

Morten Krokstad

Økt tilgjengelighet og tidsbruk av informasjonsteknologi hos barn og unge – fordeler og ulemper?

Ung-HUNT4 (2017-19)

Bacheloroppgave i Digital forretningsutvikling

Veileder: Jostein Engesmo

Juni 2020

Morten Krokstad

Økt tilgjengelighet og tidsbruk av informasjonsteknologi hos barn og unge – fordeler og ulemper?

Ung-HUNT4 (2017-19)

Bacheloroppgave i Digital forretningsutvikling
Veileder: Jostein Engesmo
Juni 2020

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet
Fakultet for informasjonsteknologi og elektroteknikk
Institutt for datateknologi og informatikk



Kunnskap for en bedre verden

Sammendrag

Bakgrunn

Tematikken i denne bacheloroppgaven omhandler barn og unges økende tidsbruk av informasjonsteknologi (IT) og potensielle sideeffekter dette kan medføre. Litteraturen antyder at forhøy tidsbruk av IT kan påvirke barn og unge negativt, og at tiden barn og unge bruker på ulike typer IT per dags dato er høyt. Samtidig som at tiden barn og unge bruker på IT som sosiale medier og nettbaserte spill har økt de siste ti årene, er det også et annet fenomen blant barn og unge som har vokst betraktelig – selvrapporing av psykiske plager. En økning av psykiske plager i barne- og ungdomsbefolkningen er ikke bare et problem på individnivå, men et potensielt alvorlig problem på samfunnsnivå. Selv om økningen av psykiske plager hos barn og unge er et kompleks fenomen, så er det ikke utenkelig at innføringen, tilgjengeligheten og tidsbruken av IT kan spille en sentral rolle.

Formål og problemstilling

Det overordnede formålet med denne oppgaven er å fremskaffe mer kunnskap om sammenhengen mellom økt bruk av IT og den slående økningen i psykiske helseproblemer man ser hos barne- og ungdomsbefolkningen i Norge. Med henhold til temaets aktualitet og funn fra tidligere forskning er det utarbeidet følgende problemstilling:

Påvirker økt bruk av informasjonsteknologi barn og unges psykiske helse, og er det forskjeller i ulike informasjonsteknologier som nettbaserte spill og sosiale medier?

I tillegg vil det undersøkes om barn og unges følelse sosial tilhørighet har noe å si for denne potensielle sammenhengen.

Metode

Datamaterialet er hente fra ungdomsdelen i Helseundersøkelsen i Trøndelag (HUNT) og spørreskjemaet i Ung-HUNT4 (2017-19). Forskningsarbeidet er basert på kvantitativ metode, og SPSS er benyttet for å fremstille deskriptiv statistikk og utføre regresjonsanalyser.

Resultater

Resultatene fra denne oppgaven indikerer at økt tidsbruk av IT har en effekt på barn og unges psykiske helseplager. Resultatene fra oppgaven indikerer også at etter justering av sosial tilhørighet ble effekten svekket noe. Effekten var størst for jenter med økt tidsbruk av sosiale medier i ukedager (ujustert beta = 0,277, p = 0,00, 95% KI[0,221. 0,282]), (justert beta = 0,182, p = 0,00, 95% KI[0,139. 0,191]).

Konklusjon

Både tidsbruk på sosiale medier og nettbaserte spill og lav sosial tilhørighet er assosiert med psykiske plager i denne oppgaven. Ungdom som er minst plaget av psykiske symptomer, er karakterisert med liten tidsbruk på sosiale medier eller spill, og høy sosial tilhørighet. Ungdom som er mest plaget av psykiske symptomer er karakterisert med mye tidsbruk på sosiale medier eller spill, og lav sosial tilhørighet. For bruk av tid på nettbaserte spill er effekten på helseplager større hos gutter enn jenter, og for jenter er effekten på sosiale medier større enn hos gutter.

Innhold

Sammendrag	i
Tabell- og figurliste	1
Bakgrunn	3
Presiseringer.....	4
Studiens oppbygging.....	4
Litteraturgjennomgang	6
Oversikt sosiale medier, spill og psykiske plager	6
Tidligere forskning og litteraturstudie	7
Økt bruk av IT og psykiske helseplager	8
Teoretisk rammeverk.....	13
Informasjonsteknologi og den digitale hverdag	13
Digitalt rollespill.....	14
Sosialkognitiv teori i et digitalt aspekt.....	17
«The social compensation hypothesis»	20
Psykiske helseproblemer	22
Formål og problemstilling	23
Tenkt forklaringsmodell for økt tidsbruk av IT, psykiske plager og sosial tilhørighet	24
Metode	25
Datamateriale og utvalg.....	25
Variabeloversikt.....	25
Variabelbeskrivelse og operasjonaliseringer.....	26
Oppgavens validitet og reliabilitet.....	28
Forskningsetiske hensyn	29
Analyseverktøy- og metoder	29
Analyseresultater.....	31
Oversikt datamateriale	31
Psykiske plager og tidsbruk nettbasert spilling	32
Psykiske plager og tidsbruk sosiale medier	34
Betydningen av sosial tilhørighet – nettbaserte spill.....	36
Betydning av sosial tilhørighet – sosiale medier	38
Ujusterte og justerte regresjonsanalyser.....	40
Diskusjon.....	42
Sammendrag	42
Diskusjon i henhold til tidligere forskning	43
Diskusjon i henhold til teoretisk rammeverk.....	45
Økt tidsbruk av IT og psykiske helseplager – et samfunnsproblem	51
Svakheter og styrker med studien	51
Konklusjon.....	54
Referanser	55

Tabell- og figurliste

<i>Tabell 1. Oversikt over datamateriale fordelt etter kjønn, alder, symptomskår, tidsbruk av IT og sosial tilhørighet. Ung-HUNT4.....</i>	<i>31</i>
<i>Tabell 2. Gjennomsnittlig SCL-10 skår fordelt etter tid nettbasert spilling. Jenter 13-15 år. Ung-HUNT4.....</i>	<i>32</i>
<i>Tabell 3. Gjennomsnittlig SCL-10 skår fordelt etter tid nettbasert spilling. Jenter 16-19 år. Ung-HUNT4.</i>	<i>32</i>
<i>Tabell 4. Gjennomsnittlig SCL-10 skår fordelt etter tid nettbasert spilling. Gutter 13-15år. Ung-HUNT4.....</i>	<i>32</i>
<i>Tabell 5. Gjennomsnittlig SCL-10 skår fordelt etter tid nettbasert spilling. Gutter 16-19år. Ung-HUNT4.....</i>	<i>32</i>
<i>Tabell 6. Gjennomsnittlig SCL-10 skår fordelt etter tid nettbasert spilling. Jenter 13-15 år. Ung-HUNT4.....</i>	<i>33</i>
<i>Tabell 7. Gjennomsnittlig SCL-10 skår fordelt etter tid nettbasert spilling. Jenter 16-19 år. Ung-HUNT4.....</i>	<i>33</i>
<i>Tabell 8. Gjennomsnittlig SCL-10 skår fordelt etter tid nettbasert spilling. Gutter 13-15 år. Ung-HUNT4.....</i>	<i>33</i>
<i>Tabell 9. Gjennomsnittlig SCL-10 skår fordelt etter tid nettbasert spilling. Gutter 16-19 år. Ung-HUNT4.....</i>	<i>33</i>
<i>Tabell 10. Gjennomsnittlige SCL-10 skår fordelt etter tid sosiale medier. Jenter 13-15 år. Ung-HUNT4.....</i>	<i>34</i>
<i>Tabell 11. Gjennomsnittlig SCL-10 skår fordelt etter tid sosiale medier. Jenter 16-19år. Ung-HUNT4....</i>	<i>34</i>
<i>Tabell 12. Gjennomsnittlig SCL-10 skår fordelt etter tid sosiale medier. Gutter 13-15år. Ung-HUNT4.....</i>	<i>34</i>
<i>Tabell 13. Gjennomsnittlig SCL-10 skår fordelt etter tid sosiale medier. Gutter 16-19år. Ung-HUNT4.....</i>	<i>34</i>
<i>Tabell 14. Gjennomsnittlig SCL-10 skår fordelt etter tid på sosiale medier. Jenter 13-15år. Ung-HUNT4.....</i>	<i>35</i>
<i>Tabell 15. Gjennomsnittlig SCL-10 skår fordelt etter tid på sosiale medier. Jenter 16-19år. Ung-HUNT4.....</i>	<i>35</i>

<i>Tabell 16. Gjennomsnittlig SCL-10 skår fordelt etter tid på sosiale medier. Gutter 13-15år. Ung-HUNT4.....</i>	<i>35</i>
<i>Tabell 17. Gjennomsnittlig SCL-10 skår fordelt etter tid på sosiale medier. Gutter 16-19år. Ung-HUNT4.....</i>	<i>35</i>
<i>Tabell 18. Prosentvis fordeling av jenter og tidsbruk nettbaserte spill i ukedager, fordelt etter sosial tilhørighet og SCL-10. Ung-HUNT4.....</i>	<i>36</i>
<i>Tabell 19. Prosentvis fordeling av jenter og tidsbruk nettbaserte spill i helg, fordelt etter sosial tilhørighet og SCL-10. Ung-HUNT4.....</i>	<i>36</i>
<i>Tabell 20. Prosentvis fordeling av gutter og tidsbruk nettbaserte spill i ukedager, fordelt etter sosial tilhørighet og SCL-10. Ung-HUNT4.....</i>	<i>37</i>
<i>Tabell 21. Prosentvis fordeling av gutter og tidsbruk nettbaserte spill i helg, fordelt etter sosial tilhørighet og SCL-10. Ung-HUNT4.....</i>	<i>37</i>
<i>Tabell 22. Prosentvis fordeling av gutter og tidsbruk sosiale medier i ukedager, fordelt etter sosial tilhørighet og SCL-10. * = n < 10, ** = n < 5, *** = n <= 1. Ung-HUNT4.....</i>	<i>38</i>
<i>Tabell 23. Prosentvis fordeling av gutter og tidsbruk sosiale medier i helg, fordelt etter sosial tilhørighet og SCL-10. * = n < 10, ** = n < 5, *** = n <= 1. Ung-HUNT4.....</i>	<i>38</i>
<i>Tabell 24. Prosentvis fordeling av gutter og tidsbruk sosiale medier i ukedager, fordelt etter sosial tilhørighet og SCL-10. * = n < 10, ** = n < 5, *** = n <= 1. Ung-HUNT4.....</i>	<i>39</i>
<i>Tabell 25. Prosentvis fordeling av gutter og tidsbruk sosiale medier i helg, fordelt etter sosial tilhørighet og SCL-10. * = n < 10, ** = n < 5, *** = n <= 1. Ung-HUNT4.....</i>	<i>39</i>
<i>Tabell 26. Sammenheng mellom tidsbruk av IT og SCL-10 totalskår. Ujustert og justert regresjonsanalyse (justert for sosial tilhørighet). Jenter 13-19 år. Ung-HUNT4.....</i>	<i>40</i>
<i>Tabell 27. Sammenheng mellom tidsbruk av IT og SCL-10 totalskår. Ujustert og justert regresjonsanalyse (justert for sosial tilhørighet). Gutter 13-19 år. Ung-HUNT4.....</i>	<i>41</i>

Figur 1. Tenkt forklaringsmodell for forholdet mellom økt tidsbruk av IT og økte psykiske helseplager hos barn og unge, påvirket av følelsen av sosial tilhørighet.....

32

Bakgrunn

Utviklingen, tilgjengeligheten og bruken av ulike typer informasjonsteknologi har de tiårene påvirket verden på en måte som har vært vanskelig å forutse. Utviklingen og tilgjengeligheten av IT har på mange måter vært positiv, og har gjort både arbeids- og hverdagsliv enklere, fleksibelt og underholdende. Samfunnet har på mange områder klart å holde tritt med utviklingen av IT, og samfunnsutfordringer som tidligere har vært både problematiske og vanskelige har med utviklingen og tilgjengeligheten av IT blitt både forbedret og forenklet.

Det er i midlertidig ikke bare i et samfunnsperspektiv at IT har spilt, og spiller en helt sentral rolle. Man kan også følge denne utviklingen i et individperspektiv. I individers hverdagsliv har IT forandret stort sett alt. Vi kjøper klær og mat gjennom apper på telefonen, og kommuniserer med vennene våre gjennom bilder (f.eks Snapchat) på mobiltelefonen. En stor del av hverdagslivet foregår ved bruk av IT, og spesielt en type teknologi skiller seg ut – digital underholdningsteknologi. Sosiale medier og nettbaserte spill har det siste tiåret blitt globale teknologifenomener, og siden Zuckerbergs Facebook i 2006 til utallige underholdningsapplikasjoner i 2020, blitt en selvfølgelighet i individers hverdagsliv.

Tiden barn og unge bruker på sosiale medier og nettbaserte spill er høyt. I Ungdata 2019 Nasjonale rapporter svarer 62% av barn og unge på ungdomstrinnet at de bruker tre timer eller mer foran en skjerm (utenom skolen) i løpet av en dag, og på videregående er tallet 64%. For barn og unge som bruker minst tre timer foran skjerm har man sett en økning på opptil 13%, bare fra de siste 2015. Mye av denne økningen i skjermbruk skyldes nettopp sosiale medier og nettbaserte spill.

Samtidig som at tiden barn og unge bruker på sosiale medier og nettbaserte spill har økt de siste ti årene, er det også et annet fenomen blant barn og unge som har vokst betraktelig – selvrappotering av psykiske plager. Ifølge Helseundersøkelsen i Nord-Trøndelag (HUNT) har de psykiske plagene hos barn og unge hatt en voldsom økning de siste ti-femten årene (HUNT, 2019). Andelen som rapporterer så mye psykiske plager at det på generell basis påvirker hverdagslivet har nesten doblet seg fra 2007 (10,7% hos gutter og 27,3% hos jenter) til 2019 (16,6% hos gutter og 44,5% hos jenter). Det er nok mange årsaker til at man opplever en økning av psykiske plager i en samfunnsbefolkning, og forklaringen er nok

kompleks. Dette er likevel en økning som har foregått i samme tidsrom som økningen av tilgjengelighet og tidsbruk av IT, som sosiale medier og spill.

Tematikken i denne bacheloroppgaven omhandler barn og unges økende tidsbruk av IT og potensielle sideeffekter dette kan medføre. Litteraturen antyder at for mye sosiale medier og nettbaserte spill kan påvirke barn og unges psykiske helse. En økning av psykiske plager i barne- og ungdomsbefolkningen er ikke bare et problem på individnivå, men et potensielt alvorlig problem på samfunnsnivå. Selv om økningen av psykiske plager hos barn og unge er et kompleks fenomen, så er det ikke utenkelig at innføringen, tilgjengeligheten og tidsbruken av IT kan spille en sentral rolle.

Presiseringer

Begrepet informasjonsteknologi er en fellesbetegnelse for en «teknologi der informasjon bearbeides, lagres og formidles som tekst, lyd eller bilder i digital form» (Rossen, 2019). I denne oppgaven vil begrepet informasjonsteknologi omhandle sosiale medier og nettbaserte spill. Begrepet digitale arenaer benyttes også i oppgaven som et samlebegrep på disse to formene for IT, og inkluderer også bruk av ulike digitale plattformer som nettbrett, mobil, laptop og pc.

Tidsbruk av informasjonsteknologi vil i denne oppgaven handle om hvor mange timer om dagen barn og unge bruker på å spille nettbaserte spill og være på sosiale medier.

Studiens oppbygging

I dette kapittelet er tematikken presentert og oppgaven aktualisert i henhold til to kjente samfunnsfenomener/-utfordringer.

Kapittelet litteraturgjennom starter med en innføring av hvilken kunnskap vi allerede har omkring tematikken i denne studien – oppsummering av tidsbruk av IT og psykiske plager. Dette presenteres via tidligere forskning og nasjonale tall. Deretter henvises det til tidligere forskning omkring sammenhengen mellom tidsbruk av IT og psykiske plager. Avslutningsvis vil det også henvises til forskning som har sett på hvilken betydning følelsen av sosial tilhørighet har for både tidsbruk av IT og psykiske plager.

Videre introduseres det teoretiske rammeverket, som vil ta utgangspunkt i to teorier som forklarer hvordan barn og ungdom utvikler og oppfører seg, og håndterer det sosiale livet. I tillegg presenteres «the social compensation hypothesis», som forklarer hvordan fravær av

fysisk, sosial tilhørighet kan kompenseres i digitale arenaer. Teoriene og hypotesen fokuserer på hvordan digitale, sosiale liv fremfor fysisk, sosiale liv påvirker oss.

Etterfulgt av dette redegjøres det for studiens formål og problemstilling, samt andre relevante forskningsspørsmål.

Deretter presenteres metodekapittelet, hvor studiens metode, datamateriale, utvalg, variabler, måleinstrumenter og forskningsetiske hensyn redegjøres for. Dette kapittelet vil også inneholde en introduksjon av analyseverktøyene og analysemetodene som er benyttet.

I kapittelet analyseresultater fremstilles resultatene fra de statistiske analysene som er gjennomført. Kapittelet er delt inn i oversikt over datamaterialet, sammenheng mellom psykiske plager og økt tidsbruk av IT, betydningen av sosial tilhørighet, og til slutt regresjonsanalyser.

I nest siste kapittel – diskusjon – vil resultatene diskuteres i lys av litteraturgjennomgangen og det teoretiske rammeverket. Dette kapittelet vil også inneholde en refleksjon rundt studiens begrensninger, styrker og svakheter.

Studien avsluttes med kapittelet konklusjon, hvor diskusjonen og alle resultatene oppsummeres i henhold til oppgavens problemstilling og formål.

Litteraturgjennomgang

For å få en oversikt over hva det er vi vet om teamene i denne oppgaven, vil dette kapittelet presentere en oversikt over hva tidligere forskning har kommet frem til. Dette innebærer hva det er vi vet om tidsbruk av IT hos barn og unge, sammenhengen dette kan ha med psykiske plager, og i hvilken grad følelse av sosial tilhørighet spiller for både tidsbruk av IT og psykiske plager. Nedenfor presenteres først en oversikt over bruk av IT og psykiske plager hos norske barn og unge per dags dato. Deretter refereres det til nasjonal og internasjonal forskning som har satt søkelys på disse problemstillingene.

Oversikt sosiale medier, spill og psykiske plager

Sosiale medier

Ifølge Medietilsynet (2020) er de mest populære sosiale mediene blant 9-18-åringene snapchat, TikTok og Instagram (Medietilsynet, 2020). Dette er tre ulike sosiale medier hvor hensikten er å dele, legge ut og sende bilder og videoer, og hvor man både på Instagram og TikTok har en såkalt «like-funksjon» for å kunne like andres innhold. Medietilsynet opplyser også om at 90% av alle barn og unge i alderen 9-18 år er på sosiale medier, og fra barna er 13 år er tilnærmet alle på sosiale medier (Medietilsynet, 2020). Kort oppsummert oppgir 78% at de «liker» noe i sosiale medier minst ukentlig, 58% deler eller sender videoer, 52% deler eller sender bilder, 49% deler et bilde eller video hvor ansiktet vises minst ukentlig, og 13% deler et bilde eller en video åpent i sosiale medier ukentlig (Medietilsynet, 2020).

Sosiale medier er en stor del av barn og unge hverdag, og tallene fra Medietilsynet viser også at sosiale medier betyr mye. Nesten ni av ti 13-18-åringene har mye kontakt med vennene sine i sosiale medier, og halvparten sier også at de møter andre barn og unge med samme interesser som seg selv. Det 9-18-åringene gjør aller mest på sosiale medier er å «like» andre sitt innhold. (Medietilsynet, 2020). Hos barna i 13-18-års var det også svært mange som det siste året har sett måter å være svært tynn på, hvor 22% har sett dette opptil flere ganger.

