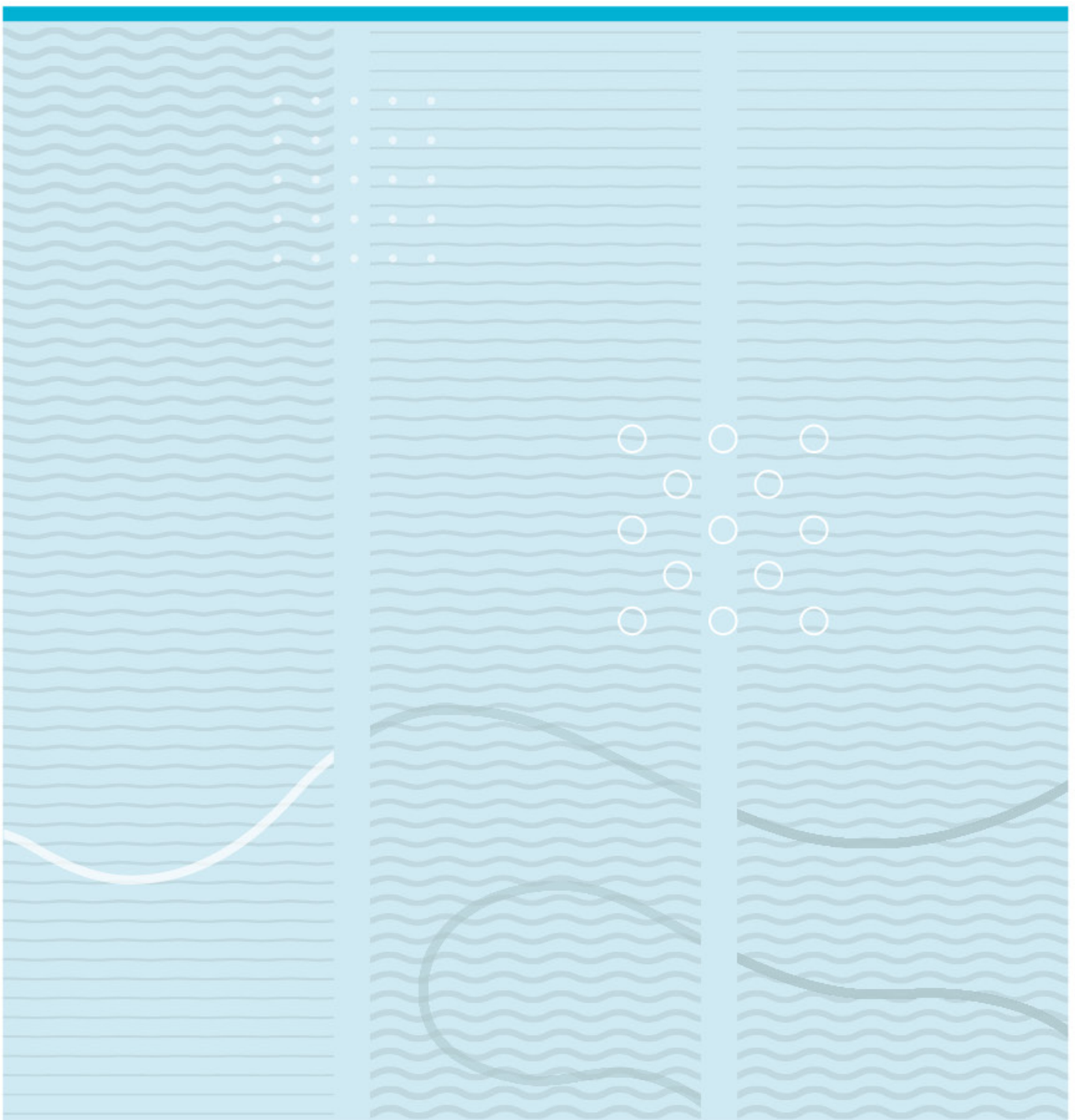


Barn-unge, digitale media og konsekvensen



Universitetet i Sørøst-Norge
Fakultet for helse- og sosialvitenskap
Institutt for
Postboks 235
3603 Kongsberg

<http://www.usn.no>

© 2021 Forfatternavn

Denne avhandlingen representerer xx studiepoeng

Utdanning:	Master i forebyggende arbeid med barn og unge
Navn eller kandidatnummer:	6008
Tittel:	Barn-unge, digitale media og konsekvensen
Emnekode:	981-E4
Emnenavn:	forebyggende arbeid med barn og unge
Emneansvarlig:	Thomas Tjelta
Evt. veileder:	
Utleveringstidspunkt:	13:00
Innleveringsfrist:	14.02.2021
Antall ord:	21135
Antall sider inkl. forside:	81
Vedlegg (antall sider):	7
Merknader:	

Gjelder både individuelle oppgaver og gruppeoppgaver:	JA
Jeg/vi bekrefter at jeg/vi ikke fremstiller andres arbeid som eget, verken siterer eller på annen måte bruker eget tidligere eller andres arbeider uten at dette er oppgitt i teksten, og at alle referanser er oppgitt i litteraturlisten.	Ja
Jeg/vi er kjent med at brudd på ovennevnte bestemmelser kan være å betrakte som fusk og medføre annullering av eksamen og eventuell utestenging fra alle landets universiteter og høyskoler, jf. forskrift om eksamen og studierett ved Høgskolen i Telemark § 15, jf. universitets- og høyskoleloven §§ 4-7 og 4-8.	Ja
Gjelder kun gruppeoppgaver:	
Vi bekrefter at alle i gruppa har bidratt til besvarelsen	

Undervisningsformål	JA	NEI
Kan besvarelsen brukes til undervisningsformål?	Ja	

Klausul:

De synspunkter som er fremsatt i arbeidet er studenten(e)s egne og derfor ikke nødvendigvis et uttrykk for instituttets holdninger.

