.2017]. Tilgjengelig fra: <http://www.casp-uk.net/checklists>

## (A) Innledende vurdering

1. Er formålet med studien klart formulert?

JA

UKLART

NEI

**Tips:**

- Hva ville forskerne finne svar på (problemstilling)?
- Hvorfor ville de finne svar på det?
- Er problemstillingen relevant?

2. Er kvalitativ metode hensiktsmessig for å få svar på problemstillingen?

JA

UKLART

NEI

**Tips:** Har studien som mål å forstå og belyse, eller beskrive fenomen, erfaringer eller opplevelser?

## Skal du fortsette vurderingen?

**Tips:**

Hvis du svarte NEI på et av spørsmålene over kan du kanskje like godt legge bort artikkelen og finne en annen.

**3. Er utformingen av studien hensiktsmessig for å finne svar på problemstillingen?**

JA

UKLART

NEI

**Tips:**

- Er utvalgsmetode, måte å samle inn data på og måte å analysere data på beskrevet?

**4. Er utvalgsstrategien hensiktsmessig for å besvare problemstillingen?**

JA

UKLART

NEI

**Tips:** Når man bruker f.eks. *strategiske utvalg* er målet å dekke antatt relevante sosiale roller og perspektiver. De enhetene som skal kaste lys over disse perspektivene er vanligvis mennesker, men kan også være begivenheter, sosiale situasjoner eller dokumenter. Enhetene kan bli valgt fordi de er typiske eller atypiske, fordi de har bestemte forbindelser med hverandre, eller i noen tilfeller rett og slett fordi de er tilgjengelige.

- Er det gjort rede for hvem som ble valgt ut og hvorfor?
- Er det gjort rede for hvordan de ble valgt ut (utvalgsstrategi)?
- Er det diskusjon omkring utvalget, f.eks. hvorfor noen valgte å ikke delta?
- Er det begrunnet hvorfor akkurat disse deltagerne ble valgt?
- Er karakteristika ved utvalget beskrevet (f.eks. kjønn, alder, sosioøkonomisk status)



---

**5. Ble dataene samlet inn på en slik måte at problemstillingen ble besvart?**

JA

UKLART

NEI

**Tips:** Datainnsamlingen må være omfattende nok i både bredden (typen observasjoner) og i dybden (graden av observasjoner) om den skal kunne støtte og generere fortolkninger.

- Ble valg av setting for datainnsamlingen begrunnet?
- Går det klart frem hvilke metoder som ble valgt for å samle inn data? F.eks. intervjuer (semistrukturerte dybdeintervjuer, fokusgrupper), feltstudier (deltagende eller ikke-deltagende observasjon), dokumentanalyse.
- Er måten dataene ble samlet inn på beskrevet, (f.eks. beskrivelse av intervjuguide)?
- Er metoden endret i løpet av studien? I så fall, har forfatterne forklart hvordan og hvorfor?
- Går det klart frem hvilken form dataene har (f.eks. lydopptak, video, notater)?
- Har forskerne diskutert metning av data?

---

---

**6. Ble det gjort rede for bakgrunnsforhold som kan ha påvirket fortolkningen av data?**

JA

UKLART

NEI

**Tips:**

- Har forskeren vurdert sin egen rolle, mulig forutinntatthet og påvirkning på:
  - a. utforming av problemstilling
  - b. datainnsamling inkludert utvalgsstrategi og valg av setting
  - c. analyse og hvilke funn som presenteres
- På hvilken måte har forskeren gjort endringer i utforming av studien på bakgrunn av innspill og funn underveis i forskningsprosessen?

---

---

## 7. Er etiske forhold vurdert?

 JA UKLART NEI

### Tips:

- Er det beskrevet i detalj hvordan forskningen ble forklart til deltagerne for å vurdere om etiske standarder ble opprettholdt?
- Diskuterer forskerne etiske problemstillinger som ble avdekket underveis i studien? Dette kan f.eks. være knyttet til informert samtykke eller fortrolighet, eller håndtering av hvordan deltagerne ble påvirket av det å være med i studien.
- Dersom relevant, ble studien forelagt etisk komité?

---

## 8. Går det klart frem hvordan analysen ble gjennomført? Er fortolkningen av data forståelig, tydelig og rimelig?

 JA UKLART NEI

**Tips:** En vanlig tilnæringsmåte ved analyse av kvalitative data er såkalt innholdsanalyse, hvor mønstre i data blir identifisert og kategorisert.