Spill

Ifølge Medietilsynet (2018) er de mest populære spillene blant 9-18-åringene blant annet FIFA, Minecraft og Fortnite. Dette er alle sosiale nettverksspill som man både kan spille alene eller sammen med andre, og også konkurrere alene eller som lag mot hverandre. Som med sosiale medier så holder nesten alle norske gutter og jenter i alderen 9-18 år på med dataspill, men det virker å være ganske store forskjeller både i kjønn og når det gjelder hvilke

spill (Medietilsynet, 2018). I 9-årsalderen er det like stor andel av gutter og jenter som driver med spilling, hele 93%. Når barna passerer 10 år så faller jenteandelen som spiller spill ned, og hos 18-årige jenter er det 42% som driver med spill. Blant gutter er andelen som spiller spill mindre påvirket av alder, og i 11-12års-alderen spiller omtrent alle, 98-99%. Andelen som spiller er over 90% uansett alder (Medietilsynet, 2018). Gutter bruker også mer tid på spill enn det jenter gjør. Kort oppsummert er det 96% av gutter og 63% av jenter som driver med spilling i 9-18års-alderen. Dagen før Medietilsynet gjennomførte denne spørreundersøkelsen var det 77% av guttene og 47% av jentene i alderen 9-18år som hadde brukt tid på å spille. Og blant de som spilte dagen i forveien, spilte 45% av guttene og 22% av jentene to timer eller mer.

Psykiske plager

Ifølge HUNT har de psykiske plagene blant barn og unge, i alderen 13-19 år, i Norge økt betraktelig de siste 10-20 årene (Rangul og Kvaløy, 2020). I Ung-HUNT1 (1995-97) var det 10,1% av guttene og 20,9% av jentene som rapporterte at de opplevde de psykiske plagene angst og depresjon, definert til å være en plage i hverdagslivet. I Ung-HUNT3 (2006-08) hadde denne andelen steget til 10,7% for gutter og 27,3% hos jenter. Og i siste undersøkelse, Ung-HUNT4 (2017-2019) hadde andelen steget til 16,5% hos gutter og 44,5% hos jenter. Både for gutter og jenter er det den eldste aldersgruppen (16-19år) som rapporterer mest problemer, hvorav andelen er 19,4% hos gutter og 52,5% hos jenter. I den yngste aldersgruppen er andelene 13,1% hos gutter og 35% hos jenter (Rangul og Kvaløy, 2020).

Dette er noe høyere funn enn hva Ungdata (2019) rapporterer. Fra Ungdata sin rapport er det bare 31% av jenter og 12% av gutter som i 2018 rapporterer at de opplever psykiske plager. På ungdomsskolen er tallene enda lavere, 22% av jente og 8% av guttene. Det er verdt å nevne at denne rapporten stiller noen andre spørsmål i tillegg til spørsmål knyttet til angst og depresjon, blant annet spørsmål knyttet til søvnproblemer, og spørsmål om at alt oppleves som et slit.

Tidligere forskning og litteraturstudie

Man leser stadig vekk om bruk av IT og hvordan det påvirker barn og unge på godt og vondt. På den ene siden publiseres det forskning og artikler som skriver at barn og unge påvirkes negativt ved bruk av IT, og at økt bruk av IT er med å: ødelegge innsovning og søvnkvalitet (Hysing, Pallesen, Stormark, Jakobsen, Lundervold og Sivertsen, 2015); gi og øke psykiske

utfordringer blant ungdom (Brattøy, Rosvoll og Eines, 2019); gi lavere tilfredshet med livet og seg selv (Orben, Dienlin og Przybylski, 2019); gjør at ungdom føler seg oftere ensom (Primack, Shensa, Sidani, Colditz, Radovic og Miller, 2017); negativt påvirke følelsen av velvære, så lenge man snakker om overdreven bruk (Przybylski og Weinstein, 2017). Her bør man merke seg at det var store forskjeller på økt bruk av eksempelvis mobiltelefon og spilling, hvor mobilbruk kom betraktelig dårligere ut.

På den andre siden publiseres det forskning og artikler som skriver at barn og unge ikke nødvendigvis opplever negative effekter ved bruk av IT, og at økt bruk av IT *ikke* er med å isolere barn og unge, men skape flere arenaer for det sosiale livet, og at det er enklere å være sosiale på tvers av avstander (Munthe, 2017); påvirke barn og unge negativt, men kan gi fordeler i en digitalt knyttet verden så lenge man opererer med moderat bruk (Przybylski og Weinstein, 2017); skape sosialt isolerte barn, hindre vennskapsdannelse og gjøre barn og unge mindre populære (Eklund og Roman, 2018); påvirke ungdoms sosiale kompetanse negativt (Hygen, Belsky, Stenseng, Skalicka, Kvande, Zahl-Thanem og Wichstrøm, 2019).

Nedenfor vil det redegjøres for noen aktuelle forskningsartikler og litteraturstudie som har sett på sammenhengen mellom økt tidsbruk av IT og psykiske plager.

Økt bruk av IT og psykiske helseplager

Brattøy, Rosvoll & Eines (2019) har skrevet en systematisk litteraturstudie om sosiale medier og psykisk helse, med bakgrunn i artikler fra 2014-19 og aldersgruppen 10-18 år med barn og ungdom fra vestlige land. Barn og unge har flere motivasjonsfaktorer for å ta i bruk sosiale medier, og blant annet nevnes sosiale medier som kommunikasjonsverktøy for å holde kontakten med venner og familie, samt å utvikle sine sosiale nettverk. Det å være redd for å gå glipp av noe var også nevnt som en sterk motivasjonsfaktor for å bruke sosiale medier, i de studiene som ble undersøkt (Brattøy m.fl., 2019).

Brattøy m.fl. (2019) fant også flere studier som antyder at jenter og gutter påvirkes ulikt av sosiale og digitale medier. Jenter har en tendens til å legge mer følelser i – og rapporterer mer bruk av sosiale medier enn gutter, og gutter rapporterer et konstant ønske om å nettbaserte spill (Brattøy m.fl., 2019). I tillegg rapporterer jenter at de oftere kjenner på symptomer som angst, depresjon, redusert selvbilde eller selvtillit og kroppspress i sammenheng med sosiale medier, og jo mer tid jenter bruker på sosiale medier, jo mer

påvirker dette deres psykiske helse og følelsesliv. Jenter blir også i større grad enn gutter emosjonelt påvirket når det gjelder sosiale medie-bruk, og at bruken av sosiale medier i større grad styres av følelser. Dette kunne i alt ha en uheldig innvirkning på jenters psykiske helse. Gutter rapporterer oftere om reaksjoner som frustrasjon, aggresjon og forstyrrelser i konsentrasjon, og i to av studiene som ble undersøkt fant de også at nettbaserte spill påvirket gutters temperament og økt aggressiv atferd (Brattøy m.fl., 2019).

I tillegg til at flere studier påviser at sosiale medier påvirker barn og unge negativt, og spesielt jenter, finner flere studier at sosiale og digitale medier også påvirker søvn og søvnkvalitet (Brattøy m.fl., 2019). I en av studiene det refereres til er det rett og slett redselen for å gå glipp av noe som hadde størst negativ effekt på søvnkvalitet, og ikke den generelle bruken av sosiale medier. I tillegg nevner Brattøy m.fl. (2019) ungdommenes avhengighet knyttet til å være konstant oppdatert, som både påvirker innsovning og søvnkvalitet. Og til slutt ble det i en av studiene funnet at ungdommer føler et gruppepress knyttet til å holde seg oppdatert og være tilgjengelig for sine venner. Brattøy m.fl. (2019) skriver at utfordringene med søvn, både i form av lengde, kvalitet og innsovningsproblemer, oppleves likt av både gutter og jenter, og beskrives som en av de mer synlige plagene blant ungdom som bruker mye av tiden som på sosiale og digitale medier.

Som et siste funn løftes høy tidsbruk frem som en sterk faktor for sosiale og digitale mediers påvirkning på barn og unges psykiske helse. I litteraturen som er benyttet i studien så ser man en sammenheng mellom tiden ungdom bruker på sosiale og digitale medier og proporsjonal selvrappotering av økte psykiske plager (Brattøy m.fl., 2019). Her er, som beskrevet ovenfor, økt gruppepress knyttet til å alltid være tilgjengelig en vesentlig faktor. At gutter har mer utagerende former for psykiske plager (f.eks atferdsvansker), gjør at psykiske utfordringer som følge av sosiale og digitale medier ofte fanges opp tidligere hos gutter, mens jenter kan holde plagende lengre skjult (Brattøy m.fl, 2019).

Brattøy, Rosvoll og Eines (2019) konkluderer med, på bakgrunn av litteraturstudiet, at det er en sammenheng mellom ungdoms hyppige bruk av sosiale og digitale medier og økt rapportering av psykiske utfordringer. I tillegg har man grunnlag for å anta at det eksisterer tydelige kjønnsforskjeller tilknyttet psykiske utfordringer.

Det er ikke bare økt bruk av sosiale medier som er med å påvirke barn og unges psykiske helse. I en populasjonsbasert studie, skrevet av Twenge & Campbell (2018), er det sett på assosiasjonen mellom generell skjermbruk og psykologisk velvære. Psykologisk velvære benyttes i denne studien som et samlebegrep på flere ulike psykologiske aspekter ved barn og unge hverdagsliv. I studien ble det hentet ut data av 40.337 amerikanske 2-17-åring (49,8% gutter og 50,2% jenter) fra National Survey of Children's Health (NSCCH), som også inneholdt omfattende mål på skjermtid (inkludert mobiltelefoner, datamaskiner, elektroniske enheter, digitale spill og TV) og et sett med mål på psykologisk velvære. I studien ble barn og unge med nedsatte funksjoner, som ble ansett til å påvirke hverdagslivet, ekskludert. Utvalget ble gruppert inn i fire alderskategorier basert på alder som grovt sett passet til utdanningsnivået de befant seg i. Her vil det hentes ut informasjon om de to eldste gruppene: ungdomsskole, 11-13 år (n = 7555) og videregående skole, 14-17 år (n = 12.753). For å måle skjermtid ble utvalget spurt to spørsmål om skjermtid. Det første handlet om gjennomsnittlig tidsbruk i ukedager foran TV og på videospill. Det andre handlet om tidsbruk på PC, mobiltelefon, håndholdte videospill og andre elektroniske enheter. Disse to spørsmålene ble deretter slått sammen for å gi en estimert, gjennomsnittlig timebruk av skjermtid. Hos aldersgruppen 11-13 år var gjennomsnittet 3,8 timer hver ukedag, og hos aldersgruppen 14-17 år var gjennomsnittet 4,59 timer.

Resultatene fra studien antyder at økt skjermtid henger sammen med lavere psykologisk velvære (Twenge & Campbell, 2018). Assosiasjonen mellom skjermtid og velvære var ikke lineær, men viste et bryningspunkt på 1 time om dagen for de fleste psykologiske målene. For barn og unge som brukte ingen eller 1 time foran skjerm hver dag, så var det ingen signifikante forskjeller. Hvis barn og unge brukte mer enn en time foran skjerm, så var økt skjermtid generelt koblet til gradvis lavere psykologiske velvære. Målt med relativ risiko (RR) hadde barn og unge med mye skjermtid (7+ timer/dag) dobbelt så høy risiko for lavere psykologisk velvære, sammenlignet med barn og unge med liten skjermtid (1 time/dag). I tillegg fant studien en sammenheng mellom økt skjermtid og diagnoser for angst og depresjon. Barn og unge med høy gjennomsnittlig skjermtid var signifikant mer sannsynlig å ha blitt diagnostisert med angst og depresjon. Sammenlignet med gruppen som brukte 1 time hver dag, hadde 14-17 åringene som brukte 7+ timer hver dag foran skjerm dobbelt så

stor sjanse for å ha vært diagnostisert med depresjon (RR 2.39, 95% KI [1.54, 3.70]), og angst (RR 2.26, 95% KI [1.56, 3.22]).

Twente & Campbell (2018) skriver i sin konklusjon at barn og unge som bruker mer tid foran skjerm har lavere psykologisk velvære enn barn og unge som bruker liten tid foran skjerm. Barn og unge som bruker mye tid foran skjerm har også større problemer med emosjonsregulering, og større problemer med å skaffe seg venner. I tillegg antyder studien at barn og unge som bruker mye tid foran har dobbelt så stor sjanse for å ha vært diagnostisert med depresjon eller angst. Det reises også spørsmål om hvorfor man finner en assosiasjon mellom økt skjermtid og psykologisk velvære, og hvorfor denne assosiasjonen er sterke desto eldre barn og unge blir. Sosiale medier blir nevnt som en forklarende årsak til hvorfor eldre barn og unge bruker mer tid foran skjerm, sammenlignet med yngre barnegrupper. Å ha sosiale relasjoner med jevnaldrende er spesielt viktig i ungdomsårene, og hvis sosiale medier er med og erstatter ansikt-til-ansikt interaksjoner, kan dette ha en negativ påvirkning på velvære og psykisk helse (Twente & Campbell, 2018).

En annen populasjonsbasert studie, skrevet av Przybylski & Weinstein (2017), har også sett på sammenhengen mellom økt skjermbruk av digitale teknologier og ungdoms mentale velvære. Mental velvære benyttes i denne studien som et samlebegrep på flere psykologiske aspekter som glede i hverdagslivet, livstilfredshet, psykologisk fungering og sosial fungering. I studien ble det benyttet data fra 120.115 15-åringere som svarte på spørreskjema fysisk og digitalt. For å måle skjermtid ble ungdommene spurt fire spørsmål knyttet til digitale aktiviteter i deres fritid. Dette inkluderte å se på film/andre medier, spille spill, bruke pc og å bruke mobiltelefon. I studien ble kjønn, etnisitet og økonomiske faktorer benyttet som kontrollvariabler (Przybylski & Weinstein, 2017).

Resultatene fra studien indikerer at det var ingen negative, monotone forhold mellom økt skjermbruk og mental velvære. At ingen av analysene som ble gjennomført var monotone betyr at ingen av analysene hadde kun positiv eller negativ sammenheng mellom økt skjermbruk og mental velvære. T-tester ble gjennomført for å sammenligne gutter og jenters svar, og t-testene indikerte at jenter rapporterte å bruke mer tid på mobiltelefoner, pc-bruk og se på filmer, mens gutter brukte mer tid på spille PC- og konsollspill (Przybylski & Weinstein, 2017). Resultatene fra regresjonsanalysene i studien viste at sammenhengen mellom skjermtid og mental velvære var ikke-lineær, og Przybylski & Weinstein (2017)

mener å kunne påvise spesifikke vendepunkt for tidsbruk foran skjerm som er skadelige for ungdoms velvære. Resultatene i denne studien indikerer at videospill i ukedager har et vendepunkt på 1 time og 40 minutter for ungdom, og at ungdoms mentale velvære påvirkes negativt etter dette. For mobilbruk er vendepunktet på ca. 2 timer. For TV/film og bruk av PC for rekreasjonsformål er vendepunktet for mental velvære ca. 3 ½ time for TV/film og ca. 4 timer for PC (Przybylski & Weinstein, 2017). Her tolkes studien dit hen at PC-bruk til rekreasjonsformål ikke innebærer bruk av blant annet sosiale medier.

Resultatene fra denne studien indikerer at sammenhengen mellom tidsbruk foran skjerm og mental velvære hos ungdom er ikke-lineær, og at moderat bruk av digitale, sosiale aktiviteter ikke er skadelig for ungdoms mentale velvære (Przybylski & Weinstein, 2017). Moderat tidsbruk foran skjerm var en usannsynlig risiko for mental velvære, men at høy tidsbruk foran skjerm hadde en liten, negativ målbar effekt på ungdommenes mentale velvære (Przybylski & Weinstein). Et annet funn var forskjellen mellom tidsbruk foran skjerm i ukedager og helgedager. Ungdommene kunne bruke i gjennomsnitt mellom ca. 20 minutt og 2 timer lengre tid foran skjerm i helgedager, før analysene gav utslag for negative effekter. Przybylski & Weinstein (2017) diskuterer til slutt mulighetene som ligger bak moderat tidsbruk foran skjerm, og skriver at digitale teknologier, hvis brukt med moderasjon, kan gi målbare fordeler for ungdommer. Fordeler kan omhandle veier for kommunikasjon, kreativitet og utvikling.

Kort oppsummering

I artiklene presentert ovenfor indikerer forskningen at økt tidsbruk av IT og/eller skjermbruk er med å påvirker barn og unges psykiske helse negativ. Det virker derimot å være noe uenighet om hvorvidt økte helseplager øker proporsjonalt med økt tidsbruk av IT og/eller skjermbruk. Forskningen virker å være enig om at de som spiller veldig mye har større risiko for økt helseplager enn de som spiller lite. I to av artiklene mener man også å kunne påvise spesifikke tidspunkt for hvor mye barn og unge kan bruke foran skjerm, før de negative effektene av økt tidsbruk slår inn. I artiklene ovenfor finner man også kjønnsforskjeller i negative effekter av økt tidsbruk av IT, og kjønnsforskjeller i ulike typer IT- og skjermbruk.

Teoretisk rammeverk

I dette kapittelet presenteres det faglige rammeverket som er valgt ut, og som tar utgangspunkt i den digitale hverdagen, hvordan relasjoner og det sosiale liv skapes, ivaretas og vedlikeholdes i et hverdagsliv som i større og større grad foregår bak skjermer. I tillegg vil det kort introduseres for begrepet psykiske helse og psykiske plager. Det teoretiske rammeverket som presenteres vil være grunnlaget for å forstå, analysere og drøfte resultatene fra de statistiske analysene som presenteres i kapittelet analyseresultater.

Informasjonsteknologi og den digitale hverdag

For de aller fleste barn og unge som vokser opp i dag består mesteparten av hverdagen av digitale verktøy og ulike digitale plattformer. Internett har blitt en selvfølgelighet som vi ikke klarer oss uten, på godt og vondt. På hvilke måter digitale plattformer og internett påvirker barn og unge er spørsmål som har blitt mer sentrale de siste årene, og for å forsøke å besvare dette spørsmålet må det først velges ut et passende teoretisk rammeverk.

Hos barn og unge brukes digitale plattformer og internett i stor grad for kommunikasjon og stimuli, hvor stimuli kan forstås som en ytre påvirkning som utløser en form for reaksjon. Sosiale medier er laget spesielt for dette, hvor formålet er sosial interaksjon og deling av innhold. Digitale spill kan også ha kommunikasjons- og stimulifaktorer, men karakteriseres kanskje enda mer av underholdningsdelen. Denne oppgaven har som hensikt å redegjøre for om økt tidsbruk av IT er med og øker psykiske plager hos barn og unge, og om følelsen av sosial tilhørighet er viktig i denne sammenhengen. Med utgangspunkt i dette er det valgt et teoretisk rammeverk som forklarer hvordan interaksjonen og samspillet mellom mennesker fungerer og påvirkes av miljø, atferd og ulike sosiale kontekster. Det teoretiske rammeverket i denne oppgaven vil basere seg på sosialkognitiv teori, dramaturgisk modell for sosialt liv og kompensasjonshypotesen.

Sosiale medier

Sosiale medier er nettsider og applikasjoner som tilrettelegger for å skape og dele innhold, og å delta i sosiale nettverk (Enli, 2018). Måten vi kommuniserer på har endret seg fullstendig siden inntoget av sosiale medier. Det som kjennetegner kommunikasjonen i sosiale medier er at den hovedsakelig er skapt av brukerne selv, og foregår i et mange-til-mange forhold. Dette er i motsetning til andre, mer tradisjonelle former for medier, hvor innholdet typisk har et en-til-mange forhold.