Sammendrag

Tittel: Barn-unge, digitale media og konsekvensen

Bakgrunn: I denne oppgave vil jeg undersøke om digitale media har påvirkning i dagens barn og unge i forhold til deres psykiske helse. I følge boka Psykiske lidelser blant barn og unge i Norge viser 8 % av barn og unge har en diagnostiserbar psykisk lidelse, Internasjonale tall viser at 15 % av unge mellom 13 – 18 år har en diagnostiserbar psykisk lidelse. (Mathiesen, Karevold, Knudsen, & Nasjonalt, 2009) Mellom 15 – 20 % av barn og unge i Norge har rapportert med psykiske plager som påvirker hverdagen deres. Årsaken til økning kan være forskjellige grunn, til å nevne noen, dårlig relasjon med familie og venter, skole press, samfunnsmessig problemer, moderne teknologier osv. I de senere årene har digitale medier og sosiale nettverkssider har kommet til å påvirke et sentralt område i dagens ungdoms liv. Unge mennesker i dag bruker primært sosiale medier og nettverkssider for å kommunisere sammen med venner og jevnaldrende, samt en form for selvpresentasjon. I forbindelse med det, interessant å finne ut om det er negativ påvirkning på barn og unges psykiske helse.

Formål: Hensikten med oppgaven er å videreutvikle og få en forståelse om digitale media og moderne teknologien kan påvirke barn og unges psykiske helse.

Metode: I denne oppgaven har jeg benyttet meg av systematiske litteratursøk og analyser av registerdata. Registerdataene kommer fra det publisert i internasjonale fagfelleverderte tidsskrifter i perioden 2010 til 2020. I tillegg er rapporten basert på litteratur, som der ikke er publisert i fagfelleverderte tidsskrifter, som der ikke er identifiserbar gjennom søk i vitenskapelige databaser.

Resultater: Resultatene i oppgaven belyser om bruk av digital media påvirkere på barn og unges psykisk helse. Samlet sett kan vi se i det litteratur resultatet at mediebruk kan ha både positiv og negativ innflytelse på deres psykiske helse. På andre sider bruk av digitale medier ser ut til å støtte ungdommer som sliter med selvskading og selvmords tanker. Barn og unges bruk av digitale medier er relatert til deres opplevelse av frykt for å gå glipp av FOMO, og der også sammenligne seg med andre og et ønske om være en del av eller prøver å gjøre sammen, f.eks å ha en fin kropp, utsende osv. Gjennom flere studier ser man at økt aktivitet på digitale medier er assosiert med økt grad av FOMO og økt tendens til å sammenligne med andre. Facebook avhengighet også blir undersøkt i studiet som resultatet viser der FAD var signifikant positivt relatert til personlighetstrekk narsissisme og til negative psykiske helsevariabler om depresjon, angst og stress symptomer.

Konklusjon: i denne oppgave konkludere at de utvalgte litteratur gjennomgangen gitt en del svar på problemstillingen, men der også blir oppdaget noe forskjellige synsvinkler med de utvalgte litteraturer, siden de fleste konkluder med bruk av digital media har både negativ og positiv påvirkning på barn og unges psykiske helse. Dermed den temaet er viktig vider forskning på området.

Abstract

Title: Children-youth, digital media and the consequence

Background: In this thesis I will investigate whether digital media has an impact on today's children and young people in relation to their mental health. According to the book Mental disorders among children and young people in Norway, 8% of children and young people show a diagnosable mental disorder, International figures show that 15% of young people between 13 and 18 years have a diagnosable mental disorder. Between 15 - 20% of children and young people in Norway have reported mental illnesses that affect their everyday lives. The reason for the increase may be various reasons, to fists some, poor relationship with family and friends, school pressure, societal problems, modern technologies, etc. In recent years, digital media and social networking sites have come to influence a key area in today's youth life. Young people today primarily use social media and networking sites to communicate with friends and peers, as well as a form of self-presentation. In connection with that, it will be interesting to find out if there is a negative impact on the mental health of children and young people.

Purpose: The purpose of the thesis is to further develop and gain an understanding of whether digital media and modern technology can affect the mental health of children and young people.

Method: In this thesis I have used systematic literature searches and analyzes of register data. The register data comes from what was published in international peer-reviewed journals in the period 2010 to 2020. In addition, the report is based on literature, which is not published in peer-reviewed journals, which is not identifiable through searches in scientific databases.

