

Kruk, Lukasz

# Sosiale mediers innflytelse på psykisk helse og selvfølelse hos ungdom i alderen 12-18 år

Bacheloroppgave i Sosialt Arbeid

Veileder: Salkauskiene, Leva

Mai 2022



Kruk, Lukasz

# **Sosiale mediers innflytelse på psykisk helse og selvfølelse hos ungdom i alderen 12-18 år**

Bacheloroppgave i Sosialt Arbeid

Veileder: Salkauskiene, Leva

Mai 2022

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet

Fakultet for samfunns- og utdanningsvitenskap

Institutt for sosialt arbeid



Kunnskap for en bedre verden



# Abstrakt/Sammendrag

Dette bachelorprosjekt undersøker problemstillingen: Hvordan påvirker sosiale medier psykisk helse hos barn og ungdom? Dette tema er relevant for sosialt arbeid fordi det gir innsikt i ungdommens forhold til sosiale medier og hvilke risikofaktorer de kan ha for utviklingen av psykiske plager. Dette tema er viktig forstå bedre, for å kunne identifisere disse, slik at jeg som sosialarbeider kan veilede dem i en bedre retning.

Som metode bruker jeg litteraturstudie, og ser på både kvantitative og kvalitative studier. Her bruker jeg studier fra både Norge og andre vestlige, industrialiserte land. I teoridelen presenterer jeg hvilken relasjon sosiale medier har på psykisk helse, men også hvordan psykisk helse påvirker bruken av sosiale medier. I diskusjonsdelen undersøker jeg medierende faktorer for mediebruk og psykisk helse. Jeg identifiserer og legger vekt på følgende risikofaktorer: selvtillit, sosiale ferdigheter, søvn og fysisk aktivitet. I konklusjonen drøfter jeg forbedringsmuligheter til oppgaven min.

*Nøkkelord: Angst, Barn, Depresjon, Ungdom, Sosiale medier, Sosialt Arbeid*

# Innholdsfortegnelse

<i>Abstrakt/Sammendrag</i> .....	<b>1</b>
<b>1. Innledning</b> .....	<b>3</b>
1.1 Bakgrunn for valg av tema og temaets relevans for sosial arbeid .....	<b>3</b>
1.2 Problemstilling og avgrensninger .....	<b>4</b>
1.3 Begrepsavklaring .....	<b>4</b>
1.4 Forforståelse .....	<b>5</b>
1.5 Oppgavens oppbygning .....	<b>6</b>
<b>2. Metode</b> .....	<b>7</b>
2.1 Litteratursøk som metode .....	<b>7</b>
2.2 Søkeprosess .....	<b>7</b>
2.3 Søk Begrensninger .....	<b>8</b>
2.4 Resultater av systematisk søk .....	<b>8</b>
<b>3. Teori</b> .....	<b>10</b>
3.1 Angst og depresjon.....	<b>10</b>
<b>4. Diskusjon</b> .....	<b>11</b>
4.1 Selvtillit.....	<b>16</b>
4.2 Sosiale ferdigheter.....	<b>18</b>
4.3 Søvn .....	<b>19</b>
4.4 Fysisk aktivitet .....	<b>20</b>
4.5 Fordeler og ulemper med sosiale medier .....	<b>21</b>
5.1 Oppsummering .....	<b>22</b>
5.2 Styrker og svakheter ved denne oppgaven.....	<b>22</b>
<b>Referanser:</b> .....	<b>24</b>

# 1. Innledning

## 1.1 Bakgrunn for valg av tema og temaets relevans for sosial arbeid

Gjennom jobben som miljøterapeut hos en ungdomsklubb, har jeg de siste to årene sett økning i bruk av mobiltelefon og annen teknologi i form av både gaming men mest av alt, bruk av stadig flere sosiale medier plattformer. Under arbeidstiden som miljøterapeut har jeg blant annet lagt merket til redusert konsentrasjonsevne og økende press på utseende blant denne gruppen. Selv om en betydelig del av menneskelig populasjon kan oppleve angst og depresjon i løpet av livet, er det en stor sammenheng mellom alder og rapportering av angst og depresjon (Choi, Kim & Jeon, 2020). I de verste tilfeller består disse perioder av tunge depressive episoder, større grad av selvmord-idealiserer, og flere selvmordsforsøk. Som sosialarbeider ønsker jeg å forebygge slike tilstander og vil derfor se nærmere på faktorer som fører til dårligere psykisk helse, for å fange signalene i en tidlig fase, der symptomene fortsatt er milde. Jeg ønsker dermed å undersøke effektene av sosiale medier på ungdom.

Dette tema har sosialfaglig relevans i sin utforskning av normer, vaner og sosialisering hos unge og hvordan dette påvirker den sosiale utviklingen. Det undersøkes i tillegg kvaliteten av ungdommens psykiske helse. I dagens samfunn er bruk av sosiale medier veldig utbredt, og det kan være vanskelig å vite hvordan dette påvirker barn og ungdom. Levin (2012, s.10) beskriver rollen til sosialt arbeid som et praktisk fagområdet der sosialarbeideren skal hjelpe mennesket med å løse sine sosiale problemer. Hovedfokuset skal rettes mot relasjonen mellom individet og deres omgivelser (Levin, 2012, s. 10). Sosialarbeiderer jobber på mange arenaer der kunnskapen om påvirkningen på psykisk helse fra sosiale medier kan gi rom til preventiv og forebyggende handlinger i arbeid med barn og ungdom. Oppgaven skal utforske hvorvidt profesjonsutøvere innen sosialt arbeid bør følge med på ungdom som bruker sosiale medier i veldig høy grad.

## 1.2 Problemstilling og avgrensninger

Denne oppgaven skal sette søkelys på hvordan sosiale medier påvirker psykisk helse hos barn og ungdom. Ungdommen jeg ønsker å fokusere på befinner seg hovedsakelig i aldersgruppen 12-18 år. Tibber og Silver (2022) beskriver at ungdomsperioden som periode med mange muligheter men også sårbarhet. De beskriver at tre av fire med livslange psykiske lidelser oppstår mot slutten av denne perioden. Denne perioden er også preget av utforskning, samtidig som at ungdommen er lettere påvirket av andre, spesielt hvis det er flere jevnaldrende som er til stede (Tibber og Silver, 2022, s. 7-8).

Jeg ønsker å forske på denne aldersgruppen der barn og ungdom ofte har utviklet forståelsen for bruk av sosiale medier og de uskrevne regler dette fører med seg. Til tross for dette, har denne aldersgruppen enda ikke lært seg å selvregulere bruken av sosiale medier og trenger ofte ekstern regulering. Den eksterne reguleringen kan komme i fra foreldre, lærere eller jevnaldrende.

Denne oppgaven skal gjennom litteratursøk se både på lav og høy forbruk av sosiale medier, og sammenligne funnene for å drøfte hvilken sammenheng sosiale medier og psykiske vansker har.

For å kunne presisere disse funnene undersøker jeg, hvordan sosiale mediene som Facebook, Twitter, Youtube, Snapchat og Instagram påvirker psykisk helse i form av angst og depresjon? Jeg velger å unnlate dataspill, for å begrense omfanget av studier. Økende bruk av dataspill, og digitale leker kan mulig også ha påvirkning på disse variablene, men jeg ønsker ikke å sette søkelys på dette på grunn av lengden av oppgaven.

I tillegg til dette skal oppgaven se på selvbilde. Forskning viser at depresjon ofte utvikler seg i samspill med dårlig selvbilde (Kırcaburun 2016, s. 64). Disse temaene er i mange tilfeller sammenkoblet og påvirker hverandre aktivt både direkte og indirekte.

Dersom tilgangen til internett er relativt lik i de fleste industriland har jeg ikke satt geografisk begrensninger av individer som blir observert under studiene. Utfordringen i dette tilfellet er de forskjellige holdninger til sosiale medier samt forskjellig bruksfrekvens av sosiale medier i forskjellige land som kan mulig variere fra land til land. Jeg velger bevisst å ikke undersøke disse forskjellene på grunn av oppgavens begrenset antall ord.