Nettbaserte spill

Dataspill/videospill kan defineres som interaktive opplevelser som spilles ved hjelp av elektronisk utstyr (Eilertsen, 2018). Dataspill spilles enten alene eller sammen med andre, og finnes i utallige mange sjangre. Det interaktive elementet ved dataspill er med og skaper unike opplevelser som er vanskelig å gjenskape (Eilertsen, 2018), og er sannsynligvis en av grunnene til at det er blitt så populært. Dataspillindustrien har vokst seg til å bli enorm, og er per dags dato en av verdens største underholdningsbransjer sett fra et økonomisk perspektiv (Eilertsen, 2018). I tillegg til å hovedsakelig være et underholdningsmedium kan man argumentere for at dataspill også faller innenfor kategoriene kunst- og kulturmedium. Gjennom å samle flere millioner av spillere har populære spill som Counter Strike, World of Warcraft, League of Legends, Minecraft og Fortnite blitt såkalte e-sporter, altså spill det konkurreres profesjonelt i, med enorme pengepremier (Eilertsen, 2018).

Digitalt rollespill

Erving Goffman er en anerkjent amerikansk sosiolog som gjennom sitt arbeid introduserte sitt konsept om hvordan identitet skapes gjennom menneskelig interaksjon, i teorien «the dramaturgical model for social life». I teorien brukes begreper fra teater for å forklare og beskrive menneskelig atferd i sosiale interaksjoner, og hvordan individer aktivt opptre for å konstruere et ønsket bilde av seg selv (Crossman, 2019; Bullingham & Vasconcelos, 2013). Teorien vil i denne oppgaven relateres til digitale, sosiale interaksjoner.

I Goffmans teori er sosial interaksjon sammenlignbart med et skuespill på teater. Personer som deltar i interaksjoner er skuespillere i ulike scener, hvor alle har sine skiftende roller. Andre personer som observerer og reagerer på sosiale interaksjoner er publikum (Crossman, 2019; Bullingham & Vasconcelos, 2013). I en digital kontekst kan teateret være internett og tilgangen til de ulike digitale plattformene som barn og unge bruker. På ulike digitale plattformer skapes forskjellige scener hvor barn og unge disponerer sine ulike roller. Det er i midlertidig mange ulike måter å kommunisere på, og i en-til-en kommunikasjon kan interaksjonen foregå uten publikum. I en-til-mange kommunikasjon er man alene som skuespiller, men kan ha et enormt publikum. Som skuespiller er man bevisst publikum og publikums forventninger til rollene som spilles. Dette påvirker skuespillerens atferd (Crossman, 2019; Cole, 2019). Når barn og unge kommuniserer og deler innhold gjennom digitale, sosiale plattformer er de bevisst at noen ser dette innholdet og at det er

forventninger knyttet til det som skrives og deles. Gjennom forventninger til ulik atferd disponerer barn og unge sine roller slik at de passer inn i ulike sosiale plattformer. Ved å ikke følge disse sosiale konvensjonene kan barn og unge miste ansikt, og mislykkes i å konstruere et ønskelig bilde av seg selv (Crossman, 2019; Bullingham & Vasconcelos, 2013).

Den atferden og rollene individene innehar på de ulike scenene går under det Goffman kaller for «front stage», og «front stage»-atferden aktiveres når individer vet at de blir iaktatt (Cole, 2019). Atferden som foregår «front stage» reflekterer i stor grad internaliserte normer og forventninger til atferd som er tilpasset settingen, rollen man innehar i settingen og av ens fysiske utseende. Hvordan individer velger å delta «front stage» kan både være tydelig intensjonelt og ha en klar mening, eller det kan være preget av vaner eller underbevissthet (Cole, 2019). Uansett hvordan man ser det, følger atferden som utspilles i «front stage» ofte en rutine eller tillærte sosial skript formet av sosiale normer. I en digital sammenheng vil det å ta opp mobiltelefonen på bussen, bla seg gjennom ulike sosiale medier når man kjeder seg, eller sende bilde av seg selv til venner være eksempler på rutine- og vanepreget «front stage»-atferd. Uansett setting for «front stage»-atferd så er man bevisst andres oppfattelse av seg selv og hva de forventer, og dette er tilegnet kunnskap som forteller oss hvordan vi skal og bør oppføre oss (Cole, 2019). Denne kunnskapen påvirker ikke bare individers verbale og fysiske atferd i sosiale interaksjoner, men også hvordan de kler seg og pynter seg, hvilke forbrukerartikler de bruker og måten de oppfører seg på (Cole, 2019). Alt dette vil igjen påvirke hvordan individer betrakter hverandre, hva man forventer av hverandre og hvordan man oppfører seg mot hverandre.

Når individer er Frontstage, bruker Goffman begrepet «performance» for å beskrive alle former for handlinger individer gjør foran andre individer (Crossman, 2019). I en digital kontekst kan dette være alle former for sosial interaksjon man gjør gjennom digitale plattformer. En annen måte å beskrive «performance»-begrepet på kan være selvpresentasjon (Bullingham & Vasconcelos, 2013). Gjennom mangfoldige plattformer å opptre på, har barn og unge flere muligheter til å forme og utvikle nye identiteter på, som igjen kan gi følelsen at man forbedrer seg selv. Det er gjennom «performance» eller selvpresentasjon at individer gir mening til dem selv, til andre eller til den sosiale interaksjonen. Ulike former for «performance» eller selvpresentasjon skaper inntrykk hos andre som deltar i sosiale interaksjoner eller observatører, og Goffman poengterer at man

gjennom «performance» skaper to ulike inntrykk. Det første er inntrykket man selv gir gjennom handlingen man utfører, bevisst, og inntrykket man selv gir er med og bekrefter identiteten til individet i ulike situasjoner. Det andre er inntrykket som skapes hos de andre, ubevisst (Crossman, 2019; Bullingham & Vasconcelos, 2013). Andre som deltar i interaksjoner, eller observatører, vil tilføye mening til ulike handlinger eller til individet som utførte handlingen. Dette kan kobles til påstanden til Goffman om at teknologi kan være med å fasilitere sosial interaksjon, men at teknologi-mediert interaksjon også har sine begrensninger (Bullingham & Vasconcelos, 2013). I teknologi-mediert interaksjon så mister man synlige signaler som er til stede i fysisk interaksjon, som for eksempel kroppsspråk og ansiktsuttrykk. I en digital kontekst kan man argumentere for at alle former for «performance» er en aktiv handling fra individets side, og med det alltid ha en hensikt. I og med at digitale plattformer mangler de signalene som er til stede i fysisk interaksjon, vil typen inntrykk som deltagere eller observatører i sosial interaksjon selv tilfører situasjonen forekomme oftere i digital, sosial interaksjon enn i fysisk, sosial interaksjon.

Goffman bruker, i sin teatermetafor, begrepet backstage for å beskrive arenaer hvor individer kan trekke seg tilbake fra ulike scener. I følge Goffman er backstage en arena for individer til å gå vekk fra rollen eller identiteten man har spilt på scenen, og virkelig kan «være seg selv» (Crossman, 2019). Dette innebærer at individer vanligvis er mer avslappet og komfortable backstage, nettopp fordi de er frie fra forventningene og de sosiale konvensjonene som dikterer atferden på «scenen». I en digital kontekst kan man tenke seg to ulike typer backstage. Det kan være overganger fra digitale, sosiale plattformer hvor man nylig har spilt en spesifikk rolle, til andre digitale plattformer hvor det ikke nødvendig foregår sosial interaksjon. Eller man kan bruke begrepet backstage som å være offline, når barn og unge tar en pause fra de digitale plattformene og er til stede fysisk. Det er verdt å nevne at selv om individer befinner seg backstage, så kan likevel tankene være knyttet til «performance» og selvpresentasjon. Selv om man befinner seg backstage så er individer likevel klar over de forventningene og konvensjonene som eksisterer på «scenen», som både påvirker hva de tenker, føler og gjør (Cole, 2019).

Et annet nøkkelbegrep for Goffman er «appearance». «Appearance» har som hensikt å portrettere individers midlertidige sosiale roller eller statuser til publikum. Dette kan gjøres på flere forskjellige måter, blant annet fysiske ressurser som klær, andre typer rekvisitter,

eller kjønn, status og alder som kommuniserer en sosialt tilskrevet mening (Crossman, 2019). «Appearance» demonstrerer med andre ord rollen eller interessen til individer, og har stor verdi for hvordan man ønsker å fremstille seg selv (Bullingham & Vasconcelos, 2013). I en digital kontekst kan «appearance» knyttes til flere områder ved digitale plattformer, og det er rimelig å anta at «appearance» har en stor verdi for individer, noe man ser gjennom blant annet profilbilder, innlegg i både i tekst-, og bildeforformat og avatarer.

Kort oppsummert er «front stage» den delen av hverdagslivet hvor individer vet de blir iaktatt og formelt sett opptrer i ulike roller tilpasset ulike sosiale kontekster. «Backstage» er den delen av hverdagslivet hvor man ikke blir iaktatt og slipper å spille roller. Som Goffman skriver det, man kan være seg selv.

Sosialkognitiv teori i et digitalt aspekt

Barn og unge er også i en fase i livet hvor de er i kontinuerlig utvikling, skal skape sin identitet i ulike sosiale kontekster, og utsettes for enorme mengder stimuli og påvirkning både i den fysiske og digitale verden. Med dette som bakteppe anses sosialkognitiv teori for å være et fornuftig teoretisk rammeverk å ta utgangspunkt i.

Albert Bandura er en anerkjent kanadisk-amerikansk psykolog som gjennom sitt arbeid introduserte et rammeverk for å forstå hvordan individer aktivt former seg selv og formes av miljøet det er en del av, i det som omtales som sosialkognitiv teori. Teorien tar utgangspunkt i de individuelle læringsprosessene som observasjonslæring og modellering, og innflytelsen samfunnet har på sosialisering av individer (Crossman, 2019; Vinney, 2019).

I sosialkognitiv teori ser man på hvordan samspeillet mellom menneskets personlighet og læring, sosiale forhold og kognisjon fungerer (Svartdal, 2018), og går ut fra tanken om at individer påvirkes av å observere andre, imitere andre, og gjennom å motta positiv forsterkning. Kognisjon er knyttet til blant annet tanker, forventninger og følelser (Svartdal, 2018; Yoon & Tourassi, 2014). Utviklingen og dannelsen av individers identitet er sentralt i sosialkognitiv teori, og blir sett på som en lært respons av sosiale stimuli. Teorien legger dermed større vekt på sosiale kontekster fremfor våre individuelle sinn, og tilskriver individers identitet som et resultat av at vi former oss selv som et svar på andres forventninger (Crossman, 2019). Selv om man i sosialkognitiv teori anerkjenner oppvekst og erfaringer fra barndom som viktig for utvikling av identitet, tror man at identiteten individer

tilegner, dannes i større grad av andres atferd og holdninger (Crossman, 2019; Ratten & Ratten, 2007). Her finner vi likhetstrekk med Goffmans dramaturgiske modell, som tilskriver andre individers påvirkning og forventninger som svært viktig for vår atferd.

Når barn og unge kommuniserer og deler innhold gjennom digitale plattformer foregår dette innenfor sosiale kontekster, hvor barn og unge observerer, imiterer og gir hverandre tilbakemeldinger på deres digitale atferd. Via digitale, sosiale plattformer utsettes barn og unge kontinuerlig sosiale stimuli, som er med å påvirke både tanker, følelser og atferd. Barn og unge bruker en stor del av hverdagen sin på digitale, sosiale plattformer, noe som fører til at mesteparten av de sosiale stimuliene barn og unge mottar er digitale. Dette var et poeng også hos Goffman, som påpekte at man i teknologi-mediert interaksjon mister synlige signaler som er til stede i fysisk interaksjon, som for eksempel kroppsspråk og ansiktsuttrykk.

En nøkkelkomponent i sosialkognitiv teori er observasjonslæring. Observasjonslæring handler om at individer tilegner og lærer seg atferd gjennom å observere og imitere andre i deres miljø, og foregår gjennom en sekvens av fire prosesser (Vinney, 2019): 1) «*Attentional processes*» er ansvarlige for informasjonen som blir valgt ut for observasjon, i miljøet hvor individer befinner seg. Individer kan velge å observere fysiske eller digitale modeller. 2) «*Retention processes*» involverer å huske observert informasjon, slik at informasjonen kan tilbakekalles og rekonstruert på et senere tidspunkt. 3) «*Production processes*» rekonstruerer minnene fra observasjonene slik at tillært kunnskap kan anvendes i passende situasjoner. Dette handler ikke nødvendigvis om å direkte kopiere atferd, men å modifisere tillært atferd til ulike variasjoner som passer ulike kontekster. 4) «*Motivational processes*» avgjør om observert atferd er utført basert på om atferden resulterte i ønsket eller et uheldig utfall. Hvis en observert atferd blir belønnet, vil individer bli mer motivert for å reprodusere denne atferden ved en senere anledning. Og motsatt, hvis observert atferd resulterer i uønsket utfall vil individer bli mindre motivert til å reprodusere atferden. På denne måten forsvaret sosialkognitiv teori hvorfor individer ikke nødvendigvis utfører all tillært atferd.

I en digital kontekst kan man tenke seg at observasjonslæring foregår hos barn og unge når de benytter seg av digitale, sosiale plattformer. «*Attentional processes*» kan knyttes til digitale arenaer eller miljø som barn og unge bruker mesteparten av tiden sin på. Ved å bla seg gjennom sosiale medier eller spille seg igjennom dataspill, utsettes barn og unge for

stimuli og informasjon som aktivt observeres. I «*retention processes*» kan man se for seg to ulike scenarioer. På den ene siden kan dette knyttes til at individer faktisk husker eller tilbakekaller observert digital atferd eller innhold. På den andre siden har man det som kalles informasjonskapsler. Mobiltelefonen, nettbrettet, datamaskinen eller spillkonsollen lagrer, via informasjonskapsler, tidligere observert digital atferd eller innhold som individer har benyttet seg av. Denne informasjon blir senere vist frem som eksempelvis anbefalinger eller reklame. «*Production processes*» kan for eksempel knyttes til hvordan barn og unge har observert andres digitale atferd, og tilpasser denne til eget bruk på egne digitale, sosiale plattformer. Under «*motivational processes*» avgjøres det om den digitale atferden er blitt belønnet på ønsket måte. Dette kan knyttes til positiv forsterkning i form av positive kommentarer eller tilbakemeldinger på det man har delt av digitalt innhold eller måter man har opptrådt på.

Når individer velger seg ut modeller i sitt miljø, tilegner de seg nødvendig informasjon om atferden gjennom observasjon. I tillegg til at modeller formidler informasjon om atferd, kan modellene også øke eller minske individers mestringstro på å muliggjøre observert atferd, og skape ønsket utfall fra denne atferden (Vinney, 2019). Mestringstro er et kjernebegrep i Banduras sosialkognitive teori, og handler om troen på å utøve kontroll over egen fungering og hendelser som påvirker eget liv, og er fundamentet for menneskelig motivasjon (Bandura, 2004). Oppfatninger og mestringstro påvirker individers valg og tro på seg selv, inkludert de målene man velger å strebe etter, innsatsen man legger inn, og hvor lenge man er villig til å møte utfordringer for å få de resultatene man forventer (Vinney, 2019).

I en digital kontekst kan man tenke seg at barn og unge velger seg ut ulike modeller de observerer igjennom sine digitale, sosiale plattformer. Disse modellene kan være venner man ser opp til i vennekretsen, eller andre personer som har lyktes fordi de mestrer ulike aspekter som andre ser opp til. Ved å se at andre lykkes med digital atferd kan man skape forventninger til seg selv og egen digital atferd, samt ønsket utfall. Gjennom å observere og imitere andre, skape forventninger til seg selv, og utføre en digital handling vil barn og unge forsøke å øke sin mestringstro gjennom digital atferd. Ved å få respons på sin digitale atferd og økt mestringfølelse formes og utvikles barn og unges identitet. Hva er det som derimot som skjer hvis forventningene og tilbakemeldingene ikke står i stil med forventningene barn og

unge har dannet seg, i en tid hvor både mestringstro og identitetsdannelse er sårbare prosesser.

«The social compensation hypothesis»

For å kunne understøtte tanken om hvorfor sosial tilhørighet er sentral i forholdet mellom økt tidsbruk av IT og psykiske plager, er det valgt å ta utgangspunkt i en hypotese som setter søkelys på hvordan individer kompenserer for følelsen av tapt «offline», sosialt nettverk med en nettbaserte, sosial verden.

«The social compensation hypothesis», heretter kalt den sosiale kompensasjonshypotesen (fri oversettelse) er en hypotese som går ut på at individer som opplever at deres «offline», sosiale liv har uønskede karakteristikk eller ikke oppfyller ønskede forventninger søker etter å kompensere dette ved å utvikle mer omfattende, nettbaserte, sosiale nettverk (Zylica & Danowski, 2008). Den sosiale kompensasjonshypotesen legger til rette for å forklare hvordan internett er en mulighet og bedre alternativ for individer som er har så mange ansikt-til-ansikt relasjoner og/eller aktiviteter, og også hvordan en nettbaserte verden er et godt alternativ for hvor individer som mangler sosial selvtillit kan engasjere seg, skape relasjoner og bygge nettverk (Grieve, Kemp, Norris & Padgett, 2017).

Zylica & Danowski (2008) referer til Valkenburg, Schouten & Peter (2005) som skriver at den sosiale kompensasjonshypotesen er med og forklarer hvordan de individene som opplever at deres «offline» sosiale nettverk er utilstrekkelige, kan kompensere for disse med mer omfattende sosiale nettverk. Videre skriver Valkenburg m.fl (2005) at hypotesen er i samsvar med argumentasjonen om at introverte og sosialt stressede ungdommer, som har problemer med å utvikle og bygge relasjoner og vennskap, er mer sannsynlig å bruke internett fordi de substituerer ønsket nettbasert kontakt foran uønskede «offline», sosiale nettverk.

Grieve m.fl (2017) referer til Suler (2004) som skriver at den sosiale kompensasjonshypotesen virker å gjelde for individer som er mer introvert og mindre sosiale i den «offline» verden. Ifølge denne hypotesen vil disse individene henvende seg til et nettbasert sosialt miljø for å kompensere for mangel på «offline», sosiale nettverk.

Preferansen for nettbaserte, sosiale miljø skyldes, ifølge Suler (2004), den kontrollerte og asynkrone naturen til internett.

Den sosiale kompensasjonshypotesen kan være med å forklare hvordan økt tidsbruk av IT kan føre til forskjellige utfall hos barne- og ungdomsgrupper med ulike sosial tilhørighet. For barna med en følelse av lav sosial tilhørighet kan økt tidsbruk av IT handle om det å bygge og skape relasjoner, samt være en arena hvor man har et sosialt nettverk å være med og snakke med. Den økte tidsbruken av IT er med andre ord en kompensasjon for tapt sosial tid i en «offline» verden hvor disse barna og ungdommene til vanlig ikke strekker til eller føler de er en del av noe. Økt tidsbruk av IT kan derfor være med å bygge opp disse individene på en god måte, og ha positive psykiske effekter. På den andre siden har man barn og unge med en følelse av høy sosial tilhørighet, og som har et like sosialt liv «offline» som nettbasert. Man kan tenke seg at hensikten av økt tidsbruk av IT hos denne gruppen er annerledes. Denne gruppen trenger ikke å kompensere for tapt sosial tid i en «offline» verden, og det kan tenkes at bruken av IT også er annerledes. Dette kan handle om helt andre behov som hypotetisk sett kan påføre denne barne- og ungdomsgruppen andre og uheldige, psykiske effekter.