Results: The results in the thesis shed light on the use of digital media influencers on children and young people's mental health. Overall, we can see in the literature the result that media use can have both a positive and negative influence on their mental health. On the other hand, the use of digital media seems to support young people who are struggling with self-harm and suicidal thoughts. Children and young people's use of digital media is related to their experience of fear of missing out on FOMO, and where they also compare themselves with others and a desire to be a part of or try to do things together, eg , broadcast, etc. Through several studies, it is seen that increased activity on digital media is associated with an increased degree of FOMO and an

increased tendency to compare with others. Facebook addiction is also being investigated in the studio as the results show where FAD was significantly positively related to personality traits narcissism and to negative mental health variables about depression, anxiety and stress symptoms.

Conclusion: in this thesis conclude that the selected literature review provided some answers to the problem, but there are also discovered somewhat different points of view with the selected literatures, since most conclude with the use of digital media has both negative and positive impact on children and adolescents mental health. Thus, the topic is important in further research in the field.

Forord

Det er spennende å skrive om den teamet, selv om det er et utfordrende og tungt forløp klarte til sist punkt. Digital media og de nye teknologiene er gjør i dag både godt og vondt, godt fordi den gjør letter for oss mennesker på alle kanter, vondt fordi vi er mer avhengig av de nye teknologiene ubevist enn i før.

først vil jeg takke min veileder Thomas Tjelta, for den gode veiledningen selv om tiden er vanskelige med COVID-19 stilte opp ved digital møtte og prøve godt han kan til oppgaven skal fullføres takk. der også vil takke for min samboer Rahel slik at du tro på meg og at jeg klare det og takke for alle gode støtten jeg har fått fra deg, ikke minst alle venner rundt meg som har delt de gode tanker og ro på meg

Innholdsfortegnelse

Sammendrag	4
Abstract	6
Forord	7
Innholdsfortegnelse	8
1 Innledning	12
1.1.1 Bakgrunn for oppgaven	13
1.1.2 Oppgavens Avgrensning	15
1.1.3 Oppgavens oppbygning	15
1.2 Begrepsforklaring	16
1.3 Barn og ungdoms.....	16
2 Begrepsforklaring	17
2.1.1 Barn og ungdom	17
2.1.2 Ungdom	17
2.1.3 Digital media (sosialmedia)	19
2.1.4 Ungdom og media	21
2.1.5 Psykisk helse	22
2.1.6 Identitet og ungdom.....	23
3 Teoretisk ramme	24
3.1.1 Hvorfor og hvordan disse teoretiske er relevant til prosjektet?	24
3.1.2 Modernitets tilbakeblikk.....	25
3.1.3 senmodernitet	26
3.1.4 Utleiring av sosiale systemer	27
3.1.5 Teknologisk utvikling og senmoderne samfunn	28
4 Metode	30
4.1.1 Litteratur review	30
4.1.2 Kortlaging av vitenskapelig litteratur	32
4.1.3 Søke strategi	32
4.1.4 PICO- modellen.	33
4.1.5 Søkelogg	34
4.1.6 Inklusjon og eksklusjon.....	36
4.1.7 Inklusjonskriteier	36

4.1.8	Eksklusjonskriterier	37
4.1.9	Screenings prosess	37
4.1.10	PRISMA Flow Diagram	39
4.1.11	Grå litteratur	40
4.1.12	Kvalitetsvurdering.....	41
4.1.13	Resultat av litratorsøk.....	42
4.1.14	Gjennomgang av utvalget studie	42
4.1.15	Utvalget av de 5 studier	43
4.1.16	Utvalget av de grå litratur	46
4.1.17	Gjennomgå av data resultat	48
4.1.18	Digital mediebruk og den positive viktigheten	48
4.1.19	Sosial media og den negativ påvirkning.....	50
4.1.20	Gjennomgang av resultat av grålitratrur	52
4.1.21	EU Kids Online teoretisk Model.....	56
5	Drøfting	59
5.1.1	Senmodernitetens teknologi og risikoer.....	59
5.1.2	Hav sier litratur resultatene i forhold til psykisk helse	61
5.1.3	Hvilken betydning har sosial media for barn og unge	63
5.1.4	sosial media eller digital media kan det være skadelig?.....	65
6	Konklusjon	67
7	Referanser/litteraturliste	69
8	Vedlegg.....	72
	Sjekkliste for vurdering av en oversiktsartikkel.....	73
8.1	Hvordan brukes sjekklisten?.....	73
8.2	Om sjekklisten.....	73
8.2.1	Kritisk vurdering av:	73
9	Del A: Kan du stole på resultatene?.....	74
1.	Er formålet med oversikten klart formulert?.....	74
2.	Søkte forfatterne etter relevante typer studier?.....	74
3.	Er det sannsynlig at alle viktige og relevante studier ble funnet?.....	74
4.	Ble kvaliteten på de inkluderte studiene tilstrekkelig vurdert?.....	75