På bakgrunn av disse vurderinger, er min problemstilling for denne oppgaven: "Hvordan påvirker bruk av sosiale medier psykisk helse hos barn mellom 12-18 år?"



## 1.3 Begrepsavklaring

I denne oppgaven bruker jeg begrepet sosiale medier som et paraplybegrep for internettbaserte medier som tillater interaksjon mellom mennesker ved bruk av både tekst, bilder og videoer. Disse mediene har i større eller mindre grad en “åpen-forum” funksjon, der individer kan kommunisere med fremmede. Dette innebærer ikke gaming eller gaming-plattformer. Under COVID-19 pandemien, altså fra 2020 til 2022, har sosiale interaksjoner vært preget av mediekommunikasjon. Den betydelig økningen i bruk, har fått meg interessert i konsekvensene av sosiale medier på psykisk helse hos ungdom.

Helsenorge (2022) beskriver psykisk helse som hver enkelts følelser og tanker. Uttrykket psykisk helse brukes ofte som et overordnet begrep som beskriver både livskvalitet, psykiske plager og psykiske lidelser (Helsenorge, 2022). Psykisk helse består av mange komponenter, men jeg skal spesifikt se på angst og depresjon, fordi disse er betydelig større konsekvenser av høyt forbruk.

Ifølge Helsenorge (2018) er angst et paraplybegrep for flere angstlidelser. Disse lidelsene består av symptomer som pustevansker, irritabilitet, søvnvansker, hjertebank, svimmelhet, rastløshet, tretthet, kvalme eller uro. Angst eksisterer i mange forskjellige former, dette kan være generalisert angstlidelse (GAD), Posttraumatisk stresslidelse (PTSD), Tvangslidelse (OCD), Sosial angstlidelse, agorafobi, helseangst (tidligere kjent som hypokondri) eller panikklidelse (PD) (Helsenorge, 2018).

Depresjon defineres av Norsk Helseinformatikk (NHI) som en tilstand, der personen opplever nedstemthet, tap av lyst og interesse samt økt tretthet og redusert energi. I noen tilfeller kan tilstanden utvikle seg til dårlig selvtillit, søvnforstyrrelser og selvmordstanker (NHI, 2022). Mange av disse symptomer oppleves hos ungdom i dag.

Psykisk helse vil fungere som en fellesbetegnelse for angst og depresjon.

## 1.4 Forforståelse

I forkant av denne oppgaven har jeg oppdaget rapporten “#statusofmind” av Cramer og Inkster (2017), som beskrev noen potensielle risikofaktorer forbundet med bruk av sosiale medier hos barn og ungdom. Denne rapporten gjorde meg mer oppmerksom på utviklingen av sosiale medier og hvordan ungdom kan bli påvirket av diverse sosiale plattformer. Denne rapporten drøfter blant annet mulig kobling mellom sosiale medier og påvirkning på mental helse, blant annet angst og depresjon.

Utenom dette har jeg i min jobbmessige rolle erfart en endring i oppførselen hos barn og ungdom over de siste årene. Jeg har lagt merket til at ungdommene i større grad er unnnvikende overfor voksne. Mange ungdommer oppfører seg generelt mer engstelig enn ungdom for noen år siden. Ungdommene blir stadig mer opptatt av utseende og har en tendens til å gjemme seg i mobilen i det øyeblikk de blir konfrontert eller snakket til. De uttrykker også en frykt for å bli filmet eller gjort til en “meme”. En meme er et bilde eller en video av noe morsomt. Dette er fordi alt som legges på internettet forblir der permanent. De frykter at noe flaut på nett kan ødelegge deres fremtiden. Jeg ønsker derfor å se på om hyppig bruk av sosiale medier og overstimulering som kommer av det, kan virke angstfremmende.

## 1.5 Oppgavens oppbygning

I oppgaven skal jeg forklare literturstudie som metoden jeg bruker og hvilke fordeler og ulemper denne metode byr på. Ved bruk av tabeller, skal jeg synliggjøre prosessen som tok plass da jeg skulle velge de artiklene jeg vurderer som mest relevante for min problemstilling.

Deretter skal jeg i teoridelen forklare funnene av disse studiene, og påpeke de viktigste temaene relatert til forholdet mellom bruk av sosiale medier og psykisk helse hos ungdom i alderen 12-18. Dernest skal jeg i oppgavens diskusjonsdel, gå dypere inn i faktorer som medierer denne påvirkningen og se på positive og negative konsekvenser av disse. Til slutt vil jeg i oppgavens konklusjon evaluere styrker og svakheter ved metoden og presentere eventuelle måter å bedre disse svakhetene.

## 2. Metode

### 2.1 Litteratursøk som metode

I tråd med retningslinjene oppgitt for bacheloroppgaven av NTNU i sosialt arbeid benytter denne oppgaven litteratursøk som metode. Dette innebærer gjennomgang av allerede eksisterende studier og drøfting av empirien beskrevet i studiene. Dalland (2020, s. 53) beskriver at bruk av metode som en prosess til å innsamle data eller informasjon. Innsamlingsmetoden brukes til å få frem ny kunnskap, samt drøfte hvorvidt påstander presentert er gyldig, sante eller holdbare (Dalland 2020, s. 53). Denne oppgaven vil ikke produsere noen form for ny forskning, men samle inn eksisterende informasjon produsert av samfunnsvitenskapelige forskere.

Metode kan kategoriseres som enten kvantitativ eller kvalitativ. Dalland (2020, s. 54) beskriver at den kvantitative metoden brukes til å til å innsamle data i en form av målbare enheter. Dette vil si enten i form av tall eller matematiske utregninger, altså statistikk. Kvalitativ metoden brukes derimot som for å finne data som ikke kan være målbare med tall. Dette kan for eksempel være uttalelser om opplevelser eller meninger. Disse kan oppnås ved observasjoner eller intervju. (Dalland 2020, s. 54)

Denne oppgaven vil basere seg både på kvantitativ metode for å få innsikt i effekten hos en større populasjon, men også kvalitativ data for å forstå ungdommens holdninger til dette fenomenet. Oppgaven vil presentere kvalitative utsagn for å markere ungdommenes subjektive holdning til bruken av sosiale medier og hvordan dette påvirker deres psykiske helse.

### 2.2 Søkeprosess

I mars 2022 utførte jeg et pilotsøk med kodeord som jeg vurderte mest relevant for oppgavens tematikk. Kodeordene jeg benyttet var: “social”, “media”, “mental”, “health”, “adolescents”. Pilotsøket ble utført på Google Scholar og Oriano. Disse var begrenset til årene 2017-2022. Jeg valgte denne periode på grunn av den kontinuerlige økningen i bruk av teknologi samt utbredelse av tilgang til bærbar teknologi. På bakgrunn av dette, bør man vektlegge den nyeste forskningen (Lee, Lohrmann, Luo, og Chow, 2022, s. 802). Et annet krav var at artiklene måtte være fagfelleurdert. Pilotsøket resulterte i 1740 funn hos Google

Scholar. Det var derfor trygt å påstå at en stor mengde forskning hadde blitt utført på dette område de siste årene, og søket krevde derfor større avgrensning.

I både mars og april 2022 har jeg utført 7 forskjellige søk med flere avgrensninger. Alle søkene var begrenset til en utgivelsesdato innenfor de siste 12 månedene og søkeordene måtte være inkludert i abstraktet. Dette var en mulig funksjon hos Google Scholar. Jeg søkte både på norsk og engelsk. Søket i Oria ga 7 resultater og Google Scholar ga meg 26 resultater. Jeg har benyttet PICO skjema for å systematisere søkene. Tabell nr. 1 beskriver forskjellige kodeord som har blitt benyttet i søk om relevante studier.