Det er nå presentert tre ulike teorier som skal fungere som et teoretisk rammeverk for å kunne drøfte og diskutere resultatene fra analysene senere i oppgaven. Goffmann vektlegger sosial interaksjon høyt, og henviser til dette gjennom hvordan individer opptrer i sosiale roller basert på ulike sosiale kontekster. Her er andres forventninger og tanker sentrale, og vi påvirkes av andres oppfatning av oss. Vår atferd er i stor grad bygget på å skape et ønsket bilde av oss selv. For Bandura finner vi mange av de samme trekkene. I sosialkognitiv teori trekkes også stimuli og respons frem som sentrale trekk ved utvikling av identitet og selvet. I denne teorien fokuserer man på hvordan vi observerer andre, imiterer atferd og skaper forventninger til oss selv basert på dette. Begrepet mestringstro er også sentralt, og handler om å ta kontroll over fungering og aspekter ved eget liv, og er sentralt i dannelsen av vår identitet. «Kompensasjonshypotesen» bygger også på det sosiale aspektet, og forsøker å forklare hvordan individer som ikke har lyktes med sine fysiske, offline relasjoner, forsøker og kompensere for dette gjennom økt tidsbruk av IT.

Psykiske helseproblemer

Psykisk helse er et vidt og komplekst begrep som omfatter et helt spekter av ulike følelser, emosjoner og tanker hos individer. Begrepet har de senere årene blitt brukt som et «mellommenneskelig begrep som dekker vårt forhold til oss selv, til være nærmeste og ikke minst til samfunnet som vi er en del av» (Andersen, 2018). I denne oppgaven vil derimot begrepet snevres inn, til å handle om psykiske helseproblemer.

Innenfor begrepet psykiske helseproblemer kan man snakke om to overordnede kategorier, psykiske plager og psykiske lidelser. Psykiske helseplager er, ifølge NHI (2018), «tilstander som oppleves belastende, men ikke i så stor grad at de karakteriseres som diagnoser», de «påvirker ofte – men ikke alltid – tanker, følelser, atferd og væremåte», og de kan «ofte medføre redusert livskvalitet og gå utover fungering i hverdagen». Psykiske lidelser er karakterisert av at de «betegner tilstander der bestemte diagnostiske kriterier er oppfylt», at de som regel er «mer belastende enn psykiske plager», og «påvirker ofte tanker, følelser, atferd og væremåte mer enn ved psykiske plager». Kortversjonen er med andre ord at psykiske plager er noe de fleste av oss opplever fra en tid til annen, mens psykiske lidelser betegner sykdommer som har tydeligere symptomer og tegn og som er med og reduserer livskvaliteten (NHI, 2018).

I denne oppgaven er det valgt å ta for seg og se på begrepet psykiske plager. Dette bunner hovedsak i to grunner. For det første er psykiske plager, mer presist de psykiske plagene angst og depresjon, de vanligste helseplagene hos barn og unge per dags dato. For det andre er psykiske plager nøye undersøkt og beskrevet i datamaterialet som skal benyttes i denne oppgaven.

Formål og problemstilling

Det overordnede formålet med denne oppgaven er å fremskaffe mer kunnskap om sammenhengen mellom økt bruk av IT og den slående økningen i psykiske helseproblemer man ser hos barne- og ungdomsbefolkningen i Norge. Mer spesifikt er formålet å se om økt bruk av IT påvirker barn og unges økte rapportering av psykiske plager, og om følelsen av sosial tilhørighet kan påvirke dette forholdet. I tillegg ønskes det å legge til rette for et teoretisk fundament som kan brukes for å forstå og forklare de resultatene som fremkommer av analysene i denne oppgaven. Mer kunnskap om barn og unges psykiske helsetilstand og økt tidsbruk av IT, og i tillegg prøve å forstå hvorfor og hvordan de henger sammen, vil være interessant fra flere hold. Mer kunnskap vil kunne bidra til at samfunnsaktører i større grad kan tilrettelegge og redegjøre for fordelene og ulempene ved økt tidsbruk av IT, og hvordan dette påvirker barn og unges psykiske helse.

Denne oppgaven benytter ferske data fra ungdomsdelen av HUNT4 (2017-19). Ved å sammenligne resultatene med tidligere forskning og diskutere dette i lys av valgt teoretisk rammeverk, kan denne oppgaven gi bedre forståelse av en mulig sammenheng mellom selvrappotering av psykiske plager og IT-bruk hos barn og unge.

Både barn og unges økende psykiske plager og IT-bruk er to fenomener som har fått mye oppmerksomhet de siste årene. Med tanke på hva tidligere forskning og litteratur har funnet på den økte tidsbruken av IT hos barn og unge og dens effekt på psykisk helse, anses det som sannsynlig at man også i denne studien kan fremskaffe lignende funn. Med henhold til temaets relevans og aktualitet, og funn fra tidligere forskning ble det utarbeidet følgende problemstilling:

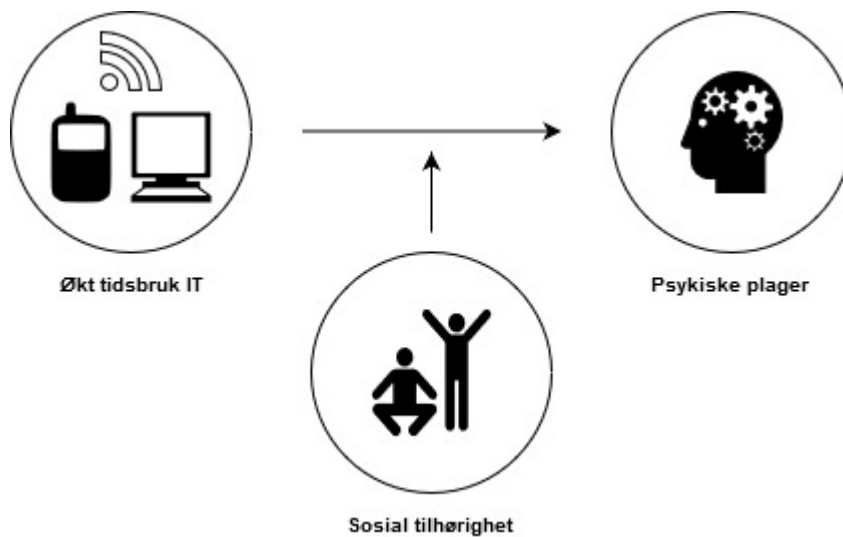
Påvirker økt bruk av informasjonsteknologi barn og unges psykiske helse, og er det forskjeller i ulike informasjonsteknologier som nettbaserte spill og sosiale medier?

Hvis det er en sammenheng mellom økt tidsbruk av IT og psykiske plager hos barn og unge, kan det hende at sammenhengen påvirker barne- og ungdomsgrupper ulikt? Tanken er at mulige sideeffekter ved økt tidsbruk av IT kan være mer negative hos noen grupper, men positive hos andre. Denne oppgaven vil først se etter en mulig sammenheng mellom økt tidsbruk av IT og selvrappoterte psykiske plager hos barn og unge. For det andre vil oppgaven se på hvilken betydning følelsen av sosial tilhørighet kan ha å si for denne sammenhengen.

Det er også utarbeidet to forskningsspørsmål som er interessante i denne sammenhengen:

- 1) Finner man kjønnsforskjeller i resultatene?
- 2) Finner man ulike effekter av sosiale medier og nettbaserte spill, og finner man kjønnsforskjeller knyttet til dette?

Tenkt forklaringsmodell for økt tidsbruk av IT, psykiske plager og sosial tilhørighet



Figur 2. Tenkt forklaringsmodell for forholdet mellom økt tidsbruk av IT og økte psykiske helseplager hos barn og unge, påvirket av følelsen av sosial tilhørighet.

Kort forklart viser denne figuren hvordan forholdet mellom økt IT-bruk, psykiske plager og følelse av sosial tilhørighet er tenkt i denne oppgaven. Økt tidsbruk av IT er med å påvirke, og er blant annet årsaken til, den økte selvrappoteringsen av psykiske helseplager hos barn og unge. For ulike barne- og ungdomsgrupper som har en ulike oppfattelse av deres sosiale tilhørighet, vil effekten av økt tidsbruk av IT på psykiske plager være ulik.

Metode

Denne oppgaven bygger på kvantitativ metode, og er en tverrsnittstudie basert på spørreskjema fra Nord-Trøndelag fylke i perioden 2017-19. Denne typen forskningsdesign anses som godt egnet for å besvare problemstillingen og forskningsspørsmålene i denne oppgaven. I metodekapittelet vil det gjøres rede for datamaterialet og utvalg, variabeloversikt, måleinstrumenter og gjennomføring av analyser.

Datamateriale og utvalg

Utvalget i denne studien består av 8066 barn og ungdommer (4106 jenter og 3960 gutter) som deltok i Helseundersøkelsen i Nord-Trøndelag (HUNT) i årene 2017-19. Totalt sett ble 10.843 barn og unge invitert, med en svarprosent på 75, som tilsvarer utvalget på 8066. HUNT er en populasjonsbasert studie, og gir dermed godt grunnlag for å kunne generalisere resultater og konklusjoner. Datamaterialet i denne studien er hentet fra Ung-HUNT4, som er ungdomsdelen av HUNT4. Datamaterialet består av barn og unge i alderen 13-19 år og inkluderer alle elever i ungdomsskoler og videregående skoler i gamle Nord-Trøndelag fylke. Spørreskjemaet i Ung-HUNT4 inkluderer blant annet data om barn og unges livsstil, atferd, somatiske og psykiske helseproblemer og livskvalitet.

I spørsmål tilknyttet psykiske helseplager var det 283 missing hos jenter og 322 missing hos gutter. Dette gjør at utvalget faller ned til 3823 jenter (93%) og 3638 gutter (92%) i analyser som inkluderer psykiske plager. I spørsmål tilknyttet IT-bruk er det 100% respons hos jenter. Svarprosenten er litt lavere hos gutter, tilnærmet 92%. I spørsmål tilknyttet sosial tilhørighet er det 3320 jenter (81%) som har svart og 3231 gutter (82%) som har svart. Til tross for opptil 20% missing på noen av variablene anses datasettet å ha høy nok svarprosent til at det ikke utgjør noen trussel for gjennomførbarheten og troverdigheten til analysene og resultatene.

Variabeloversikt

I denne oppgaven er det benyttet totalt 19 variabler (10 av disse fra SCL-10), tilknyttet områder som demografi (alder og kjønn), psykiske plager (SCL-10, psykiske plager målt med selvrapporterte symptomer på angst og depresjon), sosial tilhørighet (ensomhet, samvær og venner) og tidsbruk av IT (tidsbruk på sosiale medier og nettbaserte spill i ukedager og helg).

I oppgaven er psykiske plager (SCL-10) avhengig variabel. Hensikten med denne variabelen er å se om den har sammenheng med, og varierer etter økt tidsbruk av IT, som er (uvhengig

variabel). Sosial tilhørighet fungerer også som uavhengig variabel, eller kontrollvariabel. Formålet med denne variabelen er avdekke om følelsen av sosial tilhørighet er med å forsterke eller minske sideeffektene a økt tidsbruk av IT hos ulike barne- og ungdomsgrupper.

Variabelbeskrivelse og operasjonaliseringer

Demografi

De demografiske variablene i denne oppgaven er alder og kjønn. Aldersgruppen i dette datamaterialet er fra 13-19 år, og deles opp i alderskategoriene 13-15 år og 16-19 år. Dette gjøres på grunn av et naturlig skille mellom ungdomsskole og videregående skole. Kjønnsvariabelen deles opp i jente eller gutt.

Psykiske plager

Variabelen psykiske plager baserer seg på måleinstrumentet SCL-10. Dette måleinstrumentet stiller ti spørsmål om selvvarderte psykiske plager tilknyttet angst og depresjon.

Spørsmålene som stilles i SCL-10 baseres på følgende spørsmål: «Nedenfor er en liste over noen problemer eller plager. Har du vært plaget av noe av dette de siste 14 dagene?». 1) Følt deg redd eller engstelig, 2) følt deg anspent eller urolig, 3) følt håpløshet når du tenker på framtida, 4) følt deg nedfor eller trist, 5) bekymret deg mye om forskjellige ting, 6) plutselig frykt uten grunn, 7) matthet eller svimmelhet, 8) lett for å klandre deg selv, 9) søvnproblemer, og 10) hatt en følelse av å være unyttig/lite verd.

Svaralternativene var de samme på alle spørsmålene: «Ikke plaget»; «Litt plaget»; «Ganske plaget»; «Veldig plaget».

Svaralternativene i variabelen SCL-10 har en tallverdi, «ikke plaget» har 1, «litt plaget» har 2, etc. Dette gir en totalskår på de ti spørsmålene mellom 10-40. Totalskåren ble delt på antall spørsmål (10) og man sitter igjen med en totalskår mellom 1-4. Dette er en vanlig metode for å dele opp SCL-10. Ved å sette en bestemt terskelnivå (cut-off), vil man få et inntrykk av hvor stor andel av befolkningen som har symptomer på psykiske plager (Helsedirektoratet, udatert). For SCL-10 har det blitt anslått at de som får en gjennomsnittsverdi på 1,85 eller høyere har symptomer på psykiske plager (Strand, Dalgard, Tambs & Rognerud, 2003), og man vil etter dette defineres til å ha såpass med symptomer at det oppleves som en plage i hverdagslivet. Datasettet er delt inn i to ulike SCL-10-kategorier. SCL-10 totalskår, som har verdiene 10-40, og SCL-10 «cut-off», hvor man er delt inn i to grupper (over eller under «cut-

off»-grensen på 1,85). I analysene vil både variabelen SCL-10 totalskår og SCL-10 «cut-off» benyttes. SCL-10 «cut-off» blir noen steder delt inn etter plaget eller ikke plaget.

Sosial tilhørighet

I spørreskjemaet var det ingen spørsmål direkte knyttet til følelse av sosial tilhørighet, så variabelen sosial tilhørighet er konstruert på egenhånd basert på spørsmål tilknyttet vennskap og ensomhet. Spørsmålene som er benyttet for å konstruere variabelen sosial tilhørighet er som følge: 1) *Omtrent hvor mange nære venner har du*. Svarkategorier: «Ingen», «En», «To eller flere». 2) *At du savner samvær med andre*. Svarkategorier: «Svært sjelden eller aldri», «Sjelden», «Noen ganger», «Ofte», «Svært ofte». 3) *At du er ensom*. Svarkategorier: «Svært sjelden eller aldri», «Sjelden», «Noen ganger», «Ofte», «Svært ofte». Som i likhet med variabelen SCL-10 har svarkategorien ovenfor også tallverdier. I variablene 2 og 3 ble først svarkategoriene «svært sjelden eller aldri» og «sjelden» slått sammen, og «ofte» og «svært ofte» slått sammen. På denne måten fikk alle tre variablene like mange svaralternativer. Deretter ble de tre variablene slått sammen til variabelen sosial tilhørighet. På samme måte som med SCL-10 ble tallverdiene, fra svarkategoriene, slått sammen og delt på antall spørsmål. Svarkategoriene fikk følgende verdier: 1.00, 1.33, 1.67, 2.00, 2.33, 2.67 og 3.00. Svarkategoriene hadde enorme forskjeller i antall, fra 25 til 4615, og ble derfor slått sammen på en måte slik at man i en viss grad ivaretok størrelsen på gruppene og den faktisk inndelingen. Variabelen sosial tilhørighet ender opp med å inneholde 3 grupper, gruppe: 1) høy følelse av sosial tilhørighet (n = 4615, 70%), 2) moderat følelse av sosial tilhørighet (n = 1378, 21%), og 3) lav følelse av sosial tilhørighet (n = 558, 8,5%).

Tidsbruk IT

For å måle barn og unges tidsbruk av IT benyttet spørsmål tilknyttet hvor mange timer de anslo de hadde brukt på internett, sosiale medier og spill den siste uken. Spørsmålene var som følge: 1) *På fritiden, hvor mange timer om dagen pleier du bruke på å spille spill (på PC, spillkonsoll, nettbrett, telefon o.l).* På ukedager (mandag til fredag) og på helgedager (lørdag og søndag). 2) *På fritiden, hvor mange timer om dagen pleier du å bruke på sosiale medier eller surfing/chatting på internett.* På ukedager (mandag til fredag), 2) og på helgedager (lørdag og søndag).

Svarkategorier: «Ikke i det heletatt», «Mindre enn 1/2 time om dagen», «1/2-1 time om dagen», «2-3 timer om dagen», «4-6 timer om dagen», «ca. 7 timer eller mer om dagen».

Det ble gjort en vurdering av hvordan svarkategoriene kunne slås sammen, ved å både ivareta både ønskede grupperinger og hva som er gjort i tidligere forskning. Resultatet ble følgende 4 kategorier som benyttes i analysene: 1) «ingenting» (barn og unge som ikke bruker IT i det hele tatt), 2) «lite tid» (barn og unge som bruker mindre enn ½ og ½-1 time om dagen ble slått sammen), 3) «gjennomsnittlig tid» (barn og unge som bruker 2-3 timer om dagen), og 4) «mye tid» (barn og unge som bruker 4-6 timer og 7 timer eller mer om dagen ble slått sammen).

Ved denne inndelingen fikk jeg gruppen «Ingenting», som i utgangspunktet er interessant. Barn og unge som verken er på sosiale medier eller spiller nettbaserte spill i fritiden, i dagens samfunn er, er ikke veldig stor. Det er interessant å se om denne gruppen skiller seg ut på noen måter. Gruppen «Lite tid» har omtrent samme tidsbruk som i artiklene referert til under tidligere forskning. Her kan jeg se om vendepunktet på ca. 1 time også gjelder norske barn og unge. Gruppen «gjennomsnittlig» er basert på gjennomsnittet i datasettet. Gruppen «Mye tid» er den gruppen man antar har mest problemer, og kan for eksempel være knyttet til avhengighet.

Oppgavens validitet og reliabilitet

Denne oppgaven bruker allerede innsamlet data fra HUNT forskningscenter. HUNT er Norges største samling av helseopplysninger, og man kan anta at kvaliteten på datamaterialet som er samlet inn er av høy kvalitet. Datamaterialet om ungdommene er lagret hos HUNT forskningscenter, og dette gjør det mulig å gjennomføre nye tester med samme variabler. Så lenge oppgaven er transparent i sin beskrivelse er det mulig å gjennomføre akkurat samme målinger ved et senere tidspunkt, og derfor sjekke om analysene gir like resultater. Dette er med å styrke oppgavens reliabilitet.

Validitet er vanskeligere å måle, og kan ikke enkelt måles med statistiske tall. Det er også vanskelig å fange opp et gitt fenomen med enkle mål eller spørsmål, og i denne studien benyttes det generelle begrepet psykiske plager i stor grad, målt ved symptomer på angst og depresjon. Med andre ord er begrepet psykiske plager operasjonalisert til å handle om angst og depresjon, og samsvarer derfor ikke med det teoretiske begrepet psykiske plager.

Psykiske plager er derimot et veldig komplekst begrep/fenomen, og det anses derfor fornuftig å redusere begrepet for å gjøre det mer håndterlig. Innholdsvaliditeten vurderes derfor på den ene siden til å være lav, da angst og depresjon kun dekker en del av begrepet

psykiske plager. På den andre siden kan man argumentere for at angst og depresjon er de to vanligste helseplagene hos barn og unge per dags dato, og at disse helseplagene på en tilfredsstillende måte dekker de viktigste aspektene ved barn og unges psykiske plager. Dette blir i midlertidig en skjønnsmessig vurdering.

Forskningsetiske hensyn

Denne oppgaven baserer seg på et datamaterialet som allerede er innsamlet, og dette gjør at både samtykke og søknad om tillatelse til å bruke dette datasettet allerede er tatt hensyn til. Datamaterialet som benyttes i denne oppgaven er også anonymisert, slik at det ikke er mulighet til å bakvegsidentifisere noen av deltakerne. Datamaterialet som er benyttet i denne oppgaven er også hentet med tillatelse fra Regional-etisk komite (REK).