5.	Hvis resultater fra de inkluderte studiene er slått sammen statistisk i en metaanalyse, var dette fornuftig og forsvarlig?	75
9.1.1	Basert på svarene dine på punkt 1–5 over, mener du at resultatene fra denne oversikten er til å stole på?	75
9.1.2	Vedlegg 3	76
9.1.3	Vedlegg 4. medietilsynet	76
9.1.4	Vedlegg 5. medietilsynet	77
9.1.5	Vedlegg 6.ungdata 2018.....	78
9.1.6	Vedlegg 7.	78

1 Innledning

I løpet av de siste tiårene har digital teknologi hatt en stor innvirkning på samfunnets infrastruktur, inkludert vår tilgang til informasjon og sosial interaksjon. De digitale mediene har forbinde oss på måter som har gjort oss nær hverandre. Internett, mobilkommunikasjon og sosiale nettverkstjenester har vært viktige drivkraft i den prosessen. Med internett og mobile enheter har barn, unge og voksne i dag muligheten til å være online døgnet rundt. Som et resultat er det for de fleste ikke lenger mulig eller meningsfullt å skille mellom når man er online eller offline, og når man er i det digitale eller det virkelige liv.

Samtidig med det digitale utviklingen har vi sett at en økende andel av de unge rapporterer symptomer på psykisk plage. Samlet sett er ikke mye kjent om hva som forårsaker denne økningen.

I følge reporten psykiske lidelser blant barn og unge i Norge viser 8 % av barn og unge har en diagnostiserbar psykisk lidelse Internasjonale tall viser at 15 % av unge mellom 13 – 18 år har en diagnostiserbar psykisk lidelse.(Mathiesen et al., 2009) Mellom 15 – 20 % av barn og unge i Norge har psykiske plager som påvirker hverdagen.

Ung i Telemark på sin undersøkelse fra 2015 også skriver at de siste årene har det blitt stadig færre ungdommer som bruker kveldene på å være ute med venner, I stedet bruker de kontakten gjennom nettet (fylkeskomunne, 2015)

Det at unge bruk av sosiale media eller de forskjellige teknologisk digital former, blant disse populære sosial media er som ungdommene tilhenger sig med er facebook, instagram, snapchat osv. alle disse kommunikasjon sosiale media er både skriftlig og visuelt, og med forskjellig blide filtrene effekt som gjør huden litt lysere og mere attraktivt enn an virkeligheten, på andre ord at ofte det vi sier eller leser på de forskjellige sosiale media er falsk eller manipulerte(Tønnessen, 2007, p. 14).

Til tross for at det ikke er noen regler for å håndtere sannheten om sosiale medier, har vi en forventning om at det vi leser er sant eller den bilde vi se på er sant. Som brukere av sosiale medier og sosiale nettverk er vanligvis i vår interesse å vise vår beste side for våre venner og beskjenkt gjennom sosiale media.

For ungdommer som har vokst opp med mobiltelefoner, internett, sosiale medier og sosiale nettverk, er denne selvpresentasjon en naturlig del av hverdagen. Dette utløser mye kritikk fra eldre generasjoner, da det antas at ungdommens samhandling med sosiale medier er upassende.

Den digitale utviklingen har bidratt til at ungdommene ikke er så mye med vennene sine i den fysiske plassen som før, men har flyttet samspillet til den virtuelle plassen via sosiale medier, dette gjør også unge bruke mye tid på skjerm. De unge er fortsatt usikre og søker fortsatt nye forbilder gjennom venner og idealer, og støtten og anerkjennelsen de får fra vennene sine har også blitt fulgt opp på sosiale medier. Sosiale nettverkssidene har dermed blitt en slags frirom til de unge, hvor de kan være sammen med venner, støtte og kjenne igjen hverandre og eksperimentere med forskjellige identiteter.

På den andre siden at ungdom i økende omfang rapporterer om psykiske helseplager i dag, hvilket ørskken stadigvekk uklart. En del studie der også viser en rekke resulter, slik for mye bruk av skjerm kan vare en grunn til at økt på psykisk plaget blant barn og ung (Tønnessen, 2007)

I forbindelse til det, interessant å finne ut om digitale media påvirkning på barn og unges psykiske helse. Derfor blir min problemstilling lyder følgene: - **hvordan kan man forstå barn og unge bruk av digitale media i den moderne samfunn, og hvilken sammenheng har digitale media, som en av risiko-faktor i forhold til barn og unges psykiske helse?**

1.1.1 Bakgrunn for oppgaven

I denne oppgave vil jeg undersøke om digitale media har negativ påvirkning i dagens barn og unge i forhold til deres psykiske helse. Til å se nærmere på det, det er viktig at se på de forskjellige studerer på området. Ifølge ungdataundersøkelsen Ung i Telemark (fylkeskomunne, 2015) ble gjennomført på alle ungdomsskoler og videregående skoler i

Telemark våren 2015. Undersøkelsen gir en oversikt over den lokale oppvekstsituasjonen blant nesten 8 500 ungdommer i Telemark. Undersøkelsen dekker forskjellige områder blant ant, foreldre, venner, utdanning, skole, fritid og bruk av digitale media også mer. Siden denne prosjekt retter seg møt ungdommens bruk av digitale media og psykisk helse konsekvens, vil jeg nærmest se på undersøkelsen fra ungdommer i Telemark 2015, ifølge undersøkelsen har ungdommene blitt spurt om hvor lang tid de vanligvis bruker på skjermaktiviteter utenom skoletid i løpet av en dag. Viser resultatet at de unge vanligste bruke mellom to og fire timer foran skjerm utenom skoletiden hver dag. Det er også flere gutter som bruker mye tid foran skjermen enn jenter. Hele 16 prosent av guttene bruker mer enn seks timer utenom skoletid på skjermaktiviteter hver dag, der imot 9 prosent av jentene. Blant jentene er det vanligst å bruke mye tid på sosiale medier. Hele 30

prosent av jentene bruker mer enn tre timer hver dag på sosiale media ifølge rapporten i ungedata.