*Tabell 1: Søkeord under hvert reviderte søk*

Søk 1	"Sosiale Medier" + "Ungdom"
Søk 2	"social", "media", "depression", "adolescents", "12-18"
Søk 3	"social media", "anxiety", "adolescents", "12-18"
Søk 4	"social", "media", "mental", "health", "adolescents", "12-18"
Søk 5	"social", "media", "wellbeing", "adolescents", "12-18"
Søk 6	"social media", "anxiety", "depression", "adolescents"
Søk 7	"social media", "mental health", "adolescents"

## 2.3 Søk Begrensninger

I mitt pilotsøk på Oria brukte jeg ordene “sosiale medier” og “ungdom” på norsk, med en tidsperiode på seneste 10 år. Dette ga meg 60 artikler, hvor bare én var relevant. For å åpne opp for flere kilder valgte jeg å se på artikler som skrevet på enten norsk eller engelsk. Mediebruk og internettilgang er relativt likt hos vestlige, industrialiserte land. Jeg vurderer derfor at generaliserbarheten mellom disse kulturer er forsvarlige når det gjelder problemstillingen min. Kodeordene ble dermed utført på både norsk og engelsk. Det kan begrense svar på hvordan sosiale medier påvirker ungdom fra ikke-vestlige kulturer, hvis man tar i betraktning ungdom, som er født i andre lande og migrerer til Norge i ung alder. Jeg mener likevel at inkludering av og begrenset til forskning på andre vestlige og industrialiserte land kan gi relevant innsikt i lignende effekter hos norsk ungdom.

På grunn av den store mengden med forskning, begrenset jeg søkene til utgivelsesdato 2021-2022. Som jeg nevnte i introduksjonen, er det også viktig å se på den nyeste forskning, fordi bruken av diverse plattformer og teknologi endrer seg raskt.

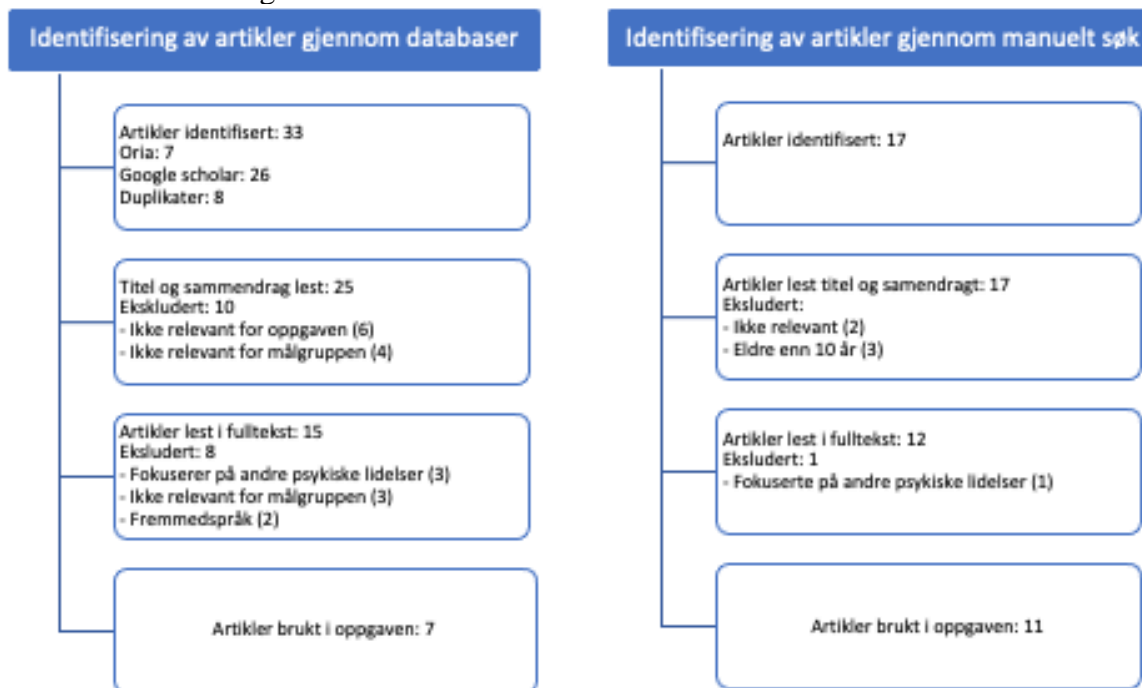
Utenom tidsperioden, la jeg også til den spesifikke aldersgruppe for å utelukke studier utført på aldersgrupper under, i mellom eller over 12-18 år. Dette kan begrense studier som inkluderer 18-24 år.

Jeg begrenset ytterligere til at kodeordene måtte fremstå i sammendraget. Hos Google Scholar er det mulig å søke primært i "abstracts". Søket på Oria, ble begrenset til følgende: Fulltekstdokumenter, Fagfellevurdert, Utgivelsesår 2021-2022 og emne avgrensning: Ungdom, Barn, Sosiale Medier, Massemedier, Social Media, Social Science. På begge søkemotorer var det ikke mulig å sette geografiske begrensninger. Disse ble derfor utelukket under gjennomgangen av artikler. Dette beskrives i tabell 2, i neste avsnitt.

## 2.4 Resultater av systematisk søk

Basert på systematisk søkt utført i perioden mars-mai 2022 har jeg samlet funnet 33 studier via både Google Scholar og Oria. Gjennom grundig gjennomgang av studiene har 7 av dem blitt valgt ut som grunnlaget for å besvare denne oppgaven. 6 av disse studiene er beskrevet på engelsk og 1 på norsk. Artikkene funnet gjennom disse søkemotorer tilhører databasene til blant annet: Mary Ann Liebert, Sciencedirect, doiserbia, Cambridge Core, APLOS og Idunn. I Tabell 2 beskrives antall artikler funnet og hvor mange som ble ekskludert.

Tabell 2: Identifisering av artikler



### 3. Teori

Forskningen viser en stor sammenheng mellom sosiale medier og mental helse. På grunn av stadig større tilgang til teknologi, samt COVID-19 restriksjoner, har bruk av sosiale medier preget livet til barn og ungdom de siste årene. Dette er både i positiv og negativ retning.

Moreno, Binger, Minich, Zhao, & Eickhoff (2022) utviklet en metode for å forstå barn og ungdoms bruk av teknologi og mental helse. Denne metoden er "Adolescents' Digital Technology Interactions and Importance scale" (ADTI). Skalaen baserte seg på en online spørreundersøkelse, der barn og ungdom skulle besvare viktigheten av sosiale medier og digitale teknologien i hverdagen, samt mengden med bruk. Under utfylling av dette skjema skulle ungdommene også rapportere hvorvidt de hadde opplevd depressive symptomer i løpet av de siste to ukene (Moreno et al., 2022, s. 246).

De oppdaget at barn og ungdom som skåret høyt på ADTI-skalaen bestod av både ungdom som skåret høyt og lavt på depresjon. Dette demonstrerer at barn og ungdom som bruker mye datateknologi og sosiale medier både kan ha sårbarhet til depressive symptomer, men også tendens til god mental helse. Dette bekrefter at sosiale medier forsterker både

positive og negative mentale tilstander. Studien avslører også at barn og ungdom som er depressive bruker mer tid på sosiale medier for å regulere humøret sitt, mens ungdom som har god psykisk helse kan bruke sosiale medier for å underholde seg selv. Denne studie foreslår at sosiale medier kan gi regulerende effekt til barn og ungdoms emosjonelle velvære. Studien viste også en smal sammenheng mellom tid brukt på sosiale medier og selvtillit (Moreno et al., 2022, s. 247-248). Denne påvirkningen vil bli nærmere undersøkt i diskusjonen.

Når vi ser på hvordan sosiale medier påvirker den sosiale interaksjonen mellom barn og ungdom, viser Tibber og Silver (2022) at sosiale medier fasiliterer sosiale interaksjoner både online og offline hos ungdom. I noen tilfeller kan sosiale medier også erstatte nøytrale eller negative aktiviteter med mer givende og positive (Tibber & Silver, 2022, s. 6). Tibber og Silver viser til et pro-sosial aspekt i sosiale medier. Påvirkning av sosiale medier kan likevel variere basert på hvordan individet benytter seg av mediet. Det er viktig å skjelne mellom passiv og aktiv bruk av medier.