Forskningsetisk hensyn handler også om å sikre faglig og etisk troverdighet i selve forskningen, og derfor er det viktig å handle redelig, og ikke manipulere forskningsdata. Det vil med kvantitativ forskning sannsynligvis forekomme mindre innslag av subjektive feilvurdering, men det er viktig at man som «forsker» ikke gjør analysene eller resultatene misvisende eller at man manipulerer data. Det er også viktig å være bevisst rollen man har i arbeidet med et omfattende datamateriale, og at man derfor ikke opptre skråsikkert eller gir inntrykk av større sikkerhet i analyser og resultater enn hva det er grunnlag å si ut fra arbeidet som er utført. En god måte å gjøre dette på er å bruke kjente statistiske analyser, at man gjør oppgaven transparent, og at man legger frem resultatene på en nyansert måte. Sist er det viktig at man er bevisst hvilken type og hvilken mengde data man besitter. Selv om datamaterialet i denne oppgaven i utgangspunktet er anonymisert, er det like viktig at man er systematisk og tar lagring av data på alvor. Her er det også viktig at man lagrer, bruker og sletter data i tråd med hva man har opplyst til forskningsetiske organer.

Analyseverktøy- og metoder

Analyseverktøyet som er benyttet i denne oppgaven er IBM Statistics versjon 26. SPSS er et omfattende, statistisk datahåndterings- og analyseverktøy, og er i denne oppgaven benyttet for å fremstille deskriptive analyser og regresjonsanalyser. Analysemetodene som er benyttet i denne studien bruker signifikans- og konfidensintervall på 5%-nivå.

Regresjonsanalyse

Regresjonsanalyser brukes for å finne og beskrive sammenhenger mellom en eller flere uavhengige variabler (i denne oppgaven IT-bruk og sosial tilhørighet) og en avhengig variabel

(i denne oppgaven psykiske plager). En av fordelene ved å bruke regresjonsanalyser er at man kan kontrollere for andre variabler som man antar påvirker både de uavhengige og avhengige variablene. En av de mest vanlige formene for regresjonsanalyse er lineær regresjonsanalyse, hvor man forsøker å beskrive sammenhengen mellom uavhengige og avhengige variabler ved hjelp av en rett linje. I denne oppgaven er det benyttet lineær regresjonsanalyse for å avdekke effekten av økt tidsbruk av IT på psykiske plager hos barn og unge.

Analyseresultater

Oversikt datamateriale

Nedenfor presenteres en oversikt over datamateriale benyttet i denne oppgaven. For ordens skyld er jenter og gutter gitt ulike fargekoder, dette vil også være tilfellet i analysene videre.

Tabell 1. Oversikt over SCL-10 skår, antall timer nettbasert spilling og sosiale medier og følelse av sosial tilhørighet. Jenter og gutter, 13-19 år. Ung-HUNT4.

		Jenter	Gutter
Alder	13-15	1894 (46,1%)	1825 (46,1%)
	16-19	2212 (53,9%)	2135 (53,9%)
SCL-10 (cut-off 1,85)	Har ikke symptomer på psykiske plager	2332 (61,0%)	3156 (86,8%)
	Har symptomer på psykisk plager	1491 (39,0%)	482 (13,2%)
Tid nettbasert spill i ukedager	Ingenting	1138 (28,6%)	327 (8,6%)
	Lite tid	1594 (40,1%)	1370 (36,0%)
	Gjennomsnittlig	627 (15,8%)	1193 (31,4%)
	Mye tid	616 (15,5%)	913 (24,0%)
Tid nettbasert spill i helg	Ingenting	1055 (26,9%)	254 (6,8%)
	Lite tid	1346 (34,3%)	763 (20,3%)
	Gjennomsnittlig	613 (15,6%)	940 (25,0%)
	Mye tid	907 (23,1%)	1797 (47,9%)
Tid sosiale medier i ukedager	Ingenting	43 (1,1%)	89 (2,4%)
	Lite tid	950 (23,9%)	1525 (40,4%)
	Gjennomsnittlig	1404 (35,4%)	1182 (31,3%)
	Mye tid	1571 (39,6%)	981 (26,0%)
Tid sosiale medier i helg	Ingenting	44 (1,1%)	89 (2,4%)
	Lite tid	628 (16,2%)	1276 (34,2%)
	Gjennomsnittlig	1112 (28,7%)	1095 (29,4%)
	Mye tid	2097 (54,0%)	1267 (34,0%)
Følelse av sosial tilhørighet	Lav	382 (11,5%)	176 (5,4%)
	Moderat	840 (25,3%)	538 (16,7%)
	Høy	2098 (63,2%)	2517 (77,9%)

Tabell 1. Oversikt over datamateriale fordelt etter kjønn, alder, symptomskår, tidsbruk av IT og sosial tilhørighet. Ung-HUNT4.

Oversikten viser at 39,0% av jentene rapporterer at de har symptomer på psykiske plager.

Hos gutter er det kun 13,2% av guttene som rapporterer det samme.

Når det kommer til nettbasert spill så er det relativt store forskjeller hos gutter og jenter.

Det er flere jenter som ikke spiller spill i det hele tatt, i motsetning til gutter. Det er også flere gutter som bruker mye tid på spill, enn jenter. Dette gjelder både i ukedager og i helg.

Kjønnsforskjellene er også tydelig når det kommer til sosiale medier. Jenter bruker sosiale medier gjennomsnittlig og mye, mer enn gutter. Hos gutter bruker 30-40% lite tid på sosiale medier, hos jenter er det bare 17% som bruker sosiale medier lite.

Hos jenter er det flere som sliter med lav sosial tilhørighet, og færre som har høy sosial tilhørighet. Hos gutter er det nesten 80% som rapporterer at de har høy sosial tilhørighet.

Psykiske plager og tidsbruk nettbasert spilling

I tabellene nedenfor presenteres en oversikt over gjennomsnittlige SCL-10 skårer fordelt etter antall timer brukt på nettbasert spilling i ukedager hos jenter og gutter på ungdomsskolene og i videregående skole. Kategoriene tilsvarer følgende: «Ingenting» = 0 timer, «Lite tid» = 0,5-1 time, «Gjennomsnittlig tid» = 2-3 timer, «Mye tid» = 4 timer eller mer. SCL-10 skår har verdier mellom 1-4, hvor verdien 1 tilsvarer at man har lite plager og verdien 4 tilsvarer at man har mange plager. En gjennomsnittsverdi på SCL-10 over 1,85 tilsier at personen har symptomer på psykiske plager.

Tabell 2. Gjennomsnittlig SCL-10 skår fordelt etter antall timer nettbasert spilling i ukedager. Jenter 13-15 år. Ung-HUNT4.

Tid nettbasert spill	SCL-10 skår	Antall
Ingenting	1,65	359
Lite tid	1,67	706
Gjennomsnittlig tid	1,63	349
Mye tid	1,91	290
Total	1,70	1704

Tabell 2. Gjennomsnittlig SCL-10 skår fordelt etter tid nettbasert spilling. Jenter 13-15år. Ung-HUNT4.

Tabell 4. Gjennomsnittlig SCL-10 skår fordelt etter antall timer nettbasert spilling i ukedager. Gutter 13-15 år. Ung-HUNT4.

Tid nettbasert spill	SCL10 skår	Antall
Ingenting	1,34	80
Lite tid	1,28	585
Gjennomsnittlig tid	1,32	570
Mye tid	1,41	406
Total	1,33	1641

Tabell 4. Gjennomsnittlig SCL-10 skår fordelt etter tid nettbasert spilling. Gutter 13-15år. Ung-HUNT4.

Tabell 3. Gjennomsnittlig SCL-10 skår fordelt etter antall timer nettbasert spilling i ukedager. Jenter 16-19 år. Ung-HUNT4.

Tid nettbasert spill	SCL-10 skår	Antall
Ingenting	1,86	719
Lite tid	1,94	816
Gjennomsnittlig tid	1,96	245
Mye tid	2,16	291
Total	1,95	2071

Tabell 3. Gjennomsnittlig SCL-10 skår fordelt etter tid nettbasert spilling. Jenter 16-19år. Ung-HUNT4.

Tabell 5. Gjennomsnittlig SCL-10 skår fordelt etter antall timer nettbasert spilling i ukedager. Gutter 16-19 år. Ung-HUNT4.

Tid nettbasert spill	SCL10 skår	Antall
Ingenting	1,39	222
Lite tid	1,37	706
Gjennomsnittlig tid	1,45	570
Mye tid	1,49	454
Total	1,42	1952

Tabell 5. Gjennomsnittlig SCL-10 skår fordelt etter tid nettbasert spilling. Gutter 16-19år. Ung-HUNT4.

Resultatene hos jenter, tabell 2 og 3, viser at de som spiller gjennomsnittlig rapporterer lavest gjennomsnittlig symptomskår i ungdomsskolen (1,63), mens de som spiller ingenting rapporterer lavest symptomskår på VGS (1,86). De som spiller mest rapporterer høyest gjennomsnittlig symptomskår (ungdomsskole = 1,91 og VGS = 2,16).

Resultatene hos gutter, tabell 4 og 5, viser at de som spiller lite rapporterer lavest gjennomsnittlig symptomskår (ungdomsskole = 1,28 og VGS = 1,37). De som spiller mest rapporterer høyest gjennomsnittlig symptomskår (ungdomsskole = 1,41 og VGS = 1,49).

I tabellene nedenfor presenteres en oversikt over gjennomsnittlige SCL-10 skårer fordelt etter antall timer brukt på *nettbasert spilling i helg* hos jenter og gutter på ungdomsskolene og i videregående skole. Kategoriene tilsvarer følgende: «Ingenting» = 0 timer, «Lite tid» = 0,5-1 time, «Gjennomsnittlig tid» = 2-3 timer, «Mye tid» = 4 timer eller mer. SCL-10 skår har verdier mellom 1-4, hvor verdien 1 tilsvarer at man har lite plager og verdien 4 tilsvarer at man har mange plager. En gjennomsnittsverdi på SCL-10 over 1,85 tilsier at personen har symptomer på psykiske plager.

Tabell 6. Gjennomsnittlig SCL-10 skår fordelt etter antall timer nettbasert spilling i helg. Jenter 13-15 år. Ung-HUNT4.

Tid nettbasert spilling	SCL10 skår	Antall
Ingenting	1,62	325
Lite tid	1,68	583
Gjennomsnittlig tid	1,65	312
Mye tid	1,81	459
Total	1,70	1679

Tabell 6. Gjennomsnittlig SCL-10 skår fordelt etter tid nettbasert spilling. Jenter 13-15 år. Ung-HUNT4.

Tabell 8. Gjennomsnittlig SCL-10 skår fordelt etter antall timer nettbaserte spill i helg. Gutter 13-15 år. Ung-HUNT4.

Tid nettbasert spilling	SCL10 skår	Antall
Ingenting	1,34	54
Lite tid	1,27	283
Gjennomsnittlig tid	1,27	446
Mye tid	1,38	840
Total	1,33	1623

Tabell 8. Gjennomsnittlig SCL-10 skår fordelt etter tid nettbasert spilling. Gutter 13-15 år. Ung-HUNT4.

Tabell 7. Gjennomsnittlig SCL-10 skår fordelt etter antall timer nettbasert spilling i helg. Jenter 16-19 år. Ung-HUNT4.

Tid nettbasert spilling	SCL10 skår	Antall
Ingenting	1,86	679
Lite tid	1,91	708
Gjennomsnittlig tid	1,99	263
Mye tid	2,13	398
Total	1,95	2048

Tabell 7. Gjennomsnittlig SCL-10 skår fordelt etter tid nettbasert spilling. Jenter 16-19 år. Ung-HUNT4.

Tabell 9. Gjennomsnittlig SCL-10 skår fordelt etter antall timer nettbaserte spill i helg. Gutter 16-19 år. Ung-HUNT4.

Tid nettbasert spilling	SCL10 skår	Antall
Ingenting	1,34	180
Lite tid	1,36	434
Gjennomsnittlig tid	1,38	445
Mye tid	1,50	866
Total	1,43	1925

Tabell 9. Gjennomsnittlig SCL-10 skår fordelt etter tid nettbasert spilling. Gutter 16-19 år. Ung-HUNT4.

Resultatene hos jenter, tabell 6 og 7, viser at de som spiller ingenting rapporterer lavest gjennomsnittlig symptomskår (ungdomsskolen = 1,62 og VGS = 1,86). De som spiller mest rapporterer høyest gjennomsnittlig symptomskår (ungdomsskole = 1,81 og VGS = 2,13).

Resultatene hos gutter, tabell 8 og 9, viser at de som spiller lite og gjennomsnittlig rapporterer lavest gjennomsnittlig symptomskår (ungdomsskole = 1,27). De som spiller mest rapporterer høyest gjennomsnittlig symptomskår (ungdomsskole = 1,38 og VGS = 1,50).

Psykiske plager og tidsbruk sosiale medier

I tabellene nedenfor presenteres en oversikt over gjennomsnittlige SCL-10 skårer fordelt etter antall timer brukt på *sosiale medier i ukedager* hos jenter og gutter på ungdomsskolene og i videregående skole. Kategoriene tilsvarer følgende: «Ingenting» = 0 timer, «Lite tid» = 0,5-1 time, «Gjennomsnittlig tid» = 2-3 timer, «Mye tid» = 4 timer eller mer. SCL-10 skår har verdier mellom 1-4, hvor verdien 1 tilsvarer at man har lite plager verdien 4 tilsvarer at man har mange plager. En gjennomsnittsverdi på SCL-10 over 1,85 tilsier at personen har symptomer på psykiske plager.

Tabell 10. Gjennomsnittlig SCL-10 skår fordelt etter antall timer sosiale medier i ukedager. Jenter 13-15 år. Ung-HUNT4.

Tid sosiale medier	SCL-10 skår	Antall
Ingenting	1,28	27
Lite tid	1,50	503
Gjennomsnittlig tid	1,68	567
Mye tid	1,90	601
Total	1,70	1698

Tabell 10. Gjennomsnittlige SCL-10 skår fordelt etter tid sosiale medier. Jenter 13-15år. Ung-HUNT4.

Tabell 12. Gjennomsnittlig SCL-10 skår fordelt etter antall timer sosiale medier i ukedager. Gutter 13-15 år. Ung-HUNT4.

Tid sosiale medier	SCL-10 skår	Antall
Ingenting	1,26	57
Lite tid	1,27	779
Gjennomsnittlig tid	1,34	472
Mye tid	1,41	322
Total	1,33	1630

Tabell 12. Gjennomsnittlig SCL-10 skår fordelt etter tid sosiale medier. Gutter 13-15år. Ung-HUNT4.

Tabell 11. Gjennomsnittlig SCL-10 skår fordelt etter antall timer sosiale medier i ukedager. Jenter 16-19 år. Ung-HUNT4.

Tid sosiale medier	SCL-10 skår	Antall
Ingenting	1,42	6
Lite tid	1,73	393
Gjennomsnittlig tid	1,84	771
Mye tid	2,14	901
Total	1,97	2071

Tabell 11. Gjennomsnittlig SCL-10 skår fordelt tid sosiale medier. Jenter 16-19år. Ung-HUNT4.

Tabell 13. Gjennomsnittlig SCL-10 skår fordelt etter antall timer sosiale medier i ukedager. Gutter 16-19 år. Ung-HUNT4.

Tid sosiale medier	SCL-10 skår	Antall
Ingenting	1,44	24
Lite tid	1,35	667
Gjennomsnittlig tid	1,42	658
Mye tid	1,51	595
Total	1,43	1944

Tabell 13. Gjennomsnittlig SCL-10 skår fordelt etter tid sosiale medier. Gutter 16-19år. Ung-HUNT4.

Resultatene hos jenter, tabell 6 og 7, viser at de som ikke bruker sosiale medier rapporterer lavest gjennomsnittlig symptomskår målt ved SCL-10 (ungdomsskole = 1,28 og VGS = 1,42).

De samme resultatene viser også at de som bruker mest tid på sosiale medier rapporterer høyest gjennomsnittlig symptomskår (ungdomsskole = 1,90 og VGS = 2,14).

Resultatene hos gutter, tabell 9 og 10, viser at de som ikke bruker sosiale medier rapporterer lavest gjennomsnittlig symptomskår på ungdomsskole (1,26), mens de som bruker lite tid rapporterer lavest på VGS (1,35). De som bruker mest tid på sosiale medier rapporterer høyest gjennomsnittlig symptomskår (ungdomsskole = 1,41 og VGS = 1,51).

I tabellene nedenfor presenteres en oversikt over gjennomsnittlige SCL-10 skårer fordelt etter antall timer brukt på *sosiale medier i helg* hos jenter og gutter på ungdomsskolene og i videregående skole. Kategoriene tilsvarer følgende: «Ingenting» = 0 timer, «Lite tid» = 0,5-1 time, «Gjennomsnittlig tid» = 2-3 timer, «Mye tid» = 4 timer eller mer. SCL-10 skår har verdier mellom 1-4, hvor verdien 1 tilsvarer at man har lite plager verdien 4 tilsvarer at man har mange plager. En gjennomsnittsverdi på SCL-10 over 1,85 tilsier at personen har symptomer på psykiske plager.

Tabell 14. Gjennomsnittlig SCL-10 skår fordelt etter antall timer sosiale medier i helg. Jenter 13-15 år. Ung-HUNT4.

Tid sosiale medier	SCL-10 skår	Antall
Ingenting	1,30	27
Lite tid	1,47	341
Gjennomsnittlig tid	1,59	468
Mye tid	1,87	822
Total	1,70	1658

Tabell 14. Gjennomsnittlig SCL-10 skår fordelt etter tid på sosiale medier. Jenter 13-15år. Ung-HUNT4.

Tabell 16. Gjennomsnittlig SCL-10 skår fordelt etter antall timer sosiale medier i helg. Gutter 13-15 år. Ung-HUNT4.

Tid sosiale medier	SCL-10 skår	Antall
Ingenting	1,23	55
Lite tid	1,28	653
Gjennomsnittlig tid	1,32	460
Mye tid	1,42	443
Total	1,33	1611

Tabell 16. Gjennomsnittlig SCL-10 skår fordelt etter tid på sosiale medier. Gutter 13-15år. Ung-HUNT4.

Tabell 15. Gjennomsnittlig SCL-10 skår fordelt etter antall timer sosiale medier i helg. Jenter 16-19 år. Ung-HUNT4.

Tid sosiale medier	SCL-10 skår	Antall
Ingenting	1,66	10
Lite tid	1,70	253
Gjennomsnittlig tid	1,81	591
Mye tid	2,07	1184
Total	1,95	2038

Tabell 15. Gjennomsnittlig SCL-10 skår fordelt etter tid på sosiale medier. Jenter 16-19år. Ung-HUNT4.

Tabell 17. Gjennomsnittlig SCL-10 skår fordelt etter antall timer sosiale medier i helg. Gutter 16-19år. Ung-HUNT4.

Tid sosiale medier	SCL-10 skår	Antall
Ingenting	1,36	25
Lite tid	1,34	561
Gjennomsnittlig tid	1,42	586
Mye tid	1,50	753
Total	1,43	1925

Tabell 17. Gjennomsnittlig SCL-10 skår fordelt etter tid på sosiale medier. Gutter 16-19år. Ung-HUNT4.

Resultatene hos jenter, tabell 14 og 15, viser at de som ikke bruker sosiale medier rapporterer lavest gjennomsnittlig symptomskår målt ved SCL-10 (ungdomsskole = 1,30 og VGS = 1,66). De samme resultatene viser også at de som bruker mest tid på sosiale medier rapporterer høyest gjennomsnittlig symptomskår (ungdomsskole = 1,87 og VGS = 2,07). Resultatene hos gutter, tabell 16 og 17, viser at de som ikke bruker sosiale medier på ungdomsskole rapporterer lavest gjennomsnittlig symptomskår (1,23), mens de som bruker lite tid rapporterer lavest på VGS (1,34). De som bruker mest tid på sosiale medier rapporterer høyest gjennomsnittlig symptomskår (ungdomsskole = 1,42 og VGS = 1,50).