I følge en annen undersøkelse også på peker at de ungdommer bruker for mye tid på skjermaktiviteter fører til inaktivitet og isolasjon. ungdom som bruker mye tid foran skjerm har også økt risiko for søvnproblemer og at det også kan knyttes til risiko for overvekt (eu.kide-onlien., 1219).

Selve om den kvantitative data undersøkelsen gir noe over sikt over hvor mye tid ungdommens bruk av digitale media, der også mangler noe over sikt over den risiko fakturer av ungdommens bruk av digital media, det vil si det er vanskelig til å se klart bilde av ungdommens psykiske tilstand i forhold til bruk av digitale medier. Har kan man ta opp noe spørsmål i bakgrunn av forskningen, som kan det være relevant til å videre forskning eksempel: - ungdommens bruk av sosial media kan det være en risiko faktur til nettmobbing, kan dette spiller noe roll til at ungdommer får en dårlig kropps bilde og selv tillat, spiller en roll til at ungdommer blir misfornøyd med sin levemåte på grunn av se på andres livstil gjennom sosial media, hva med den moderne teknologi som vi tilhenger oss, gjør det letter eller gjør det vanskeligere? Slik spørsmål er viktig ta opp, og se på om digitale media kan det være en av de risiko fakturen til økningen av barn og unges psykisk problemer.

På bakgrunn av utgangspunkt i tidligere forskning om bruk av digitale sosial medier og barn og ungdommens psykiske helse, jeg synes det er aktuelt å undersøke dette temaet nærmere. Det finnes en rekke studier som har tatt sikte på å forklare hvordan det er sammenhengen av bruk av digitale media blant barn og unge, og hvordan digitale media påvirker barn og unges psykiske helse. Noen studier bekrefter at bruk av digitale media ofte påvirker unges psykiske helse, og flere studier også mener at bruk av digitale medier har både negativ og positiv påvirkning på barn og unges psykiske helse. Det er derimot diskusjoner og uenighet om bruk av digitale medier er en av årsaksfaktor til at barn og unges sliter med psykiske problemer, eller om det er en annen årsaksfaktor på spill til deres psykiske helse. Derfor kan vi se på digitale media som en av samfunnsmessig utfordring i forhold til psykisk helse, spesielt barn og unge. Jeg mener at denne studien kan bidra til å videreutvikle den kunnskapen om digital media og barn og unges psykiske helse.

1.1.2 Oppgavens Avgrensning

Den oppgave som sagt det er en litteratur studie hvilket jeg beskrevet nedenfor. Derfor jeg har avgrenset oppgaven på en vis måte. Dermed jeg skal skrive hva jeg inkluderte i oppgaven og hvilken punkter jeg ekskludert fra oppgaven.

De alle data materiale som er søkt og samlet og brukt i oppgaven er beskrevet i metode avsnittet. Der utover jeg har begrenset temaet mest mulig til det digitale media eller moderneteknologien og konsekvensen av psykisk helse møt barn og unge. Der inndraget bare de relevant materiale handler om teknologier som knyttet til digitale media, der også med modernitets utviklingen i forhold til lokal samfunnet og globalt.

I oppgaven spesielt barn alder 0 til 8 år der blir ikke inkludert i oppgaven, på grunn av oppgavens retning hvilket digital media og psykisk helse, noe der er vanskelig å finne data materialer må den alder.

1.1.3 Oppgavens oppbygning

Denne oppgave er basert på en systematisk gjennomgang av vitenskapelige artikler publisert i internasjonale reviewed tidsskrifter i perioden 2010 til 2020. I tillegg er oppgaven består av grå litteratur, det vil si litteraturer som hentet fra forskjellige institusjoner og biblioteker, og de relevant teoretiker som blir fremstille til denne oppgaven. Videre kommer begrepsforklaring, der blir alle begreper som inneholder problemstillingen blir tydeliggjøres. Teori avsnitt blir også forklares etter begrep avsnittet, Der etter kommer metode avsnittet, der blir gjennomgåes literatur review, hvilket der alle innsamlet data og resultater blir redegjøres. Tilslutt kommer drøfte avsnittet og konklusjon delen, der blir drøftes temaet møt dataresultater og de utvalgte teorier.

Oppgaven starter med innledning hvilket der presenterte de viktige temaene om barn og unge bruk av digitale media, og den mulig påvirkninger i forhold til deres psykiske helse, der også formulert den hoved problemstillingen til oppgaven.