Passiv bruk defineres som mediebruk hvor en individ blir eksponert for innholdet uten å interagere med mediet. Den aktive bruken beskrives som aktiv interaksjon med mediet. Dette innebærer å svare, kommentere eller like innhold. Passiv bruk av sosiale medier er assosiert med høyere nivå av sosial sammenligning og assosieres med følelser av misunnelse. Aktiv bruk er forbundet med positiv velvære mens passiv bruk var assosiert med negativ velvære (Tibber og Silver, 2022, s. 7). Dette er et viktig komponent som ikke alle studiene tar i betraktning.

Studiene jeg valgte å inkludere i oppgaven beskriver alle forholdet mellom mediebruk og psykisk helse. Noe som står tydelig frem er den gjensidige påvirkningen de to variabler har mot hverandre. Kvaliteten av psykisk helse påvirker med andre ord også bruken av sosiale medier. Dette vil være tydelige i den kommende tekst om angst og depresjon.

### 3.1 Angst og depresjon

Forhøyet bruk av sosiale medier blir ofte forbundet med høyere rapportering av angst, depresjon, høyere frekvens av spiseforstyrrelser og dårlig selvtillit (Ghergut, Maftai, og Grigore, 2022, s. 4). Sosiale medier kan medføre oppbygging av urealistiske skjønnhetsidealer hos barn og ungdom. Disse idealene er ofte uoppnåelig og kan likevel bli

oppfattet som et standard. Blind følgning etter disse idealene kan føre til dårlig selvtillit, og blant annet påvirke utviklingen av en spiseforstyrrelse (Ghergut et al., 2022, s. 4).

Dårlig selvtillit utspiller seg forskjellig hos gutter og jenter. Jenter er ofte mer utsatt for utvikling av spiseforstyrrelser enn gutter. Jenter har større tendens til å utvikle bulimi og anoreksi, mens gutter rapporterer misnøye med muskulaturen eller høyde (Ghergut et al., 2022, s. 3).

Svak eller negativ selvtillit bidrar også til utvikling av både angst og depresjon. På den andre siden kan barn og ungdom med dårlig selvtillit og spiseforstyrrelser finne støtte på sosiale medier. Sosiale medier kan bidra med å gi et bredere arena der ungdom kan vise seg for det de er og møte aksept (Ghergut et al., 2022, s. 5). Sosiale medier øker dessverre press på utseende og risiko for å utvikle dårlig selvtillit. I verre tilfeller utviklinger barn og ungdom, som ellers ikke ville vært i risikozonen, spiseforstyrrelser. Sosiale medier kan samtidig fungere som en beskyttende faktor for ungdom som har allerede utviklet slike symptomer (Ghergut et al., 2022, s. 22). Her kan de få støtte og inspirasjon til et sunnere forhold til kroppen sin.

Når vi ser på sosiale medier som et produkt, er alle disse produktene gratis å bruke. Dersom disse tjenestene ikke selger noe, er brukeren (og deres data) sannsynligvis produktet som blir solgt videre (Steinnes & Teigen, 2021, s. 5). Influencer-markedet består av ungdom og voksne som skal fremstå både relaterbare til følgere og som samtidig er mer attraktive eller populære enn en gjennomsnittlig bruker. Dersom influenceren fremstår reell og relaterbar er det enklere å selge produkter. Fordi influenceren fremstår som en venn mer en salgsperson, vil brukere være mer villige til å la seg bli forført (Steinnes & Teigen, 2021, s. 6-7).

Ungdommen i studien uttrykker at det er veldig lett å sammenligne seg med andre, dersom alle forsøker å vise den absolutt beste siden av seg selv. Det blir som en konkurranse om å være best og vakrest (Steinnes & Teigen, 2021, s. 12). Det oppstår også høy grad av materiell sammenligning mellom ungdom. Ungdommen innrømmer at de ønsker å ha samme type klær, dersom influencere bruker det. I mange tilfeller oppstår det et ønske om å leve den livsstilen de blir eksponert til på profilene. Under pandemien har barn og ungdom med høyere symptomer på angst hatt økt forbruk av digitale og sosiale medier, i større grad enn barn og ungdom uten symptomer.

Tibber og Silver (2022, s. 4-5) utførte en metaanalyse hvor de så på hvordan sosiale medier påvirket den mentale tilstanden til barn og ungdom. De beskrev at barn og ungdom med diagnosterte psykiske lidelser var mer sannsynlig til å bruke sosiale medier daglig og



bruke mer tid på sosiale medier, enn ungdom som ikke er diagnosert med psykiske lidelser (Tibber og Silver, 2022, s. 4-5).

Til tross for varierende resultater bemerkes det at sosiale medier kan forverre livskvaliteten og psykisk helse hos barn og ungdom, samtidig som den dårlige mentale helsen også øker bruk av sosiale medier (Tibber og Silver, 2022, s. 6).

Disse funnene bekrefter at ungdommer som allerede er utsatt for psykiske vansker kan forverre sinnstilstanden ved økt bruk av sosiale medier. Det tas i betraktning at disse studier ikke fokuserer på *hvorfor* barn og ungdom med eksisterende psykiske vansker bruker sosiale medier i større grad enn ungdom som ikke har psykiske vansker.

Werling, Walitza, Gerstenberg, Grünblatt og Drechsler (2022, s. 313) beskriver at sosiale medier har spilt en sentral rolle i mellommenneskelig kommunikasjonen gjennom COVID-19 pandemien. Restriksjoner i forhold til sosiale sammenkomst har preget mange, spesielt under nedstenging på landsbasis (Werling et al., 2022, s. 313). Sosiale medier ga barn og ungdom en mulighet til å sosialisere og utrykke seg til tross for fysiske restriksjoner. COVID-19 perioden var dermed et periode hvor forskere kunne sette søkelys på hvordan sosiale medier påvirker psykisk helse hos barn og ungdom.

Werling et al. (2022, s. 314) så på to ungdomsgrupper under COVID-19 pandemien og hvordan økt sosial mediebruk har påvirket sykdomsforløpet hos disse gruppene. Deltakerne hadde tidligere blitt utredet for psykiske lidelser og psykiatrisk sykdomshistorie. Gruppe 1 bestod av ungdom med internaliserte lidelse (Internalized disorder, ID), som angst og depresjon. Gruppe 2 bestod av ungdom med ikke-ID diagnoser, som ADHD og autismspekterforstyrrelser. Resultatet i dette studiet viser at ID-gruppen rapporterte høyere konsumpsjon av sosiale medier enn ikke-ID gruppen. Det samme funn kommer til syne i frekvensen av bruk av mobiltelefon.

ID-gruppen rapporterer subjektivt, høyere negativ påvirkning av sosiale medier på hverdagen enn ikke-ID gruppen. Med henblikk på avhengighet av sosiale mediene, viser ID og ikke-ID gruppene ikke store forskjeller. ID gruppen rapporterer større grad av vanskelighet med å redusere bruk av sosiale medier. Til tross for dette har studien vist at høyere forbruk av sosiale medier hos ikke-ID gruppen førte til forverring av symptomene, mens ID-gruppen med høyest forbruk av sosiale medier førte til forbedring av symptomene (Werling et al., 2022, s. 320).

Disse funnene demonstrerer et høyere forbruk, større negativ påvirkning og større vanskeligheter til å redusere bruk av sosiale medier hos ungdom med angst og depresjon. Det

interessante faktum er at ungdom i ID-gruppen opplever sosiale medier i større grad negativt enn ikke-ID gruppen. Denne effekten diskuterer vi ytterligere i diskusjonen.

En gjennomgående faktor som studiene opplyser kan påvirke psykisk helse, er avhengighet av sosiale medier. Rashi, Rita, og Poonam (2021) har sett på hvordan avhengighet av sosiale medier påvirker livet og psykisk helse hos barn og ungdom. De viser at avhengighet av sosiale medier som Facebook kan medføre vanskeligheter med tidshåndtering. Dette viser seg gjennom utsettelse av skoleoppgaver og mangel på konsentrasjon.

Funnene indikerer lavere selvtillit hos barn og ungdom som er avhengige av sosiale medier. Rashi et al. (2021, s. 215-216) teoriserer at ungdom som i større grad er avhengige unngår sosiale interaksjoner i virkeligheten, for å oppholde seg lengre på online plattformer. Denne atferden kan ha en negativ påvirkning på ungdommens utvikling av sosial forståelse sammenlignet med jevnaldrende, som ikke er avhengig av sosiale medier (Rashi et al., 2021, s. 215-216).