- Er det gjort rede for hvilken type analyse som er brukt (f.eks. grounded theory, fenomenologisk analyse etc.)?
- Er det gjort rede for hvordan analysen ble gjennomført (f.eks. de ulike trinnene i analysen)?
- Ser du en klar sammenheng mellom innsamlede data (f.eks. sitater) og kategoriene som forskerne har kommet frem til?
- Er tilstrekkelige data presentert for å underbygge funnene?
- I hvilken grad er motstridende data tatt med i analysen?

---

## Basert på svarene dine på punkt 1 – 8 over, mener du at resultatene fra denne studien er til å stole på?

 JA UKLART NEI

## (B) Hva er resultatene?

### 9. Er funnene klart presentert?

 JA UKLART NEI

**Tips:** Kategoriene eller mønstrene som ble identifisert i løpet av analysen kan styrkes ved å se om lignende mønstre blir identifisert gjennom andre kilder. For eksempel ved å diskutere foreløpige slutninger med studieobjektene, be en annen forsker gjennomgå materialet, eller få lignende inntrykk fra andre kilder. Det er sjeldent at forskjellige kilder gir helt like uttrykk. Slike forskjeller bør imidlertid forklares.

- Er det gjort forsøk på å trekke inn andre kilder for å vurdere eller underbygge funnene?
- Er det tilstrekkelig diskusjon om funnene både for og imot forskernes argumenter?
- Har forskerne diskutert funnenes troverdighet (f.eks. triangulering, respondentvalidering, at flere enn en har gjort analysen)?
- Er funnene diskutert opp mot den opprinnelige problemstillingen?

## (C) Kan resultatene være til hjelp i praksis?

### 10. Hvor nyttige er funnene fra denne studien?

**Tips:** Målet med kvalitativ forskning er ikke å sannsynliggjøre at resultatene kan generaliseres til en bredere befolkning. I stedet kan resultatene være overførbare eller gi grunnlag for modeller som kan brukes til å prøve å forstå lignende grupper eller fenomen.

- Har forskerne diskutert studiens bidrag med hensyn til eksisterende kunnskap og forståelse, vurderer de f.eks. funnene opp mot dagens praksis eller relevant forskningsbasert litteratur?
- Har studien avdekket behov for ny forskning?
- Har forskerne diskutert om, og eventuelt hvordan, funnene kan overføres til andre populasjoner eller andre måter forskningen kan brukes på?

# Sjekkliste for vurdering av en kohortstudie

## Hvordan bruke sjekklisten

Sjekklisten består av tre deler der de overordnede spørsmålene er:

- Kan du stole på resultatene?
- Hva forteller resultatene?
- Kan resultatene være til hjelp i praksis?

I hver del finner du underspørsmål og tips som hjelper deg å svare. For hvert av underspørsmålene skal du krysse av for «ja», «uklart» eller «nei». Valget «uklart» kan også omfatte «delvis».

## Om sjekklisten

Sjekklisten er laget som et pedagogisk verktøy for å lære kritisk vurdering av vitenskapelige artikler. Hvis du skal skrive en systematisk oversikt eller kritisk vurdere artikler som del av et forskningsprosjekt, anbefaler vi andre typer sjekklister. Se [www.helsebiblioteket.no/kunnskapsbasert-praksis/kritisk-vurdering/sjekklister](http://www.helsebiblioteket.no/kunnskapsbasert-praksis/kritisk-vurdering/sjekklister)

Har du spørsmål om, eller forslag til forbedring av sjekklisten?  
Send e-post til [Redaksjonen@kunnskapsbasertpraksis.no](mailto:Redaksjonen@kunnskapsbasertpraksis.no).

Inspirert av «12 questions to help you make sense of cohort study» fra CASP. Critical Appraisal Skills Programme (CASP). CASP Checklists. Oxford: CASP UK [oppdatert 2013; lest 18.10.2017]. Tilgjengelig fra: <http://www.casp-uk.net/checklists>

## (A) Kan du stole på resultatene?

1) Er formålet med studien klart formulert?

JA

UKLART

NEI

**Tips:**

Formålet bør være klart formulert med hensyn til

- populasjon (personene studien handler om)
- eksponering (f.eks. risikofaktorer)
- utfall
- om det klart fremgår hvorvidt studien forsøkte å finne en positiv eller negativ effekt (sammenheng)

2) Ble personene rekruttert til kohorten på en tilfredsstillende måte?