1.2 Begrepsforklaring

I denne avsnittet vil jeg forklare de viktige begrepene der i holder oppgavens problemstilling og de begrepene som er relevant til oppgaven.

1.3 Barn og ungdoms

Barn og unge er en alders fordelingen av et menneskers utviklings prosess. Ifølge boken utviklings psykologi, utvikling er endring og tilpasning, og utvikling kan defineres som en tidsbundet prosess, der som skjer endringer i menneskers og dyrs struktur, og fungering som resultat av samvirket mellom biologiske og miljømessige forhold over tid. Aldersinndelingen følger dermed, nyfødte 0-1 måned, spedbarn 1-12 måneder, 1-12 år barnealderen, 1-3 år småbarnsalderen, 3-6 år førskolealderen, 6-12 år skolealderen, 13-18 år ungdomsalderen, 19 år+ voksenalder (Tetzchner, 2012)

Barndoms alder er en full av utviklings prosess både fysisk og psykisk, denne perioden barn lærer forskjellige norm og regler fra den samfunnet en del av. Barents sentral utvikling starter fra familien som barnet befinner seg i, der etter tilegner seg i de forskjellige institusjoner i den samfunnet en del av. i de første barneårene består virksomhetene i hovedsak av dagligrutiner som stell og måltider, sosialt samspill, utforsking, lek og fjernsynsseing. Etter hvert får mobiltelefonen, internett, sosial medier og dataspill større betydning for den sosial mønstrene. Der kan være, ulike historier og er preget av ulike sosialt og kulturelle mønstre, hvor barnet vokset opp i, men alle barn i verden mer eller mindre har grunnleggende trekk til felles, dette er barnets grunnleggende aktivitet er leken. Barn bruker mye tid på lek og leken spiller en viktig rolle i kulturalisering prosessen, både i og utenfor hjemmet. Gjennom lekent barn reflekterer både motorisk og kognitiv utvikling og de sosiale felleskapene de inngår i, ifølge boka utviklings psykologien (Tetzchner, 2012).

2 Begrepsforklaring

I denne avsnittet vil jeg forklare de viktige begrepene der i holder oppgavens problemstilling og de begrepene som er relevant til oppgaven.

2.1.1 Barn og ungdom

Barn og unge er en alders fordeling av et menneskers utviklings prosess. Ifølge boken utviklings psykologi, utvikling er endring og tilpasning, og utvikling kan defineres som en tidsbundet prosess, der som skjer endringer i menneskers og dyrs struktur, og fungering som resultat av samvirket mellom biologiske og miljømessige forhold over tid. Aldersinndelingen følger dermed, nyfødte 0-1 måned, spedbarn 1-12 måneder, 1-12 år barnealderen, 1-3 år småbarnsalderen, 3-6 år førskolealderen, 6-12 år skolealderen, 13-18 år ungdomsalderen, 19 år+ voksenalder (Tetzchner, 2012)

Barndoms alder er en full av utviklings prosess både fysisk og psykisk, denne perioden barn lærer forskjellige norm og regler fra den samfunnet en del av. Barents sentral utvikling starter fra familien som barnet befinner seg i, der etter tilegner seg i de forskjellige institusjoner i den samfunnet en del av. i de første barneårene består virksomhetene i hovedsak av dagligrutiner som stell og måltider, sosialt samspill, utforskning, lek og fjernsynsseing. Etter hvert får mobiltelefonen, internett, sosial medier og dataspill større betydning for den sosial mønstrene. Der kan være, ulike historier og er preget av ulike sosialt og kulturelle mønstre, hvor barnet vokset opp i, men alle barn i verden mer eller mindre har grunnleggende trekk til felles, dette er barnets grunnleggende aktivitet er leken. Barn bruker mye til på lek og leken spiller en viktig rolle i kulturalisering prosessen, både i og utenfor hjemmet. Gjennom lekent barn reflekterer både motorisk og kognitiv utvikling og de sosiale felleskapene de inngår i, ifølge boka utviklings psykologien (Tetzchner, 2012).

2.1.2 Ungdom

Ungdom blir umiddelbart forstått som overgangsfasen som ligger mellom barndom og voksen alder ifølge utvikling psykologi (Tetzchner, 2012). Alle teorier om livsfaser opererer med en ungdomsbasis, men det er forskjellige meninger om hvor lang tid den er og hva som avgrens

den. Det begynner vanligvis i puberteten i alderen 11-13 og slutter når man har etablert et voksenliv 18 år.

Ungdom fyller mye i samfunnet vårt i dag. Dette skyldes at det i samfunnsdebatten har vært mange forskjellige temaer å henvende seg til, som noe å gjøre med ungdom i forskjellige dimensjoner, f.eks. i forhold til utdanning, kultur, helse, forbruk og media osv. Ungdom er ofte assosiert med frihet, håp, drømmer og en tid hvor alt er mulig. De fleste av oss husker imidlertid ungdommens vår som et tøft år og full av forvirring, usikkerhet og problemer av noe slag (Tetzchner, 2012).