Rashi et al. (2021) beskriver at sosiale medier avhengighet kan påvirke den emosjonelle kontrollen og stabiliteten hos barn og ungdom. De beskriver at dersom individet bruker veldig mange av timene i løpet av dagen på sosiale medier, kan de oppleve utmattelse og søvnforstyrrelser. Søvnforstyrrelser og mangel på søvn vil deretter påvirke evnen til å lære og fokusere. De beskriver at utilstrekkelig mengde med søvn vil påvirke mengden med serotonin og melatonin i hjernen, noe som bidrar beskyttende mot generell stress og angst (Rashi et al., 2021, s. 216-217).

Disse funnene presenterer mange faktorer ved bruk av sosiale medier som kan påvirke psykisk helse hos barn og ungdom. Videre i diskusjonen skal jeg drøfte koblingen mellom hvordan sosiale medier kan påvirke søvn og døgnrytme, og dermed indirekte og direkte påvirke psykisk helse hos barn og ungdom.

Lee, Lohrmann, Luo, og Chow (2022) beskriver at sosiale medier fremstår til å påvirke psykisk helse negativt hos både jenter og gutter. Til tross for dette oppstår det korrelasjon mellom sosiale medier og depresjon hos jenter men ikke gutter. Hos gutter vises det mer individuell og mer tilfeldig utfall av dårligere mental helse. Til slutt viser de en korrelasjon mellom sosiale medier og alkoholbruk hos gutter. Dette kan forklares med at gutter blir mer nysgjerrig på alkoholbruk på grunn av sosiale medier og dermed ha høyere alkoholforbruk. Denne sammenhengen vises ikke hos jenter, der alkoholbruk er uavhengig av sosiale medier (Lee et al., 2022, s. 802). Dette demonstrerer viktigheten av kjønnsforskjeller.

I den kvalitative rapporten utviklet av Cramer og Inkster (2017) vises det, at det er opp mot 91% av ungdom i alder 16-24 år bruker sosiale medier. Dette er den aldersgruppen med høyeste forbruk. Prosent-bruken av sosiale medier går jevnt ned, når aldersgruppen blir høyere. De rapporterer en kraftig og hurtig vekst. I 2006 var det kun 35% av befolkningen som brukte internett daglig. Dette tallet har steget til 82% i 2016. Rapporten viser også at gjennom de siste 25 årene har tallene på angst og depresjon steget med 70% hos barn og ungdom. De rapporterer også at bruk av sosiale medier mer enn 2 timer daglig som Instagram, Facebook eller Twitter kan medføre svakere mental helse (Cramer & Inkster, 2017, s. 6-8).

Det er viktig å påpeke at det kan være flere grunner til så mye høyere rapportering av angst og depresjon. Psykisk helse og bruk av helseapparatet har lenge blitt assosiert med stigma. Det er dermed mulig at helseapparatet har blitt bedre til å fange opp angst og depresjon hos barn og ungdom gjennom de siste 25 årene. Vi kan likevel ikke utelukke korrelasjonen mellom høy bruk av sosiale medier og psykiske vansker.

## 4. Diskusjon

Når vi snakker om sosiale medier, kan en skille mellom bruk av sosiale medier på datamaskiner og mobiltelefoner. Bruk av sosiale medier på mobil forbindes med høyere intensitet og kortere varighet enn på datamaskin. Carstens, Deborah. P.M.P., Doss og Kies (2018, s. 25) konkluderer at det er liten forskjell dersom en bruker datamaskin eller mobiltelefon til å bruke sosiale medier i forhold fokuseringsevnen. (Carstens, Deborah, Et al., 2018, s.25). På grunn av dette funnet vil jeg ikke skille mellom bruk av sosiale medier på telefonen og datamaskinen.

Diskusjonen drøfter både positive og negative aspektene ved bruk av sosiale medier. Til tross for det er innvirkningen på barn og ungdom fortsatt veldig usikkert.

## 4.1 Selvtillit

I gjennomgang av studiene, diskuterte Rashi et al. (2021) og Ghergut, Maftai, og Grigore (2022) selvtillit som en medierende faktor i utviklingen av angst og depresjon. Flere artikler refererer til Kircaburun (2016). Kircaburun tar utgangspunkt i tyrkiske ungdom i alder 12-18 år. I studien deler han opp 1130 studenter i tre grupper: (1) de som bruker sosiale medier mindre enn 1 time daglig, (2) 1-3 timer daglig og (3) mer enn 3 timer daglig. Kircaburun viser at 41.3% av forskningsobjektene bruker mellom 1-3 timer daglig og er den største gruppen. Resultater viser at av ungdom som viser symptomer på depresjon, 28% av dem ble predikert av sosial mediebruk, daglig bruk av internett og dårlig selvfølelse (Kircaburun, 2016).

Det er samtidig også viktig å påpeke at sosiale medier har mange positive aspekter ved bruk. Keles, McCrae og Grealish (2020) beskriver at når vi ser på sosiale medier er det viktig å anerkjenne at barn og ungdom kan bruke dette verktøyet til å uttrykke tanker og ideer samt få sosial støtte fra sosiale kretsen. I samme studier vises det likevel til smal, men signifikant korrelasjon mellom bruk av sosiale medier og depresjon (Keles, McCrae, & Grealish, 2020, s. 80). Under korona pandemien kunne bruk av internett og sosiale medier være eneste metoden barn og ungdom kunne kommunisere og sosialisere på uten noen form for restriksjoner. (Werling et al., 2022, s. 313)

I forskningen til Kircaburun (2016) beskrevet under depresjon, har han markert at depresjon trenger ikke å bli påvirket av sosiale medier men kan også bli påvirket indirekte. Kircaburun beskriver at depresjon utvikler seg i samspill med dårlig selvbilde. Han beskriver at daglig internettbruk i samspill med sosial media avhengighet påvirker direkte dårlig selvtillit hos ungdom. Denne forskningen påpeker at det likevel ikke trenger å oppstå en direkte korrelasjon mellom disse faktorene. Han beskriver at ungdom som bruker mye tid på internett vil i større grad benytte seg av sosiale medier. Disse ungdommene i større grad får dårligere selvtillit sammenlignet med ungdommer som ikke bruker internett like aktivt. Dårlig selvtillit viser positiv korrelasjon mellom depresjon. (Kircaburun, 2016)

Det er mulig at hyppig bruk av sosiale medier medfører dårlig selvtillit, og deretter høy eksponering for idealer som er uoppnåelig vil medføre at ungdommer ender opp med depresjon.

Kroppsmisnøye kan påvirke bruk av sosiale medier. På samme måten kan sosiale medier påvirke kroppsmisnøye. Følelsen av å ikke strekke til kan også påvirke ungdom i en retning der de kan ha en psykisk påkjenning i form av angst eller depresjon.

Charmaraman, Richer, Liu, Lynch, og Moreno (2021) beskriver at ungdommene som opplever høyere kroppsmisnøye er de mer sannsynlig til å bruke mer sosiale medier og rapportere høyere frekvens av depresjon. Disse ungdommene vil også rapporte større tendens av online sosial angst og større vanskeligheter til å utvikle offline vennerelasjoner i sammenligning med ungdom som ikke rapporterer kroppsmisnøye. De beskriver også at ungdom som viser symptomer på depresjon og angst bruke mer tid på sosiale medier og dermed oppleve høyere grad av kroppsmisnøye. (Charmaraman, Richer, Liu, Lynch, og Moreno 2021)

En annen tematikk er barn som føler seg utstøtt eller annerledes. Mange transkjønnet barn har funnet støtte og vennskaper i "LBTQ+ community". Dette er en sosial gruppe med personer som ikke passer de stereotypiske kjønnsnormer og føler seg alene fordi de er annerledes. Om disse barn ikke finner venner på skolen sin, så kan de finne andre venner som er mer lik dem selv i samme by.