JA

UKLART

NEI

**Tips:** Se etter seleksjonsskjevhet (eng. selection bias) som kan begrense mulighetene for å generalisere funnene:

- Var kohorten (gruppen som ble studert) representativ for en definert populasjon (f.eks. befolkningsgruppe)?
- Var det noe spesielt med personene i kohorten?

## Skal du fortsette vurderingen?

**Tips:**

Hvis du svarte NEI på et av spørsmålene over kan du kanskje like godt legge bort artikkelen og finne en annen.

### 3) Ble eksponeringen presist målt?

 JA UKLART NEI

#### Tips:

- Er det måleskjevhet?
  - Ble det brukt subjektive eller objektive målemetoder?
  - Er målemetodene pålitelige (valide)?
- Er det klassifiseringsskjevhet?
  - Ble det brukt samme måte for å klassifisere personene til de ulike eksponeringsgruppene?

### 4) Ble utfallet presist målt?

 JA UKLART NEI

#### Tips:

- Er det måleskjevhet?
  - Ble det brukt subjektive eller objektive målemetoder?
  - Er målemetodene pålitelige (valide)?
  - Var personene i kohorten og/eller de som målte utfallet blindet med hensyn til hvem som var eksponert? Uten blinding er det større risiko for bias (systematiske feil), særlig for subjektive utfallsmål som f.eks. smerte eller tilfredshet. Kan eventuell manglende blinding påvirke resultatene i denne studien?
- Er det klassifiseringsskjevhet?
  - Er det etablert et godt system for å fange opp alle utfall (eks. sykdomstilfeller)?
  - Ble samme målemetode brukt i alle gruppene?

### 5) Forvekslingsfaktorer

#### a) Har forfatterne identifisert alle viktige forvekslingsfaktorer?

 JA UKLART NEI

**Tips:** Aktuelle forvekslingsfaktorer (eng. confounding factors) kan være genetiske, miljømessige eller sosioøkonomiske. Nevn eventuelle forvekslingsfaktorer som ikke er gjort rede for i artikkelen.



**b) Har forfatterne tatt hensyn til kjente, mulige forvekslingsfaktorer i design og/eller analyse?**

JA

UKLART

NEI

**Tips:** Se etter restriksjoner i design eller teknikker, f.eks. stratifisering, regresjons- eller sensitivitetsanalyse, som er brukt for å kontrollere, korrigere eller justere for forvekslingsfaktorer.

---

**6) Oppfølging**

**a) Ble mange nok av personene i kohorten fulgt opp?**

JA

UKLART

NEI

**Tips:**

- Var det få som falt fra?
- Var frafallet likt fordelt i de ulike gruppene?
- Skiller de som falt fra seg fra de som ble fulgt opp og analysert i studien?

**b) Ble personene fulgt opp lenge nok?**

JA

UKLART

NEI

**Tips:** Det må ha gått lang nok tid for eventuelle positive og negative utfall til å oppstå

---

**Basert på svarene dine på punkt 1 – 6 over, mener du at resultatene fra denne studien er til å stole på?**

JA

UKLART

NEI

## (B) Hva er resultatene?

### 7) Hva er resultatene i denne studien?

**Tips:**

- Hva er hovedresultatet?
- Hvor sterk er sammenhengen (eng. association) mellom eksponering og utfall (se på Risk Ratio RR)?
- Hva er den absolutte risikoreduksjonen (ARR)?

### 8) Hvor presise er resultatene og hvor presist er risikoestimatet?

**Tips:** Se på

- P-verdien
- Bredden av konfidensintervallet

### 9) Tror du på resultatene?

JA

UKLART

NEI

**Tips:**

- Store effekter er vanskelige å se bort fra
- Kan resultatene skyldes skjevhet, tilfeldige feil eller forveksling?
- Har designet og metodene i studien så mange feil at resultatene ikke er til å stole på?
- Vurder mot [Bradford Hill-kriteriene](https://en.wikipedia.org/wiki/Bradford_Hill_criteria)\* (feks. tidsrelasjon, dose-respons, biologisk gradient, konsistens)

\*[https://en.wikipedia.org/wiki/Bradford\\_Hill\\_criteria](https://en.wikipedia.org/wiki/Bradford_Hill_criteria)



## (C) Kan resultatene være til hjelp i praksis?

10) Kan resultatene overføres til praksis?