Den overordnede forståelsen av overgangen mellom barndom og voksen alder er en fase av fysiologisk, psykologisk og sosial modning og endring. De fysiologiske endringene inkluderer endringer i utseende, høyde, vekt og seksuell modning. Noe som også kjennetegner ungdomslivet er den intellektuelle utviklingen som hjelper unge mennesker å forholde seg til og reflektere over hypotetiske situasjoner. Videre er det også endringer på den sosiale fronten, ettersom unge mennesker begynner å løsrive seg fra foreldrene sine og tilbringe mer tid med venner og jevnaldrende (Håkonsen, 2009, p. 50). Begrepet ungdom som en livsfase har historisk sett ikke hatt noen forbindelse til biologisk utvikling. Tidligere var det ingen egen fase mellom ungdomsår og voksen alder. Formelt ble man voksen da man ble konfirmert, men i virkeligheten kunne du allerede fra 7 år være involvert i de voksnes arbeid (Heggen, 2004)

Ungdomsbegrepet dukket opp som en sosial og samfunnsmessig konstruksjon i nær tilknytning til behovet for utdanning og sosialisering som oppsto i borgerskapet i løpet av 1700-tallet. I forbindelse med nye forretningsfunksjoner oppstod et behov for spesialundervisning, tilpasning og samfunnsopplæring. Derfor var det nødvendig med en fase for å sikre en veldig spesifikk sosialisering og modningstid, dvs. en ungdomstid (Heggen & Øia, 2005, p. 14).

Siden begrepet ungdom ble etablert, har det vært en samfunnsmessig og forståelsesfull sammenheng mellom ungdom og utdanning. I dag er en ungdomsutdanning blitt obligatorisk i en eller annen form, samtidig som oppfatningen av ungdom har blitt mer allsidig. Den sosiale oppfatningen av ungdom har blitt supplert siden 1960-tallet med en ungdomskultur, noe som har resultert i ungdommen som en uavhengig forbrukergruppe. Videre har dette ført til at unge mennesker spiller en viktigere rolle i samfunnet og ofte er en katalysator for nye bevegelser og trender. Under begrepet ungdomskultur er det også mange subkulturer, som kan bidra til å gi

unge mennesker noen tilknytning og noe å identifisere seg med. Imidlertid er essensen av subkulturene i dag litt utvannet i forhold til f.eks. hippiene på 1970-tallet eller punk på 1980-tallet. Dette skyldes delvis at ungdomskultur har blitt alminnelige og ofte styres av den voksende mediekulturen og kommersielle strømninger (Bjørnson et al., 1996). Imidlertid er det selvfølgelig mot kulturelle grupper som går mot strømmen, og ungdomslivet er også forbundet med problemer og ungdomskriminalitet. Den generelle forståelsen av samfunnet er imidlertid at unge mennesker er noe viktig, som samfunnet legger stor vekt på og håndterer mye. Både når det gjelder den kommersielle delen, der ungdommen blir ideell, og når det gjelder f.eks. ungdomsvold og forhold til utdanning, narkotika og sex osv.

2.1.3 Digital media (sosialmedia)

Ifølge (Aalen, 2013), sosial medias definisjon blir beskrevet slik, den tradisjonelle sosiale media deles i to grupper, den massemedia og den kommunikasjonsmedia.

Massemedia er for eksempel bøker, avis, radio og TV disse massemediene virker slik at en person eller en institusjon kan sende sitt budskap til flere mennesker, men der kan være vanskelige at publikum si noe tilbake, dette er en til mange kommunikasjon.

Kommunikasjonsmedia er noe som eksempel brev, telefon og e-mail, disse er noe kommunikasjonen for går en til en slik en person kan ringe til en person, det vil si det kan man ikke delta flere personer i samtalen, dette er en til en kommunikasjon.

I dag teknologien utviklet seg raskt, slik kommunikasjonen blir letter til mennesker, eksempel kan man ha telefon samtale i grupper eller skrive tekst melding i en felles gruppe samtidig, ha en video konferanse med flere personer, det vil si sosial media gjør enklere til personer mange til mange kommunikasjon. Individuer nå kan kom ut med sin budenskap til mange flere mennesker uavhengig tid og sted.

Sosial media ifølge(Aalen, 2013) har en lang historie, men sosial media selv begrepet er noe nyt hvilket blir for første gang brukt i Norge 2006. Men før det hovedsak blir kalt sosial media blir kalt *social network sites* eller på norsk *sosiale nettverkssider* SNS. I følge boyd & Ellison fra 2007 definisjonen til sosial nettverkssider er *en nettbaserte tjenester hvor personer kan konstruere en offentlig eller halv offentlig profil innenfor et begrenset system, lage en liste over andre brukere*

som de har en relasjon eller kobling til, og der en bruker kan se og navigere seg gjennom sin egen og andres lister over relasjon.(Aalen, 2013)

Sosiale medier eller sosiale nettverkssider

Sosiale medier og sosiale nettverkssider er to begreper der fleste av oss møter i vår hverdag. Begrepet sosiale medier blir imidlertid gradvis det mest generelle begrepet når det gjelder f.eks. Facebook, tekstmeldinger og ulike applikasjoner på smarttelefoner.