I forskningen til Kircaburun (2016) beskrevet under depresjon, har han markert at depresjon trenger ikke å bli påvirket av sosiale medier men kan også bli påvirket indirekte. Kircaburun beskriver at depresjon utvikler seg i samspill med dårlig selvbilde. Han beskriver at daglig internettbruk i samspill med sosial media avhengighet påvirker direkte dårlig selvtillit hos ungdom. Denne forskningen påpeker at det likevel ikke trenger å oppstå en direkte korrelasjon mellom disse faktorene. Han beskriver at ungdom som bruker mye tid på internett vil i større grad benytte seg av sosiale medier. Disse ungdommene i større grad får dårligere selvtillit sammenlignet med ungdommer som ikke bruker internett like aktivt. Dårlig selvtillit viser positiv korrelasjon mellom depresjon. (Kircaburun, 2016)

Det er mulig at hyppig bruk av sosiale medier medfører dårlig selvtillit, og deretter høy eksponering for idealer som er uoppnåelig vil medføre at ungdommer ender opp med depresjon.

Tidligere har jeg beskrevet at kroppsmisnøye kan påvirke bruk av sosiale medier. På samme måten kan sosiale medier påvirke kroppsmisnøye. Følelsen av å ikke strekke til kan også påvirke ungdom i en retning der de kan ha en psykisk påkjenning i form av angst eller depresjon. Charmaraman, Richer, Liu, Lynch, og Moreno (2021) beskriver at ungdommene som opplever høyere kroppsmisnøye er de mer sannsynlig til å bruke mer sosiale medier og rapportere høyere frekvens av depresjon. Disse ungdommene vil også rapporte større tendens

av online sosial angst og større vanskeligheter til å utvikle offline vennerelasjoner i sammenligning med ungdom som ikke rapporterer kroppsmisnøye. De beskriver også at ungdom som viser symptomer på depresjon og angst bruke mer tid på sosiale medier og dermed oppleve høyere grad av kroppsmisnøye. (Charmaraman, Richer, Liu, Lynch, og Moreno 2021)

Til slutt beskriver de også at studiet viser smal korrelasjon mellom tid brukt på sosiale medier og selvtillit, samt smal korrelasjon mellom depresjon (Moreno et al., 2022, s. 247-248). Denne studie foreslår at sosiale medier kan gi regulerende effekt til barn og ungdoms emosjonell velvære. Denne påvirkningen vil bli nærmere undersøkt videre i oppgaven. Dette går vi nærmere inn på i diskusjonen.

## 4.2 Sosiale ferdigheter

Sosiale ferdigheter hos ungdom har vist seg å bli påvirket av sosiale medier og føre til både bedre men også dårligere mental helse. I metaanalysen utført av McCrae, Gettings og Purssell (2017 s.320) påpekes det at nettbaserte kommunikasjonen kan fremstå som mindre truende en kommunikasjon som skjer i virkeligheten. Dette kan medføre at individer som allerede har depressive tendenser vil lettere søke støtte hos internet bekjente. Oppsøking av slik støtte kan resultere i at personen vil forsøke å gjenta prosessen og utvikle et dysfunksjonelt forhold til sosiale mediene. På den andre side har det medført en mer konfliktsky generasjon av ungdom.

I den digitale alderen kan mange oppleve at de "rike blir rikere" i forhold til sosiale relasjoner. I metaanalysen til Keles, McCrae & Grealish (2020) beskriver de funn som viser at sosiale medier kan styrke allerede eksisterende vennskap og bidra til å skape nye relasjoner. Dette resulterer minsket sosial isolasjon og ensomhet, som påvirker indirekte på forbedring på den psykiske helsen. Studiene viser også at individene med lav sosial støtte er mer sannsynlig til å lide av dårligere sosiale helse. Dette inkluderer høyere frekvens og forekomst av både angst og depresjon, sammenlignet med de med høy sosial støtte. (Keles, McCrae & Grealish, 2020, s. 80). Ungdommene med dårlige sosiale ferdigheter kan også oppleve vanskeligheter med å kommunisere på sosiale medier. Disse ungdommene kan miste muligheter til å bli eksponert sosialt der de får ved prøving og feiling lære seg kommunikasjonsferdigheter. Ved bruk av bilder og korte samtaler kan subtile sider av språket som vitser, ordtak, ironi og sarkasme være vanskeligere å tolke enn det hadde gjort i ordinære

samtaler. På andre siden vil ungdommer med sterke kommunikasjonsferdigheter kunne benytte seg av disse språkfunksjoner til å effektivisere samtalene.

Dette inkluderer derimot ikke alle sosiale medier. Youtube har vist seg å være en positiv påvirkning på ungdommer. Youtube som et sosialt media platform setter unike begrensninger på interaksjon mellom brukere av tjenesten. Bruken av youtube baserer seg i stor grad av passiv observasjon av innhold i form av videoer og filmer. Disse videoene kan inneholde mye lærerikt materiale. For ungdom som søker svar på brennende spørsmål kan Vlogger eller korte opplæringsvideoer gi svar på disse spørsmålene og vekke interesse for videre utforskning av tema. Basert på svar av 1,479 ungdom har youtube blitt beskrevet som den mest positive og eneste net positive sosiale medium i av youtube, twitter, facebook, snapchat og instagram. Cramer og Inkster (2017, s.17-18)

### 4.3 Søvn

Som nevnt i teoridelen kan sosiale medier påvirke den mentale tilstanden negativt dersom det er en klar påvirkning på søvnkvalitet. Dette kan for eksempel være forårsaket av sosiale medier. NHI (2016) beskriver at mangel på søvn kan påvirke barn til å utvikle depresjon og angst senere i livet. Personer som ikke får nok søvn er også mindre sannsynlig til å oppsøke opplevelser som kan være givende og positive (NHI, 2016). Ungdom kan være spesielt sårbare dersom søvn og mengden med søvn blir forstyrret. Barn trenger opp mot 1-2 time mer søvn enn voksne. Dårlig psykisk tilstand kan påvirke de til å ikke få nok søvn (Cramer & Inkster, 2017, s. 9).

En konsekvens av utmattelse på grunn av mangel på søvn, er at ungdommen har mindre overskuddsenergi til å utvikle sosiale bånd og ferdigheter (Woods og Scott, 2016, s. 43). Dette kan på sikt påvirke ungdommens evne til sosialisering med jevnaldrende.

Forstyrrelser i søvnkvalitet og mangel på søvn kan bidra til utvikling av angst, depresjon og dårlig selvtillit. Ungdomstiden er en sårbar periode der ungdommen risikerer dårlig selvtillit. Denne tiden er også ofte tiden der depresjon og angst kommer først frem (Woods og Scott, 2016, s. 43; NHI, 2016).

Så mange som 86% av ungdom sover med telefonen på soverommet, mange med telefonen i hånden eller under puten. Denne konstante tilgangen til mediet kan skape press på å være tilgjengelig til å svare på meldinger øyeblikkelig til en hver tid (Woods og Scott, 2016, s. 42). En av fem ungdommer rapporterer også at de våkner opp i løpet av natten for å sjekke sosiale medier etter meldinger. Dette resulterer i at de føler seg tre ganger så trøtte som ungdommer som ikke bruker sosiale mediene om natta (Cramer & Inkster, 2017, s.10).

En ungdom fra Irland har uttalt seg om bruk av sosiale medier. Ungdommen påstår at bruk av sosiale medier kan være veldig avhengighetsskapende, kan medføre vansker med å gjøre leksene, møte venner og familie og miste tid til å sove på natta.(Cramer & Inkster, 2017. s.9).

Denne uttalelsen tyder på sammenheng mellom avhengighet av mediene og redusert livskvalitet i forhold til sosialisering, mestring av skolehverdagen og redusert energi. Likevel denne sammenhengen er indirekte påvirket av sosiale medier.

Bruk av sosiale medier i forkant av søvn er assosiert med dårligere søvnkvalitet enn bruk av sosiale medier på dagtid. Dette kan være grunnet LED-lys som påvirker utløsning av søvnhormonene melatonin. Dette kan resultere i utsatt søvn og dermed færre timer med søvn (Rashi, Rita, og Poonam 2021, s. 217; Woods og Scott 2016 s.42; Cramer & Inkster, 2017. s.10).