Betydningen av sosial tilhørighet – nettbaserte spill

I tabellene nedenfor, tabell 18-21, presenteres det en prosentvis oversikt over jenter og gutter og sammenhengen mellom sosial tilhørighet, SCL-10 cut-off og tidsbruk av nettbaserte spill. Oversikten viser prosentvis antall som har høy, moderat og lav sosial tilhørighet, om de er over eller under SCL-10 cut-off, og tid som brukes på nettbaserte spill. SCL-10 skår over cut-off (1,85) indikerer at gruppen har symptomer på psykiske plager.

Tabell 18. Prosentvis fordeling over følelse av sosial tilhørighet, SCL-10 cut-off og tidsbruk nettbaserte spill i ukedager. Jenter 13-19 år. Ung-HUNT4.

Sosial tilhørighet	SCL-10 cut-off	Tidsbruk nettbaserte spill ukedager			
		Ingenting	Lite tid	Gjennomsnittlig	Mye tid
Høy	Ikke plaget	78,5%	79,6%	80,1%	72,2%
	Plaget	21,5%	20,4%	19,9%	27,8%
Moderat	Ikke plaget	39,8%	40,0%	42,1%	27,4%
	Plaget	60,2%	60,0%	57,9%	72,6%
Lav	Ikke plaget	12,1%	13,9%	13,2%	10,1%
	Plaget	87,9%	86,1%	86,8%	89,9%

Tabell 18. Prosentvis fordeling av jenter og tidsbruk nettbaserte spill i ukedager, fordelt etter sosial tilhørighet og SCL-10. Jenter 13-19 år. Ung-HUNT4.

Tabell 18, ovenfor, viser at den gruppen som har prosentvis størst forskjeller er jenter som har lav sosial tilhørighet og som bruker mye tid på spilling. Hos denne gruppen er det 89,9% som har en SCL-10 skår over cut-off, og 10,1% som har en SCL-10 skår under cut-off.

Tabell 19. Prosentvis fordeling over følelse av sosial tilhørighet, SCL-10 cut-off og tidsbruk nettbaserte spill i helg. Jenter 13-19 år. Ung-HUNT4.

Sosial tilhørighet	SCL-10 cut-off	Tidsbruk nettbaserte spill helg			
		Ingenting	Lite tid	Gjennomsnittlig	Mye tid
Høy	Ikke plaget	78,6%	79,8%	79,1%	74,8%
	Plaget	21,4%	20,2%	20,9%	25,2%
Moderat	Ikke plaget	42,0%	37,8%	39,6%	33,0%
	Plaget	58,0%	62,2%	60,4%	67,0%
Lav	Ikke plaget	12,9%	13,9%	11,7%	11,7%
	Plaget	87,1%	86,1%	88,3%	88,3%

Tabell 19. Prosentvis fordeling av jenter og tidsbruk nettbaserte spill i helg, fordelt etter sosial tilhørighet og SCL-10. Jenter 13-19 år. Ung-HUNT4.

Tabell 19, ovenfor, viser at de gruppene som har prosentvis størst forskjeller er hos jenter som har lav sosial tilhørighet og som bruker gjennomsnittlig og mye tid på spilling. Hos disse gruppene er det 88,3% som har en SCL-10 skår over cut-off, og 11,7% som har en SCL-10 skår under cut-off.

Tabell 20. Prosentvis fordeling over følelse av sosial tilhørighet, SCL-10 cut-off og tidsbruk spill i ukedager. Gutter 13-19 år. Ung-HUNT4.

		Tidsbruk nettbaserte spill ukedager			
Sosial tilhørighet	SCL-10 cut-off	Ingenting	Lite tid	Gjennomsnittlig	Mye tid
Høy	Ikke plaget	96,0%	95,3%	94,2%	92,7%
	Plaget	4,0%	4,7%	5,8%	7,3%
Moderat	Ikke plaget	60,5%	71,1%	74,0%	63,2%
	Plaget	39,5%	28,9%	26,0%	36,8%
Lav	Ikke plaget	33,3%	37,5%	35,8%	35,4%
	Plaget	66,7%	62,5%	64,2%	65,6%

Tabell 20. Prosentvis fordeling av gutter og tidsbruk nettbaserte spill i ukedager, fordelt etter sosial tilhørighet og SCL-10. Gutter 13-19 år. Ung-HUNT4.

Tabell 20, ovenfor, viser at den gruppen som har prosentvis størst forskjell er hos gutter som har høy sosial tilhørighet og som spiller ingenting. Hos denne gruppen er 96% som har en SCL-10 skår under cut-off og 4,0% som har en SCL-10 skår over cut-off.

Tabell 21. Prosentvis fordeling over følelse av sosial tilhørighet, SCL-10 cut-off og tidsbruk spill i helg. Gutter 13-19 år. Ung-HUNT4.

		Tidsbruk nettbaserte spill helg			
Sosial tilhørighet	SCL-10 cut-off	Ingenting	Lite tid	Gjennomsnittlig	Mye tid
Høy	Ikke plaget	96,3%	94,7%	96,0%	93,1%
	Plaget	3,7%	5,3%	4,0%	6,9%
Moderat	Ikke plaget	66,7%	67,1%	78,4%	65,3%
	Plaget	33,3%	32,9%	21,6%	34,7%
Lav	Ikke plaget	38,5%	40,0%	45,2%	30,8%
	Plaget	61,5%	60,0%	54,8%	69,2%

Tabell 21. Prosentvis fordeling av gutter og tidsbruk nettbaserte spill i helg, fordelt etter sosial tilhørighet og SCL-10. Gutter 13-19 år. Ung-HUNT4.

Tabell 21, ovenfor, viser at den gruppen som har prosentvis størst forskjell er hos gutter som har høy sosial tilhørighet og som spiller ingenting. Hos denne gruppen er det 96,3% som har en SCL-10 skår under cut-off, og 3,7% som har en SCL-10 skår over cut-off.

Resultatene fra tabellene 18-21 viser at følelse av sosial tilhørighet og økt tidsbruk av nettbaserte spill (i de fleste grupper) har en sammenheng med psykiske plager. I alle tabeller stiger det prosentvise antallet som rapporterer en SCL-10 skår over cut-off, fra høy til moderat sosial tilhørighet, og fra moderat til lav sosial tilhørighet. Hos jenter er effekten av å ha lav sosial tilhørighet sterkere for psykiske plager enn hos gutter. Hos gutter er effekten av å ha høy sosial tilhørighet sterkere for psykiske plager enn hos jenter.

Betydning av sosial tilhørighet – sosiale medier

I tabellene nedenfor, tabell 22-25, presenteres det en prosentvis oversikt over jenter og gutter og sammenhengen mellom sosial tilhørighet, SCL-10 cut-off og tidsbruk av sosiale medier. Oversikten viser prosentvis antall som har høy, moderat og lav sosial tilhørighet, om de er over eller under SCL-10 cut-off, og tid som brukes på sosiale medier. SCL-10 skår over cut-off (1,85) indikerer at gruppen har symptomer på psykiske plager.

Tabell 22. Prosentvis fordeling over følelse av sosial tilhørighet, SCL-10 cut-off og tidsbruk sosiale medier i ukedager. Jenter 13-19 år. Ung-HUNT4.

Tidsbruk sosiale medier ukedager					
Sosial tilhørighet	SCL-10 cut-off	Ingenting	Lite tid	Gjennomsnittlig	Mye tid
Høy	Ikke plaget	90,0%	87,4%	79,4%	69,7%
	Plaget	**10,0%	12,6%	20,6%	30,3%
Moderat	Ikke plaget	*87,5%	51,1%	41,6%	30,2%
	Plaget	**12,5%	48,9%	58,4%	69,8%
Lav	Ikke plaget	***0,0%	22,2%	13,6%	9,9%
	Plaget	***100,0%	77,8%	86,4%	90,1%

Tabell 22. Prosentvis fordeling av gutter og tidsbruk sosiale medier i ukedager, fordelt etter sosial tilhørighet og SCL-10. Jenter 13-19 år. Ung-HUNT4.

* = n < 10, ** = n < 5, *** n <= 1.

Tabell 22, ovenfor, viser at den gruppen som har prosentvis størst forskjell er hos jenter som har lav sosial tilhørighet og som bruker mye tid på sosiale medier. Hos denne gruppen er det 90,1% som har en SCL-10 skår over cut-off, og 9,9% som har en SCL-10 skår under cut-off. Det er valgt å se bort ifra gruppen «ingenting», på bakgrunn av antallet i gruppen.

Tabell 23. Prosentvis fordeling over følelse av sosial tilhørighet, SCL-10 cut-off og tidsbruk sosiale medier i helg. Jenter 13-19 år. Ung-HUNT4.

Tidsbruk sosiale medier helg					
Sosial tilhørighet	SCL-10 cut-off	Ingenting	Lite tid	Gjennomsnittlig	Mye tid
Høy	Ikke plaget	90,5 %	87,6 %	82,4 %	72,0 %
	Plaget	**9,5 %	12,4 %	17,6 %	28,0 %
Moderat	Ikke plaget	*66,7 %	53,9 %	44,0 %	32,5 %
	Plaget	**33,3 %	46,1 %	56,0 %	67,5 %
Lav	Ikke plaget	***0,0 %	27,3 %	12,8 %	10,2 %
	Plaget	***100,0 %	72,7 %	87,2 %	89,8 %

Tabell 23. Prosentvis fordeling av gutter og tidsbruk sosiale medier i helg, fordelt etter sosial tilhørighet og SCL-10. Jenter 13-19 år. Ung-HUNT4.

* = n < 10, ** = n < 5, *** = n <= 1.

Tabell 23, ovenfor, viser at den gruppen som har prosentvis størst forskjell er hos jenter som har lav sosial tilhørighet og som bruker my tid på sosiale medier. Hos denne gruppen er det

89,8% som har en SCL-10 skår over cut-off, og 10,2% som har en SCL-10 skår under cut-off. Det er valgt å se bort ifra gruppen «ingenting», på bakgrunn av antallet i gruppen.

Tabell 24. Prosentvis fordeling over følelse av sosial tilhørighet, SCL-10 cut-off og tidsbruk sosiale medier i ukedager. Gutter 13-19 år. Ung-HUNT4.

Sosial tilhørighet	SCL-10 cut-off	Tidsbruk sosiale medier ukedager			
		Ingenting	Lite tid	Gjennomsnittlig	Mye tid
Høy	Ikke plaget	95,9 %	95,9 %	94,2 %	92,2 %
	Plaget	**4,1 %	4,1 %	5,8 %	7,8 %
Moderat	Ikke plaget	*63,6 %	72,8 %	66,0 %	66,5 %
	Plaget	**36,4 %	27,2 %	34,0 %	33,5 %
Lav	Ikke plaget	***33,3 %	54,2 %	31,3 %	24,6 %
	Plaget	**66,7 %	45,8 %	68,8 %	75,4 %

Tabell 24. Prosentvis fordeling av gutter og tidsbruk sosiale medier i ukedager, fordelt etter sosial tilhørighet og SCL-10. Gutter 13-19 år. Ung-HUNT4.

* = n < 10, ** = n < 5, *** = n <= 1.

Tabell 24, ovenfor, viser at den gruppen som har prosentvis størst forskjell er hos gutter som har høy sosial tilhørighet og som bruker lite tid på sosiale medier. Hos denne gruppen er det 95,9% som har en SCL-10 skår under cut-off, og 4,1% som har en SCL-10 skår over cut-off. Det er valgt å se bort ifra gruppen «ingenting», på bakgrunn av antallet i gruppen.

Tabell 25. Prosentvis fordeling over følelse av sosial tilhørighet, SCL-10 cut-off og tidsbruk sosiale medier i helg. Gutter 13-19 år. Ung-HUNT4.

Sosial tilhørighet	SCL-10 cut-off	Tidsbruk sosiale medier helg			
		Ingenting	Lite tid	Gjennomsnittlig	Mye tid
Høy	Ikke plaget	96,0 %	95,7 %	94,7 %	92,5 %
	Plaget	**4,0 %	4,3 %	5,3 %	7,5 %
Moderat	Ikke plaget	*77,8 %	68,3 %	72,5 %	65,9 %
	Plaget	**22,2 %	31,7 %	27,5 %	34,1 %
Lav	Ikke plaget	***33,3 %	54,8 %	38,5 %	23,7 %
	Plaget	**66,7 %	45,2 %	61,5 %	76,3 %

Tabell 25. Prosentvis fordeling av gutter og tidsbruk sosiale medier i helg, fordelt etter sosial tilhørighet og SCL-10. Gutter 13-19 år. Ung-HUNT4.

* = n < 10, ** = n < 5, *** = n <= 1.

Tabell 25, ovenfor, viser at den gruppen som har prosentvis størst forskjell er hos gutter som har høy sosial tilhørighet og bruker lite tid på sosiale medier. Hos denne gruppen er det 95,7% som har en SCL-10 skår under cut-off, og 4,3% som har en SCL-10 skår over cut-off. Det er valgt å se bort ifra gruppen «ingenting», på bakgrunn av antallet i gruppen.

Ujusterte og justerte regresjonsanalyser

Tabell 26, nedenfor, viser resultatet fra en ujustert og justert lineær regresjonsanalyse med sammenhengen mellom tidsbruk av IT og SCL-10 totalskår, justert for sosial tilhørighet, hos jenter 13-19 år.

Tabell 26. Sammenhengen mellom tidsbruk av IT og SCL-10 totalskår. Ujustert lineær regresjonsanalyse (modell 1), og justert lineær regresjonsanalyse (justert for sosial tilhørighet, modell 2). Jenter 13-19 år. Ung-HUNT4.

		Modell 1				Modell 2			
				Konfidensintervall				Konfidensintervall	
Analyser	Tidsbruk IT	Beta	p-verdi	Nedre	Øvre	Beta	p-verdi	Nedre	Øvre
Analyse 1	Nettbasert spill ukedager	0,094	0,00	0,043	0,093	0,048	0,00	0,014	0,055
Analyse 2	Nettbasert spill helg	0,088	0,00	0,035	0,081	0,045	0,00	0,010	0,048
Analyse 3	Sosiale medier ukedager	0,277	0,00	0,221	0,282	0,182	0,00	0,139	0,191
Analyse 4	Sosiale medier helg	0,245	0,00	0,198	0,262	0,167	0,00	0,130	0,183
Analyse 1	Sosial tilhørighet	-	-	-	-	0,574	0,00	0,574	0,634
Analyse 2	Sosial tilhørighet	-	-	-	-	0,574	0,00	0,573	0,633
Analyse 3	Sosial tilhørighet	-	-	-	-	0,547	0,00	0,545	0,604
Analyse 4	Sosial tilhørighet	-	-	-	-	0,556	0,00	0,553	0,612

Tabell 26. Sammenheng mellom tidsbruk av IT og SCL-10 totalskår. Ujustert og justert regresjonsanalyse (justert for sosial tilhørighet). Jenter 13-19 år. Ung-HUNT4.

Resultatet fra den ujusterte analysen (modell 1) viser at økt tidsbruk av sosiale medier har størst effekt på psykiske plager, både når det gjelder økt tidsbruk i ukedager (beta = 0,277, p = 0,00, 95% KI [0,221. 0,282]) og tidsbruk i helg (beta = 0,245, p = 0,00, 95% KI [0,198. 0,262]). Effekten er størst i ukedager.

Resultatet fra den justerte analysen (modell 2) viser at sosial tilhørighet påvirker både sammenhengen mellom nettbaserte spill og psykiske plager, og sosiale medier og psykiske plager. Effekten av justeringen av sosial tilhørighet er størst på sammenhengen mellom sosiale medier og psykiske plager. Dette gjelder både i ukedager (beta = 0,182, p = 0,00, 95% KI [0,139. 0,191]) og helg (beta = 0,167, p = 0,00, 95% KI [0,130. 0,183]).

Resultatet fra justert analyse (modell 2) viser også at sosial tilhørighet påvirker psykiske plager hos jenter, justert for nettbaserte spill og sosiale medier. Dette gjelder både nettbaserte spill ukedager (beta = 0,574, p = 0,00, 95% KI [0,574. 0,634]), nettbaserte spill helg (beta = 0,574, p = 0,00, 95% KI [0,573. 0,633]), sosiale medier ukedager (beta = 0,547, p = 0,00, 95% KI [0,545. 0,604]), og sosiale medier helg (beta = 0,556, p = 0,00, 95% KI [0,553. 0,612]).

Tabell 27, nedenfor, viser resultatet fra en ujustert og justert lineær regresjonsanalyse med sammenhengen mellom tidsbruk av IT og SCL-10 totalskår, justert for sosial tilhørighet, hos gutter 13-19 år.

Tabell 27. Sammenhengen mellom tidsbruk av IT og SCL-10 totalskår. Ujustert lineær regresjonsanalyse (modell 1), og justert lineær regresjonsanalyse (justert for sosial tilhørighet, modell 2). Gutter 13-19 år. Ung-HUNT4.

Analyser	Tidsbruk IT	Modell 1				Modell 2			
		Beta	p-verdi	Konfidensintervall		Beta	p-verdi	Konfidensintervall	
				Nedre	Øvre			Nedre	Øvre
Analyse 1	Nettbasert spill ukedager	0,101	0,00	0,034	0,070	0,066	0,00	0,018	0,050
Analyse 2	Nettbasert spill helg	0,103	0,00	0,033	0,068	0,062	0,00	0,016	0,046
Analyse 3	Sosiale medier ukedager	0,145	0,00	0,062	0,101	0,095	0,00	0,036	0,070
Analyse 4	Sosiale medier helg	0,141	0,00	0,057	0,096	0,088	0,00	0,031	0,065
Analyse 1	Sosial tilhørighet	-	-	-	-	0,515	0,00	0,418	0,471
Analyse 2	Sosial tilhørighet	-	-	-	-	0,518	0,00	0,419	0,471
Analyse 3	Sosial tilhørighet	-	-	-	-	0,515	0,00	0,417	0,470
Analyse 4	Sosial tilhørighet	-	-	-	-	0,513	0,00	0,414	0,467

Tabell 27. Sammenheng mellom tidsbruk av IT og SCL-10 totalskår. Ujustert og justert regresjonsanalyse (justert for sosial tilhørighet). Gutter 13-19 år. Ung-HUNT4.

Resultatet fra den ujusterte analysen (modell 1) viser at økt tidsbruk av sosiale medier har størst effekt på psykiske plager, både når det gjelder økt tidsbruk i ukedager (beta = 0,145, p = 0,00, 95% KI [0,062. 0,057]) og i helg (beta = 0,141, p = 0,00, 95% KI [0,057. 0,096]). Effekten er størst i ukedager.

Resultatet fra den justerte analysen (modell 2) viser at sosial tilhørighet påvirker både sammenhengen mellom nettbaserte spill og psykiske plager, og sosiale medier og psykiske plager. Effekten av justeringen av sosial tilhørighet er størst på sammenhengen mellom sosiale medier og psykiske plager. Dette gjelder både i ukedager (beta = 0,095, p = 0,00, 95% KI [0,036. 0,070]), og helg (beta = 0,088, p = 0,00, 95% KI [0,031. 0,065]).

Resultatet fra justert analyse (modell 2) viser også at sosial tilhørighet påvirker psykiske plager hos gutter, justert for nettbaserte spill og sosiale medier. Dette gjelder både nettbaserte spill ukedager (beta = 0,515, p = 0,00, 95% KI [0,418. 0,471]), nettbaserte spill helg (beta = 0,518, p = 0,00, 95% KI [0,419. 0,471]), sosiale medier ukedager (beta = 0,515, p = 0,00, 95% KI [0,417. 0,470]), og sosiale medier helg (beta = 0,513, p = 0,00, 95% KI [0,414. 0,467]).

Diskusjon

Hensikten med denne oppgaven var todelt. I første omgang var formålet å finne ut om det er en sammenheng mellom økt IT-bruk og selvrapporterte psykiske plager hos barn og unge. Deretter var det ønskelig å se om følelse av sosial tilhørighet kan påvirke denne sammenhengen.