JA

UKLART

NEI

**Tips:**

- Vurder om personene i studien er annerledes enn personene du møter i praksis
- Er de lokale forholdene forskjellige fra stedet der studien ble gjort?

11) Sammenfaller resultatene i denne studien med resultatene fra annen forskning?

JA

UKLART

NEI

**Tips:** Vurder andre tilgjengelige studier som systematiske oversikter, randomiserte kontrollerte studier, kaskontrollstudier og andre kohortstudier – er det sammenfallende resultater eller sammenhenger?

### Viktig!

En enkelt observasjonsstudie, f.eks. kaskontrollstudie, gir sjelden tilstrekkelig kunnskap til å anbefale endringer i praksis. For spørsmål om årsak og prognose er imidlertid observasjonsstudier det beste studiedesignet.

Tilliten til resultatet fra en observasjonsstudie vil bli styrket hvis et eller flere av disse kriteriene oppfylles:

- det er en stor effekt
- alle forvekslingsfaktorer ville redusere effekt
- det er en klar dose-responsgradient

For mer informasjon, se:

Factors that can increase the quality of the evidence. I: GRADE Handbook [Internet]. GRADE Working Group. Updated October 2013. Tilgjengelig fra: <http://gdt.guidelinedevelopment.org/app/handbook/handbook.html#h.gwd531rylwaj>

## Vedlegg: Utregning av effektestimater

		Utfall JA (syk)	Utfall NEI (frisk)
Eksponert	Y	a	b
Ikke eksponert	X	c	d

---

### Risiko for utfall

$$Y = a/(a+b)$$

$$X = c/(c+d)$$

---

### Relativ risiko/Relative Risk/Risk Ratio (RR)

Relativ risiko (RR) er ratioen mellom de to risikoene. Risikoen i intervensjonsgruppen delt på risikoen i kontrollgruppen.

$$RR = Y/X$$

---

### Odds Ratio (OR)

Odds Ratio (OR) er sjansen (oddsen) for et utfall i eksponeringsgruppen dividert med sjansen for det samme utfallet i kontrollgruppen.

$$OR = (a/b)/(c/d)$$

---

### Relativ risikoreduksjon/Relative Risk Reduction (RRR)

Relativ risikoreduksjon er prosent reduksjon i risiko i intervensjonsgruppen sammenlignet med kontrollgruppen

$$RRR : 1-RR = 1-Y/X \times 100 \%$$

# Sjekkliste for vurdering av en oversiktsartikkel

## Hvordan bruke sjekklisten

Sjekklisten består av tre deler der de overordnede spørsmålene er:

- Kan du stole på resultatene?
- Hva forteller resultatene?
- Kan resultatene være til hjelp i praksis?

I hver del finner du underspørsmål og tips som hjelper deg å svare. For hvert av underspørsmålene skal du krysse av for «ja», «uklart» eller «nei». Valget «uklart» kan også omfatte «delvis».

## Om sjekklisten

Sjekklisten er laget som et pedagogisk verktøy for å lære kritisk vurdering av vitenskapelige artikler. Hvis du skal skrive en systematisk oversikt eller kritisk vurdere artikler som del av et forskningsprosjekt, anbefaler vi andre typer sjekklister.

Se [www.helsebiblioteket.no/kunnskapsbasert-praksis/kritisk-vurdering/sjekklister](http://www.helsebiblioteket.no/kunnskapsbasert-praksis/kritisk-vurdering/sjekklister)

Har du spørsmål om, eller forslag til forbedring av sjekklisten?

Send e-post til [Redaksjonen@kunnskapsbasertpraksis.no](mailto:Redaksjonen@kunnskapsbasertpraksis.no).

Inspirert av «10 questions to help you make sense of a review» fra CASP.

Critical Appraisal Skills Programme (CASP). CASP Checklists. Oxford: CASP UK [oppdatert 2013; lest 09.03.2017]. Tilgjengelig fra: <http://www.casp-uk.net/checklists>

## (A) Kan du stole på resultatene?

### 1. Er formålet med oversikten klart formulert?

 JA UKLART NEI

#### Tips:

Formålet bør være klart formulert med hensyn til:

- populasjonen (personene oversikten handler om)
- tiltaket som gis til intervensjonsgruppen
- sammenligningstiltaket som gis til kontrollgruppen
- utfallene (endepunktene/resultatene) som vurderes

### 2. Søkte forfatterne etter relevante typer studier?

 JA UKLART NEI

#### Tips:

Relevante studier:

- svarer på samme spørsmål som oversikten
- har et egnet studiedesign for å besvare spørsmålet. Eksempler på spørsmålstyper og egnede studie design:
  - effekt – randomisert kontrollert studie
  - årsak – kohortstudie
  - diagnostikk – tverrsnittstudie med referansetest
  - prognose – kohortstudie
  - erfaringer – kvalitativ studie

Er det samsvar mellom kriterier for inklusjon av studiene og formålet til oversikten? Se etter:

- populasjon
- tiltak
- sammenligning
- utfall

## Skal du fortsette vurderingen?

#### Tips:

Hvis du svarte NEI på et av spørsmålene over kan du kanskje like godt legge bort artikkelen og finne en annen.

### 3. Er det sannsynlig at alle viktige og relevante studier ble funnet?

 JA UKLART NEI

#### Tips:

Se etter:

- hvilke databaser og eventuelle søkemotorer forfatterne søkte i, og hvordan de søkte i dem (søkestrategi)
- om de søkte etter ikke-publiserte studier (i f.eks. Trials.gov)
- om det var noen vesentlige begrensninger med hensyn til språk eller tid (hvis kun studier på engelsk er tatt med, kan det gi skjevhet)

### 4. Ble kvaliteten på de inkluderte studiene tilstrekkelig vurdert?

 JA UKLART NEI

#### Tips:

Forfatterne må vurdere den metodiske kvaliteten på enkeltstudiene på en fornuftig måte med gode verktøy/sjekklistor. Systematiske skjevheter (bias) i hvordan studiene er utført kan påvirke resultatene i studiene, og dermed også resultatene og konklusjonene i oversikten.

- Er det oppgitt hvilke verktøy/sjekklistor som ble brukt i vurderingen?
- Er verktøyet/sjekklisten som ble brukt fornuftig?
- Ble vurderingen gjort av minst to personer uavhengig av hverandre?

### 5. Hvis resultater fra de inkluderte studiene er slått sammen statistisk i en metaanalyse, var dette fornuftig og forsvarlig?

 JA UKLART NEI

#### Tips:

- Er det klart presisert hvilke sammenligninger som ble gjort?
- Kommer resultatene (effektestimater med konfidensintervaller) fra enkeltstudiene klart frem?
- Er enkeltstudiene like nok til å slås sammen? (Har forfatterne f.eks. beskrevet metoder for å teste heterogenitet?)
- Er analysemetodene som er brukt forklart? (F.eks. random eller fixed effect)
- Hvis det ikke er gjort en metaanalyse, er resultatene fra de inkluderte studiene narrativt oppsummert? Var det i så fall fornuftig og forsvarlig?

Basert på svarene dine på punkt 1 – 5 over, mener du at resultatene fra denne oversikten er til å stole på?

JA

UKLART

NEI

## (B) Hva forteller resultatene?

### 6. Hva er resultatene?

**Tips:**

Vurdér

- hvor godt du forstår hovedkonklusjonen i oversikten
- hvordan resultatene er fremstilt, se etter:
  - gjennomsnittsforskjell (mean difference)
  - standardisert gjennomsnittlig forskjell (standardised mean difference)
  - numbers needed to treat (NNT)
  - numbers needed to harm (NNH)
  - odds ratio (OR)
  - relativ risiko (RR)
  - relativ risikoreduksjon (RRR)
  - absolutt risikoreduksjon (ARR)

### 7. Hvor presise er resultatene?

**Tips:** Se på:

- konfidensintervall (KI/CI)
- interkvartilbredde (interquartile range (IQR))

## (C) Kan resultatene være til hjelp i praksis?

### 8. Kan resultatene overføres til praksis?

 JA UKLART NEI

**Tips:**

Vurder om, og i hvilken grad:

- populasjonen (personene) i studiene som inngår i oversikten er representative for de du møter i praksis
- din praksis skiller seg fra den som omtales i oversikten

### 9. Ble alle viktige utfallsmål vurdert?

 JA UKLART NEI

**Tips:**

Vurder om, og i hvilken grad det finnes ytterligere informasjon som du ville hatt med i oversikten

### 10. Veier fordelene opp for ulemper og kostnader?

 JA UKLART NEI

**Tips:**

Vurder om, og i hvilken grad:

- nytten av tiltaket er verd kostnader og eventuelle bivirkninger
- det er praktiske eller organisatoriske ulemper for deg eller pasienten?