Utenom alt dette mange ungdommer rapporterer at de blir engstelig og klarer ikke å slappe av dersom tilgangen til mobiltelefonen blir begrenset. Dette kan være på grunn av frykten av å gå glipp av ting, og ikke være i stand til å svare på meldingene (Woods og Scott 2016 s.42). Frykten for å gå glipp av ting samt varslinger fra telefonen kan bidra til å svekke søvnkvaliteten. Utenom disse mekanismen kan også mindre fysisk aktivitet og eksponering for sterk lys i forkant av leggetid også bidra til dårligere søvnkvalitet og dermed indirekte påvirke den mentale helsen (Woods og Scott 2016 s.42).

## 4.4 Fysisk aktivitet

Et annet aspekt som kan påvirke mental tilstand er mangel på fysisk aktivitet. Bruk av sosiale medier er en passiv aktivitet, og over lengre periode av tid kan gå på bekostning av fysisk aktivitet på fritiden. Ved mangel på aktivitet kan kroppslig misnøye øke og det kan bli et vanskeligere endre på livsstilen.

Fysisk aktivitet kan påvirke positiv i produksjon av endorfinene, som bidrar til smertelindring og økt følelse av eufori. De beskriver at fysisk aktivitet kan også bidra til å redusere følelse av angst og depresjon samt bidra til et mer positiv selv bilde hos ungdom(Iannotti, Janssen, Haug, Kololo, Annaheim og Borraccino, 2009, s.191-192). Beskriver også at skjermbasert media brukt i en stillesittende posisjon, kan antas til å virke motsatt på både den psykiske og sosiale velvære. I undersøkelsen utført av dem finnes det



likevel for mange motsigelser for å fastslå korrelasjonen i disse funnene. Dette kan være grunnet kulturforskjeller, der denne forskningen ble utført både i Europa og Nord-Amerika. Funnene viser seg til å være inkonsistente og dermed ikke kan fastslås (Iannotti et. Al., 2009, s.2). Til tross for denne inkonsekvensen er det viktig å ta i betraktning at det er mulig kobling mellom mangel på fysisk aktivitet og høyere risiko for utvikling av psykiske vansker. Paluska og Schwenk(2000) beskriver at fysisk aktivitet kan hjelpe å bearbeide både depresjon og angst. De viser at dersom angst eller panikk lidelse oppstår akutt blir lettet i større grad enn dersom disse lidelsene er kroniske. Likevel viser de til forbedring av både depresjon og angst symptomene ved fysisk aktivitet. De beskriver også at individer som er depressive er mindre fysisk aktive (Paluska og Schwenk, s.171, 2000). På grunn av dette kan det være viktig å stille seg spørsmålet om det er depresjon som blir påvirket av mangel på fysisk aktivitet eller om det fysisk aktivitet som blir redusert på grunn av depresjon.

## 4.5 Fordeler og ulemper med sosiale medier

Sosiale medier viser seg å ha både fordeler og ulemper. Fordeler inkluderer lettere tilgang til treningsvideoer, selv-hjelps informasjon, body-positive instagram, trans-, LGBT- og andre minoritets “communities”. Det kan være lettere for noen å benytte seg av sosiale medier som et medium for mellommenneskelig kommunikasjon. Ungdom med sosial angst kan bruke dette verktøyet til å trene opp sosiale ferdigheter og bearbeidet angst. Studier viser at sosiale medier kan ha en regulerende funksjon hos ungdom med depresjon. Dette kan medføre at de kan bruke dette mediet som en måte å avlaste hverdagen på. For barn og ungdom som ikke har disse vansker kan sosiale medier ha et høy underholdningsverdi og potensielt være et lærerik platform dersom mediene brukes på et fornuftig måte. Sosiale medier kan også hjelpe ungdom å komme i gang med fysisk aktivitet med mange videoer og diskusjoner angående sport og trening som på sikt kan ha et helsefremmende effekt. Utenom dette er sosiale mediene et platform hvor ungdom kan avtale møter og sammenkomst, samt planlegge og organisere arrangementer som kan være veldig givende. Sosiale medier har også et funksjon kan gjøre det enklere å promotere aktiviteter i nærrområder.

Ulemper består av blant annet høyt avhengighetsdannende natur til sosiale medier. For barn og ungdom kan dette være et arena som både er attraktiv og spennende. Om vi liker det eller ikke, er sosiale medier her for å bli. Stadig flere bruker sosiale medier på daglig basis, og forskning viser tidlig at det er ungdomsgrupper samt unge voksne som er hoved forbrukere og målgruppen for dette mediet. Dette bidrar til at ungdom kan bli mer avhengig

av å være tilgjengelig kontinuerlig og dermed oppleve følelser av ubehag dersom de mister denne tilgangen. Denne formen for avhengighet av sosiale medier kan medføre søvnevansker. En annen risikofaktor kan ankomme fra sammenligning av seg selv med andre på sosiale medier. Med en idealisering av influenser og et livsstil som er utilgjengelig og uoppnåelig for de alle fleste, kan barn og ungdom oppleve følelser av mindreverdighet. Utseende og kroppspress som kommer fra høyt-redigerte bilder kan også vise en urealistisk og uoppnåelig kroppsbilde. For barn og ungdom kan dette være vanskelig å differensiere mellom høyt-redigert og ikke redigert bilder. Dette kan skape dårlig selvtillit hos dem, og i verste tilfelle føre til utvikling av spiseforstyrrelser. Spiseforstyrrelser kan også utvikles dersom ungdommen havner i gruppene som promoterer disse, som pro-anoreksi eller bulimi gruppene. Dette atferden kan være mer sannsynlig dersom ungdommen har dårlig sosiale ferdigheter og ønsker å bare delta i en gruppe.

## 5. Konklusjon

### 5.1 Oppsummering

Sosiale medier er en verktøy som kan føre til både positive og negative effekter hos barn og ungdom. Dette verktøyet kan medføre risiko for brukere dersom det blir brukt uforsvarlig, men samtidig være givende og positivt ved fornuftig bruk. Det essensielle ved bruk av sosiale medier er forståelsen for bruk av mediet. Som sosialarbeider har jeg nå identifisert noen av faktorer som kan påvirke mental helse hos barn og ungdom. Dersom selvtillit, sosiale ferdigheter, søvn og fysisk aktivitet blir påvirket av sosiale medier kan profesjonsutøver raskere anerkjenne problematisk bruk av sosiale medier og være i stand til å hjelpe å veilede ungdommen. Denne kunnskapen vil bidra til å kunne i større grad være preventiv i forhold til utvikling av psykisk vanske hos barn og ungdom.

### 5.2 Styrker og svakheter ved denne oppgaven

Jeg har lært mye i denne bachelorskriving-prosessen, men ser også tilbake på mange aspekter jeg kunne ha forbedret eller gjort annerledes. Når det gjelder metoden, så har jeg et par refleksjoner til neste gang jeg utfører litteraturstudie som metode. Det første jeg kunne ha gjort var å bruke flere søkemotorer. Dette vil selvfølgelig føre til enormt mange duplikater

men om det var artikler på andre databaser som ikke dukket opp på Oria eller Google Scholar, da har jeg misset muligheten for å lese disse.

I søkeprosessen bruker jeg begrepet “adolescents” og ikke “youth”. Selv om det er mer tidkrevende, kunne jeg ha utført alle 7 søk på nytt men med ordet “youth” i stedet for “adolescents”. Noen artikler bruker kanskje youth fremfor adolescents og dette har potensielt utestengt noen relevante artikler.

På grunn av oppgavens begrenset antall ord, var det mange viktige temaer som ble utelatt i diskusjonen. En interessant vinkel som oppgaven ikke tok for seg er om medier har en annerledes påvirkning basert på kjønn, geografiske forskjeller, kulturelle normer i et samfunn eller radikaliserings ved bruk av sosiale medier. Denne oppgaven så på sosiale medier som en felles enhet, men forskning viser at dette varierer fra medium til medium.