I dette kapittelet presenteres et kort sammendrag av funnene i analysene, og resultatene drøftes i henhold til teori og tidligere forskning. Deretter diskuteres studiens resultater og tema i et samfunnsperspektiv, og til slutt redegjøres det for styrker og svakheter ved studien.

Sammendrag

Hovedinntrykket er at analysene indikerer at barn og unge påvirkes negativt av økt tidsbruk av IT. I tillegg virker denne effekten å styrkes desto mer tid barn og unge bruker på sosiale medier og nettbaserte spill. I stort sett alle gruppene, i tabell 2-17, er det de som bruker ingenting og lite tid på sosiale medier og nettbaserte spill som rapporterer mest psykiske plager, med noen unntak. I alle gruppene, i tabell 2-17, er det de som spiller mest som rapporterer mest psykiske plager. Effekten virker å være størst hos jenter og bruk av sosiale medier.

Det er tydelig kjønnsforskjeller i resultatene. Resultatene indikerer at jenters psykiske helse påvirkes i større grad av økt tidsbruk av sosiale medier, enn hos gutter. Resultatene indikerer også at gutters psykiske helse påvirkes i større grad av økt tidsbruk av nettbaserte spill, enn hos jenter.

Resultatene indikerer også at følelse av sosial tilhørighet har sammenheng med psykiske plager, både hos gutter og jenter. Følelse av sosial tilhørighet justerer også forholdet mellom både sosiale medier og psykiske plager og nettbaserte spill og psykiske plager, hos begge kjønn.

Jenter rapporterer relativt mye mer psykiske plager enn gutter, hvor 39% befinner seg over «cut-off»-grensen og er definert til å plages med symptomer på angst og depresjon i hverdagslivet. Hos gutter er det kun 13,2% som rapporterer det samme.

Diskusjon i henhold til tidligere forskning

Sammenhengen mellom tidsbruk av sosiale medier, nettbaserte spill og psykiske plager er forsket på før, og er ikke et nytt fenomen. Det er likevel et tema som får mye oppmerksomhet, og som det bør forskes mer på. Økningen av psykiske plager blant barn og unge har økt relativt mye de siste tiårene, og tilgangen til og tilgjengeligheten av sosiale medier og nettbaserte spill følger samme utvikling.

Økt skjermbruk og psykologisk velvære

Et av hovedpoengene i studien til Twente og Campbell (2018) var at de mente å kunne påvise en vendepunkt for hvor mange timer ungdom kunne bruke foran skjerm før det fikk negative effekter på psykologisk velvære. I studien fant de at sammenhengen mellom økt skjermbruk og psykologisk velvære ikke var lineær, og at lite/moderat tid (ca. 1 time) foran skjerm var forbundet med høyere psykologisk velvære. Hvis barn og unge brukte mer enn 1 time foran skjerm i ukedager, økte risikoen for negative effekter. Dette er et funn som delvis går overens med resultatene i denne oppgaven, men resultatene indikerer at dette utelukkende gjelder for gutter. I tabell 4, 5, 8, 13 og 17 ser man at gutter som bruker lite tid på sosiale medier og nettbaserte spill har mindre psykiske plager enn gutter som bruker ingen tid. En tanke kan være at litt spilling hos gutter er positivt og sosialt, men at det slår ut negativt hvis spillingen tar overhånd. Hvorfor dette ikke gjelder hos jenter er vanskelig å besvare. Som Twente & Campbell (2018) fant, er det derimot relativt stor forskjell på psykiske plager hos de som spiller ingenting/lite og mye. Dette var også resultatet i denne studien.

Resultatene fra denne oppgaven går også delvis overens med resultatene i studien til Przybylski & Weinstein (2017). Som i studien til Twente & Campbell (2018) fant heller ikke Przybylski og Weinstein (2017) en lineær sammenheng mellom økt skjermbruk og psykiske plager. I begge studiene, som hos gutter i denne oppgaven, var litt tid på sosiale medier og nettbaserte spill forbundet med mindre psykologiske plager. Dette går ikke overens med litteraturstudien til Brattøy m.fl. (2019), som indikerer at det er et negativt, monotonisk forhold mellom økt skjermbruk (sosiale medier og nettbaserte spill) og psykiske plager. I studiene til Twente & Campbell (2018) og Przybylski og Weinstein (2017) ble det merkelig nok ikke sett på kjønnsforskjeller, så om dette kun gjelder for gutter, som i denne oppgaven, eller begge kjønn er det vanskelig å svare på. Vendepunktene benyttet i studien til Przybylski

og Weinstein (2017) er noe høyere enn hos Twente og Campbell (2018) og denne oppgaven, og kan kanskje handle om at det ble spesielt sett på TV/skjermbruk og bruk av PC til rekreasjonsformål, og ikke sosiale medier og nettbaserte spill.

I sammenligning med tidligere forskning skiller ikke resultatene fra denne oppgaven seg så mye ut. Jenter bruker mer tid på sosiale medier, og rapporterer mer psykiske plager. Gutter spiller mer nettbaserte spill, og rapporterer færre psykiske plager. Denne oppgaven kunne med fordel ha sett på andre relevante variabler som i større grad knyttes til nettbaserte spill. Det er også verdt å merke seg at resultatene fra denne studien også indikerer, som Twente & Campbell og Przybylski og Weinstein (2017), at psykiske plager ikke nødvendigvis øker proporsjonalt med økt tidsbruk av sosiale medier og spill, som litteraturstudien til Brattøy m.fl. (2019) oppsummerte med. Dette gjaldt i midlertidig kun for gutter.

Kjønnforskjeller og atferd

Resultatene i denne studien indikerer at det er en tydelig kjønnforskjell i hvilken type digital teknologi jenter og gutter prefererer, og tidsbruken som vies til det. Hos jenter er det 31,3% som bruker gjennomsnittlig eller mye tid på nettbaserte spill i ukedager, hos gutter er det 55,5% som gjør det samme. I helgedager er forskjellen enda større. Her er det 38,7% av jenter som bruker gjennomsnittlig eller mye på nettbaserte spill, mot 72,9% hos gutter. Når det kommer til sosiale medier har dette forholdet snudd. Hos jenter er det 75% som bruker gjennomsnittlig eller mye tid på sosiale medier i ukedager, mot 57,3% av guttene. I helg virker forskjellen å være noenlunde det samme. Her er det 82,7% av jenter som bruker sosiale medier gjennomsnittlig eller mye, mot 63,4%.

I litteraturstudien til Brattøy m.fl. (2019) ble det funnet at høy tidsbruk var en sterk faktor for sosiale mediers påvirkning på barn og unges psykiske helse. Dette går overens med resultatene i denne oppgaven. Høyere tidsbruk av sosiale medier hos jenter vil over tid kunne skape økte psykiske plager. Brattøy m.fl. (2019) skriver også at jenter har en tendens til å legge mer følelser i bruk av sosiale medier enn gutter, og kan være en forklarende faktor for hvorfor sammenhengen mellom økt tidsbruk og psykiske plager er sterkere hos jenter. Resultatene i tabell 10-17 viser at økningen av psykiske plager fordelt etter tidsbruk er høyere hos jenter enn hos gutter. At dette skyldes at gutter legger mindre tanker og følelser i sosiale medier, og kanskje ikke føler på det samme presset, kan antakeligvis være en årsak til denne forskjellen. Hos gutter på ungdomsskole og i VGS er det nesten ikke forskjell i

psykiske plager hos de som bruker ingen tid og mye tid på sosiale medier. Hos jenter er denne forskjellen relativt mye større. Funnene i denne oppgaven er med andre i samsvar med hva Brattøy m.fl. (2019) rapporterer i sin litteraturstudie, at jenter oftere kjenner på symptomer som angst, depresjon, redusert selvbilde eller selvtillit og kroppspress i sammenheng med sosiale medier. Hos gutter er også ønsket å spille nettbasert mye større enn hos jenter, som gjenspeiles i funnene i denne oppgaven. Ifølge Brattøy m.fl. (2019) viser gutter andre former for psykiske plager, som frustrasjon, aggresjons og forstyrrelser i konsentrasjon, og i sammenheng med nettbasert spill også økt aggressiv atferd og høyere temperament. Denne type variabler undersøker ikke denne oppgaven, dessverre. Som i litteraturstudien til Brattøy m.fl. (2019) ble det funnet en sammenheng mellom tiden ungdom bruker på sosiale og digitale medier og proporsjonal selvrapporing av økte psykiske plager. Dette går ikke helt overens med funnene i denne studien. Mine resultater viser en relativt stor forskjell mellom de som ikke er på sosiale medier og nettbasert spill og de som bruker det mye, men det er variasjoner i de to mellomgruppene. Dette kan ha noe med inndeling av variabler og gjøre, eller andre ulike faktorer. Sånn sett henger resultatene fra denne oppgaven bedre sammen med funnene til Twente & Campbell (2018).

Diskusjon i henhold til teoretisk rammeverk

I det teoretiske rammeverket har jeg sett på teorier som forsøker å forklare menneskelig atferd i sosiale kontekster, og hvordan atferden vi utøver påvirkes og endres av miljøet rundt oss. I tillegg forsøker teoriene å forklare hvordan vi utvikler oss som sosiale vesen, og skaper våre identiteter. Dette er grunnlaget jeg har valgt for å forsøke å forstå hvordan og hvorfor økt bruk av sosiale medier og nettbaserte spill påvirker hvordan vi oppfører oss, tenker og føler om oss selv. Resultatene i analysene kan i liten og stor grad relateres til det teoretiske grunnlaget

Skuespillere i sosiale, digitale arenaer

Resultatene i denne oppgaven indikerer at jenter rapporterer mer psykiske plager, men at de også i større grad er mer ekstreme på sosiale medier. De bruker mer tid generelt, og flere jenter bruker gjennomsnittlig og mye tid enn gutter. I Goffmans teori presenteres individers atferd i sosiale interaksjoner, og hvordan individer aktivt opptre for å konstruere et ønsket bilde av seg selv. I de fysiske, sosiale sammenhengene, som Goffman kaller for scener, møter vi mennesker ansikt til ansikt som opptre i ulike roller, og sosiale kontekster styres ofte av

impulser og spontane reaksjoner på ytre stimuli. Ytre stimuli kan i denne sammenhengen være språk, latter, ansiktsuttrykk, klær, etc. Dette gjør at livet på de fysiske scenene er vanskeligere å kontrollere og styre slik man ønsker. Hvis man ønsker å konstruere et ønsket bilde av seg selv, så må vel dette være mye enklere å gjøre på digitale scener, hvor man kan øve, planlegge og styre hvordan man ønsker å fremstå, før andre rekker å blande seg inn? Det er nettopp dette som er de sosiale mediens store fordel. På de sosiale, digitale scenene kan alle skuespillerne (barn og unge) vise seg frem akkurat slik de ønsker, på akkurat den måten de ønsker, på akkurat det tidspunktet som passer, uten at noen blander seg inn midt i fremstillingsprosessen. På denne måten kan skuespillerne styre atferden i rollene sine, slik at de blir oppfattet nøyaktig slik de ønsker. Sånn sett fungerer sosiale medier perfekt. Barn og unge bruker mer tid på sosiale medier og den digitale konstrueringsprosessen av seg selv, og mindre tid på å møte hverandre i naturlige, fysiske kontekster. Dette kan være med å gi flere mulighet til å perfeksjonere sin «performance», altså selvpresentasjon, og derfor gi et inntrykk av at man er mer vellykket og såkalt «perfekt» enn det man er. Er det kanskje her noe av problemet ligger? Det naturlige og spontane ved sosiale reaksjoner faller bort i bruk av digitale, sosiale arenaer. For de som ikke lykkes med sin «performance», kan kanskje fallhøyden være enda større enn det den er til vanlig. Dette kan forklares med at kontrastene på de sosiale, digitale scenene kan virke større enn kontrastene er, i det fysiske liv tilsier. Som Goffman sier, hvis individer ikke lykkes med å følge de sosiale konvensjonene (sosiale normene), kan de miste ansikt og mislykkes i å konstruere et ønskelig bilde av seg selv. Man kan også påvirke sitt eget ønske om selvpresentasjon ved å jage etter andres utseende og lykke, og derav skape et bilde av seg selv som ikke er forenelig med virkeligheten. Hvis man føler at sitt konstruerte bilde av seg selv er bedre enn sitt faktisk selv, kan også veien tilbake være lang, og kan føre til at man bruker mer tid på sosiale medier. Jeg tror at jenter, i større grad enn gutter, også oppavler denne typen atferd ved å gi ekstra oppmerksomhet (via likes og kommentarer) på de innleggene hvor man oppfattes som «perfekt», som igjen kan føre til at jaget etter dette blir større.

I de fysiske sosiale, kontekstene så er man til stede i perioder av gangen, og man kan trekke seg tilbake fra rollene man har spilt, og være alene. Goffman kaller dette for å være «backstage», og kjennetegnes ved at individer er mer avslappet og komfortable fordi de ikke blir iakttatt av andre. Selv om man ikke nødvendigvis ser hverandre hele tiden, så kan man

argumentere for at barn og unge er «front stage» når de er på sosiale, digitale arenaer. De skriver, chatter og sender bilder av hverandre, og er tilgjengelige hele tiden – som Brattøy m.fl. (2019) skriver, så opplever barn og unge et press om å være tilgjengelig på ulike digitale arenaer, og spesielt jenter. Med følelsen av at man både må og kan være på sosiale, digitale arenaer hele tiden, så kan man kanskje stille spørsmålet om barn og unge har muligheten til å trekke seg «backstage»? Plassen hvor man kunne trekke seg tilbake, slappe av og tenke på andre ting har i stor grad forduftet. Med tilgang til internett, sosiale medier og spill tilgjengelig hele døgnet er det svært vanskelig å koble av. Kanskje ikke barn og unge får de nødvendige «pausene» de har behov for «backstage». Ved å hele tiden være tilgjengelig «front stage» blir man automatisk og kanskje ufrivillig utsatt for andres selvpresentasjon, derav andres «lykke, perfekte ytre og vellykkethet». Spørsmålet er hva som skjer med de som ikke lykkes? I samfunnet er det alltid noen som lykkes bedre enn andre, men med tilgjengeligheten av sosiale, digitale arenaer vises dette bedre og oftere. Før fikk man være i fred og ro fra andres lykkes og velstand, «backstage». Nå får man hele tiden få bekreftet hvor «mislykket» man er. Dette er med å gi en følelse av at man selv ikke er like bra, og derfor forverre sitt eget selvbilde. Ved å ikke være «backstage» vil man kunne havne i en ond sirkel som kan være med å forklare hvorfor barn og unge, spesielt jenter, får mer psykiske plager desto mer tid de bruker på sosiale medier. Dette kan være årsaken til at resultatene i denne oppgaven viser at de som bruker minst tid (ingenting) på sosiale medier og nettbaserte spill, nesten utelukkende har mindre psykiske helseplager. Disse barna blir ikke i like stor grad utsatt for forventingene og presset fra de digitale, sosiale arenaene, og bruker masse tid «backstage».

At gutter i mindre grad har negative effekter av økt tidsbruk av sosiale medier stemmer overens med litteraturen, og støtter tanken om at jenter legger mer følelser og emosjoner i digitale, sosiale arenaer. Denne teorien kan ikke forklare hvorfor gutter påvirkes mindre av sosiale medier. Resultatene indikerer derimot at økt tidsbruk henger sammen med økte psykiske plager. Hvis dette er tilfellet så kan noe av forklaringen ligge i at gutter rett og slett bruker mindre tid på sosiale medier, og derfor blir mindre påvirket. Dette kan også forklare hvorfor flere gutter viser utagerende atferd i forbindelse med spill. Færre jenter har utagerende atferd, men spiller også betraktelig mye mindre. Årsaken til at effektene av tidsbruk på nettbaserte spill virker å være mindre kan handle om bruksområdet. Sosiale

medier brukes i stor grad for selvpresentasjon og kommunikasjon. Spill handler ofte om kreativitet, underholdning og samarbeid. Det er også ofte konkurransepreget, men man konkurrerer ikke om å vinne på det personlige, overfladiske plan.

Forbilder og idealer

Ut fra Goffmans teori om digitale arenaer har jeg nå forsøkt å forklare hvordan og hvorfor økt bruk av IT, med fokus på sosiale medier, kan være med å forklare økningen i psykiske helseplager. Men hva er det som gjør at barn og unge ønsker å presentere seg selv på visse måter, hva og hvem er det de ser opp til? I sosialkognitiv teori presenterer Bandura begrepet observasjonslæring, som handler om hvordan individer (her barn og unge) tilegner og lærer seg atferd gjennom å observere og imitere andre i deres miljø. Før var barn og unges miljø deres fysiske nærmiljø, som stort sett besto av familie og venner. Med inntoget og bruken av sosiale, digitale arenaer kan barn og unge velge og vrake fra ulike digitale miljø verden over. Dette kan være med å forklare hvordan barn og unge lærer seg og ønsker å bruke digitale, sosiale plattformer, og derfor forklare hvorfor det påvirker den psykiske helsen.

Observasjonslæring foregår i fire faser. Det er i første fase, «attentional processes», at barn og unge tilfeldig eller ønsket observerer digitalt innhold. Ved å bla seg gjennom sosiale medier eller spille seg igjennom dataspill, utsettes barn og unge for stimuli og informasjon som aktivt observeres. Fase 2, «retention processes», sørger for å huske observert informasjon. Som nevnt i teorikapitlet kan man tenke seg to måter dette foregår på. Enten at vi selv husker eller tilbakekaller observert digital atferd eller innhold, eller at informasjonskapsler lagrer informasjon eller besøkt digitalt innhold. Ved at barn eller unge trykker seg inn på ønsket innhold, vil denne informasjonen lagres og lignende innhold vil presenteres senere. Sånn sett er det enkelt å havne i en situasjon hvor man kun blir utsatt for «skreddersydd» innhold. Dette høres i utgangspunktet genialt ut, og i mange ulike kontekster er det også det. Men også her dukker litt av det jeg tror problemet er. Nysgjerrige og usikre jenter har mulighet til å trykke seg inn på kjente profiler på sosiale medier, for å få hjelp og inspirasjon til hvordan de skal oppføre seg, kle seg og se ut. Ved å trykke seg inn på disse profilene har man begynt en ond sirkel det er vanskelig å komme ut av. Mesteparten av anbefalt innhold vil begynne å sirkulere rundt «perfekte», vellykkede personer, og deres bilder. Disse personene fremstår veldig ofte som vakre, suksessfulle og vellykkede, og kan raskt bli forbilder eller idealer for barn og unge. I uheldige situasjoner kan det derimot bli

vanskelig å etterstrebe disse forbildene og idealene, og usikkerheten begynner å spre seg. Er man fin nok, bra nok og god nok? I fase 3, «production processes», rekonstrueres minnene fra observasjonene fra digitale arenaene, og barn og unge begynner å etterligne og kopiere lært, ønsket atferd. Desto mer tid barn og unge bruke på disse sosiale, digitale arenaene, desto mer læres og påvirkes ønsket atferd. Det er i denne fasen at barn og unge begynner å legge ut lignende bilder på Instagram, bry seg om hvordan de ser ut, herme etter atferd i spill, etc. Fase 4, «motivational processes», er den fasen som avgjør om atferden resulterer i et ønsket eller uheldig utfall. Atferd kan eksempelvis belønnes i form av kommentarer eller likes på delt innhold, eller folk som spør om de kan følge dine digitale profiler. Uheldig atferd kan handle om negative kommentarer, mobbing eller folk som ikke liker innleggene. Det er reaksjonen på en atferd som ofte bestemmer om man fortsetter eller slutter med den. Ved å gi positive kommentarer på retusjerte, «perfekte» bilder av hverandre, kan barn og unge gjøre hverandre svært usikker på deres faktisk utseende og væremåte, uten at dette er intensjonen.

Bandura presenterer også begrepet mestringstro i sin teori. Mestringstro handler om troen på å utøve kontroll over egen fungering og hendelser som påvirker eget liv, og er fundamentet for menneskelig motivasjon. Dette kan knyttes til hvordan økt tidsbruk av både sosiale medier og nettbaserte spill fører til ønsket å være oftere tilgjengelig, og hvorfor økt tidsbruk fører til at barn og unge rapporterer mer psykiske plager. Ved å se opp til urealistiske forbilder, og å ha idealer som svært få klarer å nå opp til, påvirkes mestringstroen. Man kan tenke seg at lavere mestringstro på digitale arenaer, som for noen er de viktigste sosiale arenaene, påvirker andre faktorer i hverdagslivet. Dette kan gjøre at barn og unge mister kontroll over egen fungering og hendelser i hverdagslivet, og derfor føle seg mer mislykket og lite verdt. Det er dette jeg tror problemet med sosiale medier i stor grad handler om, at man føler seg mislykket som person, og desto høyere tidsbruken er, desto mer får man «bekreftet dette».

Sosialkognitiv og observasjonslæring kan brukes til å forsøke å forstå hvordan og hvorfor økt IT-bruk virker å ha en større effekt på psykiske helseplager hos jenter. Gutter bruker generelt mindre tid på sosiale medier, og blir kanskje mindre påvirket på grunn av det. Det at jenter også knytter mer følelser og emosjoner til sosiale medier, kan føre til at første og avgjørende fase i observasjonslæringsprosessen fungerer helt ulikt hos jenter enn hos gutter. Det er

også kjent fra tidligere forskning at gutter i større grad har tro på seg selv og sine ferdigheter, og ofte overvurderer seg selv i forhold til jenter. Sånn sett kan gutters mestringstro gjennomsnittlig være litt høyere enn hos jenter, noe som kan føre til at gutter er mer robuste i møtet med sosiale, digitale arenaer. Dette blir selvfølgelig rene spekulasjoner.

Manglende tilhørighet og sosiale, digitale arenaer som erstatning

Kompensasjonshypotesen forsøker å forklare hvordan individer som føler at deres avkoblede, sosiale liv har uønskede karakteristikk eller ikke oppfyller ønskede forventninger kan søke etter å kompensere dette ved å utvikle digitale, sosiale nettverk. Dette betyr at hvis barn og unge lykkes med å bygge og utvide sitt sosiale nettverk på nett, og dermed øke sin følelse av sosial tilhørighet kan de redusere sine psykiske helseplager. Dette medfølger derimot et paradoks. Barn og unge kan bruke sosiale, digitale arenaer for å øke sin følelse av sosial tilhørighet, for deretter å redusere sine psykiske helseplager. Men, forskningen viser at økte tidsbruk på sosiale, digitale arenaer øker psykiske helseplager. Det gjelder med andre ord å bruke tiden godt, og ha et moderat forhold til tidsbruk. I følge resultatene i denne studien påvirket følelse av sosial tilhørighet forholdet mellom økt tidsbruk av IT og psykiske plager, tabell 26 og 27, og indikerer at barn og unge med høy sosial tilhørighet ikke blir påvirket like sterkt av økt tidsbruk av IT som barn og unge med lav sosial tilhørighet. Effekten av økt tidsbruk på psykiske helseplager blir med andre ord mindre hvis barn og unge har en følelse av høy sosial tilhørighet. Dette virker logisk da høy sosial tilhørighet også viser seg å ha sammenheng med lavere psykiske plager, i denne studien.

I og med at økt tidsbruk av nettbaserte spill har mindre effekter på psykiske helseplager enn økt bruk av sosiale medier, kan man forsøke å forstå hvorfor gutter rapporterer mindre psykiske helseplager enn jenter. Istedenfor at gutter søker for tapt sosial tilhørighet på sosiale medier og lignede arenaer, foretrekker de heller nettbaserte spill, som i følge analysene i denne studien har mindre effekt på psykiske helseplager. Det kan hende at jenter i større grad søker etter kompensasjon for mangel på sosial tilhørighet på sosiale medier. Istedenfor at jenter finner seg til rette og bygger et godt nettverk opplever de kanskje det motsatte. De får igjen bekreftet hvor upopulær og mislykket livet deres er, nettopp ved å se andres suksessfulle selvpresentasjoner. Kan det hende at nettbaserte spill egner seg bedre til å bygge relasjoner og vennskap enn sosiale medier? Jeg tror det.

Økt tidsbruk av IT og psykiske helseplager – et samfunnsproblem

Sett fra et digital forretningsperspektiv er de «nye» informasjonsteknologiene sosiale medier og spill en av de største teknologiske suksessene vi har sett på lang tid. Her kan man snakke om hvordan det brukes i markedsføring, antall personer som benytter produktene, potensiale for utvikling og nye teknologier, etc. Men hvem er det som skal betale for de utfordringene som underholdningsteknologien potensielt fører med seg. At barn og unge er mye på internett, og rapporterer mye psykiske plager er i utgangspunktet problemer på individnivå. Når dette begynner å gjelde 30-40% av barne- og ungdomsbefolkningen kan vi snakke om et samfunnsproblem. Ved å lage oss profiler på ulike sosiale medier og nettbaserte spill samtykker vi ofte til flere sider av informasjon på mange måter, grovt utnytter vår personinformasjon, uten at de fleste av oss kanskje er klar over det. Og selv om vi er klar over det, så fortsetter vi å godta denne byttehandelen. Ønsket å benytte sosiale medier og spillavhengighet er så høyt at vi gjerne bytter det mot våre persondata. Er dette noe vi selv må ta ansvar for, eller kan man stille spørsmål til hvem som egentlig er ansvarlig? Teknologimarkedet har på en måte greit å skape en form for digital underholdningsavhengighet, og som utnytter barn og unge med å bytte bort tilgang til disse digitale plattformene mot personlig informasjon, som senere benyttes i skreddersydd markedsføring rettet tilbake mot disse individene.

Er det for mye å forlange at enkeltindivider skal kjempe alene mot samfunnets normer og trender? Personer som i dagens samfunn blir trukket fram og heiet på er i stor grad realitykjendiser. Dette er personer som de fleste barn og unge kjenner til, og på en eller annen måte ser opp til. Flere og flere programmer på TV og markedsaktører er med å glorifiserer en form for atferd og utseende som ikke er forenelig med vanlige individers hverdagsliv. Hvis det er slik at private markedsaktører, med sin makt, er med og skaper en utvikling og trend hvor snart 50% av barne- og ungdomsbefolkningen rapporterer at de sliter med psykisk helseplager så spør jeg igjen. Hvem er ansvarlig?

Svakheter og styrker med studien

Styrker

Det styrker studien at den benytter seg av et datamateriale fra nesten en hel fylkespopulasjon. Datamaterialet består av 8066 barn og unge i alderen 13-19 år i gamle Nord-Trøndelag fylke. Ved å benytte seg av slike datasett styrkes påliteligheten og

gyldigheten i resultatene, samt at det gir større grunnlag for å kunne generalisere funnene til andre relevante målgrupper.

Det anses også som en styrke at studien benytter datamateriale fra HUNT. HUNT forskningssenter har drevet med forskning longitudinell forskning på barn og unge siden 1995, og besitter data om denne studiens utvalg tiår tilbake. Dette gjør at man kan sammenligne denne studiens resultater på psykiske plager med både tidligere HUNT-forskning, samt fremtidig forskning med HUNT-data.

Denne studien benytter seg også av variabler som er svært aktuelle og relevante sett fra både et IT-, og barne- og ungdomsperspektiv. IT-bruk hos barn og unge er et aktuelt tema, sammen med økningen i psykiske helseplager.

Svakheter

Det kunne vært hensiktsmessig og sett på flere aspekter ved begrepet psykisk helse for å avdekke om det er andre områder ved begrepet som kan knyttes til økt bruk av IT. Blant annet nevnes utagerende atferd hos gutter som et kjent problem i litteraturen. Også søvn nevnes som en annen faktor. Det ville med andre ord vært interessant og sett på flere variabler som i tidligere forskning har vist seg å ha betydning for både økt tidsbruk av IT og psykiske helseplager.

Oppgaven baserer seg på en tverrsnittstudie som sier noe om et gitt fenomen på ett spesifikt tidspunkt. Datamaterialet baserer seg på informasjon om IT-bruk og psykiske plager hos 13-19 åringer fra 2017-19, og oppgaven kartlegger med andre ord ikke den nåværende situasjonen.

Oppgaven kunne i større grad delt inn og kjørt regresjonsanalysene mer gruppevis enn kun jenter og gutter. Dette kunne vært med å fått frem forskjeller som ikke vises ved å kun sjekke for kjønn.

Avslutningsvis vil det redegjøres for problematikken om årsakssammenheng som ofte fremkommer i denne typen oppgaver. I oppgaven er økt IT-bruk benyttet som forklarende faktor for økte psykiske helseplager, og ikke omvendt. I forholdet mellom psykiske helseplager og IT kan i midlertidig reversert kausalitet forekomme. Dette innebærer, i denne oppgaven, at det er psykiske helseplager som er den forklarende faktoren for økt IT-bruk, og ikke omvendt. Det samme gjelder for kontrollvariabelen sosial tilhørighet. Dette er en

problemstilling det er vanskelig å gjøre noe med, men viktig å være bevisst i presentasjonen av oppgaven.

At oppgaven benytter seg av en tverrsnittstudie anses både som en styrke og svakhet. Som en svakhet vil en tverrsnittstudie kun vise et gitt fenomen på et gitt tidspunkt, og sier derfor ikke noe om tilstanden på fenomenet verken før eller etter. På en annen side gir en tverrsnittstudie så dette omfattende informasjon om svært mange barn og unge på et gitt tidspunkt. Dette er svært aktuelt for å uthente informasjon om en stor mengde informanter på et gitt tidspunkt.

Konklusjon

Mine data viser at bruk av tid på sosiale medier er assosiert med psykiske plager. For jenter fant vi en sammenheng, både for tidsbruk på ukedager (bivariat estimat $\beta = 0,277$, $p = 0,00$, 95% KI [0,221. 0,282]) og for tidsbruk i helg ($\beta = 0,245$, $p = 0,00$, 95% KI [0,198. 0,262]). Ved å justere for sosial tilhørighet ble assosiasjonen noe svekket, både for ukedager ($\beta = 0,182$, $p = 0,00$, 95% KI [0,139. 0,191]) og helg ($\beta = 0,167$, $p = 0,00$, 95% KI [0,130. 0,183]). Assosiasjonen mellom bruk av tid på sosiale medier psykiske plager ble også funnet for gutter (tidsbruk på ukedager ($\beta = 0,145$, $p = 0,00$, 95% KI [0,062. 0,057]) og i helg ($\beta = 0,141$, $p = 0,00$, 95% KI [0,057. 0,096])). Etter justering for sosial tilhørighet ble assosiasjonen svekket noe (ukedager, ($\beta = 0,095$, $p = 0,00$, 95% KI [0,036. 0,070])), og helg ($\beta = 0,088$, $p = 0,00$, 95% KI [0,031. 0,065])).

For bruk av tid på nettbaserte spill fant jeg en sterkere bivariat og justert effekt på psykiske plager hos gutter (ujustert $\beta = 0,103$, justert $\beta = 0,062$) enn hos jenter (ujustert $\beta = 0,094$, justert $\beta = 0,048$).

For bruk av tid på sosiale medier fant jeg derimot en sterkere bivariat og justert effekt på psykiske plager hos jenter (ujustert $\beta = 0,277$, justert $\beta = 0,182$) enn hos gutter (ujustert $\beta = 0,094$, justert $\beta = 0,043$).

Både tidsbruk på sosiale medier, tidsbruk på nettbaserte spill og lav sosial tilhørighet var assosiert med psykiske plager. Ungdom som var minst plaget av psykiske symptomer, var karakterisert med liten tidsbruk på sosiale medier eller spill, og høy sosial tilhørighet.

Ungdom som var mest plaget av psykiske symptomer var karakterisert med mye tidsbruk på sosiale medier eller spill, og lav sosial tilhørighet.

Referanser

- Ashley, C. (2019). The Presentation of Self in Everyday Life. Hentet fra: <https://www.thoughtco.com/the-presentation-of-self-in-everyday-life-3026754>
- Andersen, A. (2018). Psykisk helse. I Store medisinske leksikon. Hentet 1. april 2020 fra https://sml.snl.no/psykisk_helse
- Bakken, A. (2019). Ungdata. Nasjonale resultater 2019, NOVA Rapport 9/19. Oslo: NOVA, OsloMet.
- Bandura, A. (2001). "Social Cognitive Theory of Mass Communication." *Media Psychology* 3(3): 265-299
- Brattøy, S., Rosvoll, Å. & Eines, T. (2019). Hyppig bruk av sosialemedier kan gi ungdomspsykiske utfordringer. *Sykepleien 2019 107 (79774) (e-79774)*. DOI: 10.4220/Sykepleiens.2019.79774
- Bullingham, L., & Vasconcelos, A. C. (2013). 'The presentation of self in the online world': Goffman and the study of nettbaserte identities. *Journal of Information Science*, 39(1), 101–112. <https://doi.org/10.1177/0165551512470051>
- Crossman, A. (2019). The Presentation of Self in Everyday Life. Hentet fra: <https://www.thoughtco.com/the-presentation-of-self-in-everyday-life-3026754>
- Crossman, A. (2019). What Is Social Learning Theory? Hentet fra: <https://www.thoughtco.com/social-learning-theory-definition-3026629>
- Cole, N. (2019). Goffman's Front Stage and Back Stage Behavior. Hentet fra: ThoughtCo, [thoughtco.com/goffmans-front-stage-and-back-stage-behavior-4087971](https://www.thoughtco.com/goffmans-front-stage-and-back-stage-behavior-4087971).
- Eilertsen, A. (2018). Dataspill. I store norske leksikon. Hentet 1. april 2020 fra: <https://snl.no/dataspill>
- Eklund, L., & Roman, S. (2019). Digital Gaming and Young People's Friendships: A Mixed Methods Study of Time Use and Gaming in School. *YOUNG*, 27(1), 32–47. <https://doi.org/10.1177/1103308818754990>
- Enli, G. (2018). Sosiale medier. I Store norske leksikon. Hentet fra: https://snl.no/sosiale_medier
- Grieve, R., Kemp, N., Norris, K. & Padgett, C. (2017). Push or pull? Unpacking social compensation hypothesis of Internet use in an educational context. *ScienceDirect*, 2017(109), 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2017.02.008>
- HUNT. (2019). Folkehelseutfordringer i Trøndelag. Folkehelsepolitisk rapport med helsestatistikk fra HUNT inkludert tall fra HUNT4 (2017-19). Hentet fra: <https://www.ntnu.no/documents/10304/1269212242/Folkehelseutfordringer+i+Tr%C3%B8ndelag+2019.pdf/153c78b4-ad78-4b5a-a65b-2c1b9ff1252b>
- Hygen, B.W., Belsky, J., Stenseng, F., Skalicka, V., Kvande, M.N., Zahl-Thanam, T. and Wichstrøm, L. (2019), Time Spent Gaming and Social Competence in Children: Reciprocal Effects Across Childhood. *Child Dev.* doi:10.1111/cdev.13243

Hysing, M., Pallesen, S., Stormark, KM., Jakobsen, R., Lundervold, A. & Sivertsen, B. (2015). Sleep and use of electronic devices in adolescence: results from a large population-based study. *BMJ Open* 2015;5:e006748. doi: 10.1136/bmjopen-2014-006748.

McCrea, N., Gettings, S. & Purssell, E. (2017). Social Media and Depressive Symptoms in Childhood and Adolescence: A Systematic Review. *Adolescent Res Rev* 2, 315–330 (2017). <https://doi.org/10.1007/s40894-017-0053-4>

Medietilsynet. (2020). Barn og medier 2020: Halvparten av norske niåringer er på sosiale medier. Hentet fra: <https://medietilsynet.no/om/aktuelt/barn-og-medier-2020--halvparten-av-norske-niaringer-er-pa-sosiale-medier/>

Medietilsynet. (2018). Dataspill. Hentet fra: <https://medietilsynet.no/barn-og-medier/dataspill/>

Munthe, K. (2017). Er ungdom blitt mer usosiale på grunn av sosiale medier? Hentet fra: <https://www.barnevakten.no/er-ungdom-blitt-mer-usosiale-pa-grunn-av-sosiale-medier/>

NHI. (2018). Psykiske helseproblemer. Hentet 1. april 2020 fra <https://nhi.no/symptomer/psyke-og-sinn/psykiske-helseproblemer/>

Orben, A., Dienlin, T. & Przybylski, A. (2019). Proceedings of the National Academy of Sciences. May 2019, 116 (21) 10226-10228; DOI: 10.1073/pnas.1902058116

Primack, B., Shensa, A., Sidani, J., Whaite, E., Lin, L., Rosen, D., Colditz, J., Radovic, A. & Miller, E. (2017). Social Media Use and Perceived Social Isolation Among Young Adults in the U.S. *American Journal of Preventive Medicine*. VOLUME 53, ISSUE 1, P1-8, JULY 01, 2017. DOI:<https://doi.org/10.1016/j.amepre.2017.01.010>.

Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2017). A Large-Scale Test of the Goldilocks Hypothesis: Quantifying the Relations Between Digital-Screen Use and the Mental Well-Being of Adolescents. *Psychological Science*, 28(2), 204–215. <https://doi.org/10.1177/0956797616678438>

Rangul, V. & Kvaløy, K. (2020). Selvpålevd helse, kroppsmasse og risikoatferd blant ungdommer i Nord-Trøndelag 2017-19 Helsestatistikk-rapport nummer 1 fra Ung-HUNT4. Hentet fra: https://www.ntnu.no/documents/10304/4902807/Delrapport1_Ung_HUNT4+_Mars2020.pdf/e7f7a922-906f-aa1c-9aed-4fa2d7bf14b9?t=1584711026088

Ratten, V. and Ratten, H. (2007), Social cognitive theory in technological innovations, *European Journal of Innovation Management*, 2007 (10, 1), 90-108. <https://doi.org/10.1108/14601060710720564>

Rossen, E. (2019). IT. I Store norske leksikon. Hentet fra: <https://snl.no/IT>

Strand, B. H., Dalgard, O. S., Tambs, K., & Rognerud, M. (2003). Measuring the mental health status of the Norwegian population: A comparison of the instruments SCL-25, SCL-10, SCL-5 and MHI-5 (SF-36). *Nordic Journal of Psychiatry*, 57, 113-118.

- Svartdal, F. (2018). Albert Bandura. I Store norske leksikon. Hentet 1. april 2020 fra https://snl.no/Albert_Bandura
- Suler, S. (2004). The Nettbaserte Disinhibition Effect. *CyberPshycology & Behavior*, 2004(7, 3), 321-326. <http://doi.org/10.1089/1094931041291295>
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Preventive medicine reports*, 12, 271–283. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003>.
- Valkenburg, P., Schouten, A. & Peter, J. (2005). Adolescents' Identity Experiments on the Internet. *New Media & Society*. 7. 383-402. [10.1177/1461444805052282](https://doi.org/10.1177/1461444805052282).
- Vinney, C. (2019). Social Cognitive Theory: How We Learn From the Behavior of Others. Hentet fra: <https://www.thoughtco.com/social-cognitive-theory-4174567>
- Yoon, H. & Tourassi, G. (2014). Analysis of nettbaserte social networks to understand information sharing behaviors through social cognitive theory. *Proceedings of the 2014 Biomedical Sciences and Engineering Conference*, Oak Ridge, TN, 1-4.
- Zywica, J. & Danowski, J. (2008). The Faces of Facebookers: Investigating Social Enhancement and Social Compensation Hypotheses; Predicting Facebook™ and Offline Popularity from Sociability and Self-Esteem, and Mapping the Meanings of Popularity with Semantic Networks. *Journal of computer-mediated communication*, 2008(14, 1), 1-34. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2008.01429.x>