Mange av studiene er basert på forskning utført i Europa eller Amerika. Det kan derfor ikke generaliseres for hele verdenen. Det er mulig at trender om å være tynn er mer tilstedeværende i Kina, enn i USA. I USA og Europa kan fokuset for eksempel være mer på å akseptere seg selv uansett vekten sin, og kan i den forstand redusere negativ selvfølelse, hvis man følger de rette influencere. Dette påvirker ungdom som er født i disse lande og flytter til Norge. De kan være påvirket av andre risikofaktorer.

Det er ikke alle de ovenstående studiene som spesifiserer hvilken “content”/innhold deltakerne ser på. Et tema man kunne ha sett på er innholdet gruppen ser på og hvilken innflytelse det har. Det er logisk å anta at ungdom som ser på sminke og treningsvideoer, hvor fokus er utseende, vil ha dårligere selvfølelse enn ungdom som ser på komedie eller kunnskaps-relaterte videoer.

# Referanser:

Brady, E. U., & Kendall, P. C. (1992). Comorbidity of anxiety and depression in children and adolescents. *Psychological Bulletin*, 111(2), 244-255. doi:10.1037/0033-2909.111.2.244

Charmaraman, L., Richer, A. M., Liu, C., Lynch, A. D., & Moreno, M. A. (2021). Early Adolescent Social Media-Related Body Dissatisfaction: Associations with Depressive Symptoms, Social Anxiety, Peers, and Celebrities. *Journal of developmental and behavioral pediatrics : JDBP*, 42(5), 401–407. <https://doi.org/10.1097/DBP.0000000000000911>

Choi, K. W., Kim, Y. K., & Jeon, H. J. (2020). Comorbid Anxiety and Depression: Clinical and Conceptual Consideration and Transdiagnostic Treatment. *Advances in experimental medicine and biology*, 1191, 219–235. [https://doi.org/10.1007/978-981-32-9705-0\\_14](https://doi.org/10.1007/978-981-32-9705-0_14)

Cramer, S. & Inkster, B. (2017) *StatusOfMind social media and young people's mental health and wellbeing*. Royal Society for Public Health, & Young Health Movement. Hentet i fra:<https://www.rsph.org.uk/static/uploaded/d125b27c-0b62-41c5-a2c0155a8887cd01.pdf>

Cummings, C. M., Caporino, N. E., & Kendall, P. C. (2014). Comorbidity of anxiety and depression in children and adolescents: 20 years after. *Psychological bulletin*, 140(3), 816–845. <https://doi.org/10.1037/a0034733>

Dalland, O. (2020). *Metode og Oppgaveskriving*, 7. utg. Gyldendal: Oslo.  
men dude , jeg fint ikke den siste artikkelen til hovedkilde  
okii

ESEMeD/MHEDEA 2000 Investigators, European Study of the Epidemiology of Mental Disorders (ESEMeD) Project. (2004). Prevalence of mental disorders in Europe: results from the European Study of the Epidemiology of Mental Disorders (ESEMeD) project. *Acta Psychiatr Scand Suppl*. 190(420), 21-27. doi: 10.1111/j.1600-0047.2004.00327

Ghergut, A., Maftei, A. & Grigore, A. N. (2022). The light and the dark side of social media use: Depression, anxiety, and eating attitudes among adolescents. *Psihologija*.  
[http://www.doiserbia.nb.rs/Article.aspx?id=0048-57052200001G#.Ynl\\_bs8Rpap](http://www.doiserbia.nb.rs/Article.aspx?id=0048-57052200001G#.Ynl_bs8Rpap)

Heather Cleland. & Woods, Holly, Scott. (2016) #Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of Adolescence*, Volume 51, 2016, Pages 41-49, ISSN 0140-1971, Hentet fra: <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.05.008>.

Helsedirektoratet. (2018, 30. april). Angstlidelser. Hentet fra: <https://www.helsenorge.no/sykdom/psykiske-lidelser/angst/angst-og-angstlidelser/>

Iannotti, R. J., Janssen, I., Haug, E., Kololo, H., Annaheim, B., Borraccino, A., & HBSC Physical Activity Focus Group (2009). Interrelationships of adolescent physical activity, screen-based sedentary behaviour, and social and psychological health. *International journal of public health*, 54 Suppl 2(Suppl 2), 191–198. <https://doi.org/10.1007/s00038-009-5410-z>

Keles, B., McCrae, N. & Grealish, A. (2020). A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents, *International Journal of Adolescence and Youth*, 25:1, 79-93, DOI: 10.1080/02673843.2019.1590851

Knutsen, Kamilla og Fiane, Helene (2021) TeigenLivsstil til salgs: om influensermarkedsføring på sosiale medier og hvordan ungdom påvirkes. *Nordisk tidsskrift for ungdomsforskning*, pp 4 – 22. Hentet fra: <https://www.idunn.no/doi/10.18261/issn.2535-8162-2021-01-01>

Lee, M. P. H. S., Lohrmann, D. K., Luo, J. & Chow, A. (2022). Frequent Social Media Use and Its Prospective Association With Mental Health Problems in a Representative Panel Sample of US Adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 70 (5), 796-803 hentet fra: [https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1054139X21006753?casa\\_token=2LyBPJTQHE0AAAAA:H9IbjR9GFJ1ygWVx1ybuqJAK9kD8rr9Vu-AV5JkEBvERnqBNtKFVNz5bXt1KbeyGbZ\\_H7NDn](https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1054139X21006753?casa_token=2LyBPJTQHE0AAAAA:H9IbjR9GFJ1ygWVx1ybuqJAK9kD8rr9Vu-AV5JkEBvERnqBNtKFVNz5bXt1KbeyGbZ_H7NDn)

Levin, Irene 2012, Universitetsforlaget, Hva er Sosialt Arbeid 4.opplag

McCrae, N., Gettings, S. & Purssell, E. 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>

Moreno, M. A, Binger, K., Minich, M., Zhao, Q. & Eickhoff, J. (2022). Adolescent Digital Technology Interactions and Importance: Associations with Depression and Well-Being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 245-249. <http://doi.org/10.1089/cyber.2021.0294>

NHI. (2022, 10. Februar). Norsk Helseinformatikk. Hentet fra: <https://nhi.no/sykdommer/psykisk-helse/depresjon/depresjon-en-oversikt/>

NHI. (2016, 28. desember). Norsk Helseinformatikk. Hentet fra: <https://nhi.no/psykisk-helse/psykisk-egenpleie/mangel-pa-sovn-oket-risikoen-for-angst/>

Paluska, S.A. & Schwenk, T.L. (2000) Physical Activity and Mental Health. *Sports Med*, 29, 167–180. <https://doi.org/10.2165/00007256-200029030-00003>

Rashi, A., Rita, K. & Poonam, P. (2021). Adverse Effect of Social Media Addiction on Life Effectiveness of Adolescents: An Approach towards Mental Health and Mood Modifications. *Journal of Pharmaceutical Research International*. 33. 206-220 <http://www.apsciencelibrary.com/bitstream/123456789/7632/1/33577-Article%20Text-60873-1-10-20211129.pdf>

Skau, G. M. (2013). Mellom Makt Og Hjelp. 4.utg. Universitetsforlaget

Steinnes, K. K. & Teigen, H. F. (2021). Livsstil til salg: om influenser markedsføring på sosiale medier og hvordan ungdom påvirkes. *Nordisk tidsskrift for ungdomsforskning*, 21, s. 4-25. <https://doi.org/10.18261/issn.2535-8162-2021-01-01>

Tibber, M., & Silver, E. (2022). A trans-diagnostic cognitive behavioural conceptualisation of the positive and negative roles of social media use in adolescents' mental health and wellbeing. *The Cognitive Behaviour Therapist*, 15, E7. doi:10.1017/S1754470X22000034

Werling, A. M., Walitza, S., Gerstenberg, M., Grünblatt, E. & Drechsler, R. (2022). Media use and emotional distress under COVID-19 lockdown in a clinical sample referred for internalizing disorders: A Swiss adolescents' perspective. *Journal of Psychiatric Research*. 147, 313-323.