Sosiale medier kan generelt sees på som et medium som egner seg til sosial kontakt og medier som kan sende en melding til mange mennesker via Internett, altså en form for både enveis og toveiskommunikasjonskanal. Sosiale nettverkssider er elektroniske nettverk som lar brukeren opprette en personlig profil og synliggjøre sosiale forhold.

Siden denne oppgaven først og fremst er basert på sosiale nettverkssider, er det derfor interessant å definere disse.

De første studiene av nettsamfunn på 1990-tallet var basert på elektroniske nyheter og diskusjonsgrupper, som var en av de første og mest kjente definisjonene av virtuelle samfunn og fokuserte primært på muligheten for å danne nye relasjoner med fremmede med felles interesser, online kommunikasjon(Staude & Marthinsen, 2013).

Den raske digitale utviklingen har ført til at flere forskjellige typer nettsamfunn fokuserer mer og mer på individet, og det vanlige begrepet har gradvis blitt sosiale nettverkssider. Dette betyr imidlertid ikke at de sosiale nettverkssidene har overtatt andre nettsamfunn slik de fremdeles eksisterer(Staude & Marthinsen, 2013).

Definisjonen av de tidligere nettsamfunnene er bred og abstrakt, og der de fokuserer på felles interesser mellom fremmede, så fokuserer sosiale nettverkssider på individet selv, som er sentrum for sitt eget nettverk. Denne definisjonen kan dermed brukes på de fleste sosiale nettverkssider som vi kjenner fra hverdagen; Facebook, MySpace, Instagram, Youtube osv. Denne definisjonen kunne imidlertid ikke brukes på f.eks. Snapchat, tekstmeldinger eller ulike kommunikasjonsapplikasjoner på smarttelefoner, som derfor omtales som sosiale medier(Staude & Marthinsen, 2013, p. 30).

2.1.4 Ungdom og media

I denne avsnitt vil jeg redegjøre generelt at ungdom relasjon til media og bruk av medier i hverdagen og deres generelle tilnærming til mobiltelefoner bli forklart. Hensikten med det er å belyse hvordan de unge mennesker har tatt for sig media som en naturlig del av hverdagen.

Elektroniske medier tar mye plass i de barn og ungdoms liv, og det er ikke uvanlig å høre musikk på mobiltelefonen mens du gjør lekser på datamaskinen mens fjernsynet kjører i bakgrunnen. Musikken kan bli avbrutt av innkommende tekstmeldinger, og sosiale medier blir regelmessig sjekket på både mobiltelefon og datamaskin under leksene.

Unge mennesker bruker flere forskjellige medier plattformer til informasjon eller kontakte med venner og bekjente, tilgang til underholdning, spill og for interaksjon og kommunikasjon med venner. Elektronisk materiale kunne være f.eks. mobiltelefoner, nettbrett, datamaskiner, TV og spillkonsoller. Tidligere ble datamaskiner brukt til Internett-tilgang og e-post, og mobiltelefoner for samtaler og tekstmeldinger. Den nye medieutviklingen og fremdriften på internett har skarp linjene mellom media, og de fleste medier i dag kan brukes til langt flere ting enn de opprinnelig var ment for. Internett har dermed blitt et slags nettverk som forbinder de nye moderne mediene som tidligere ble brukt separat og med en bestemt funksjon i tankene (Staude & Marthinsen, 2013, p. 43)

De unge har vokst opp med at informasjon og kontakter bare er ett klikk unna. De fleste ville sannsynligvis ikke kunne forestille seg en hverdag uten mobiltelefon eller internetttilgang.

Media er en integrert del av unges samvær, og hverdagen i henholdsvis det fysiske og digitale livet overlapper hverandre kontinuerlig (Tønnessen, 2007, p. 65). Det er tegn på at de mobile og interaktive mediene har oppnådd samme funksjon som en vanlig referanse i hverdagen som massemediene tidligere hadde. Videre har de fleste brukere av sosiale medier sannsynligvis opplevd en situasjon der informasjon på Facebook blir diskutert i det fysiske rommet, brukt som en felles referanse eller kanskje til og med som en innledende samtale. Sosiale medier kan dermed sette rammene for det vi snakker om i hverdagen. Tidligere kan det ha vært TV-en som kunne sette dagsorden for neste dags samtaleemner, men i dag er det i stor grad de sosiale mediene som fungerer som en referanseramme. For de unge handler det altså om å være en del av fellesskapet,

og dette fellesskapet spilles i stor grad ut på fritiden muligens. foran datamaskinen og kanskje til og med helt alene(Tønnessen, 2007).

2.1.5 Psykisk helse

Psykisk helse er et vidt omfang av vårt emosjonelle, psykologiske og sosiale velvære. Det påvirker hvordan vi tenker, føler og handler. Det hjelper også med å bestemme hvordan vi håndterer stress, forholder oss til andre og tar valg. Psykisk helse er viktig på alle stadier av livet, fra barndom og ungdomsår til voksen alder(Folkehelseinstituttet, 2018).

Ifølge den store Norsk leksikon ordet «psykisk» er et greske ordet som betyr «psukhé» livsånde og handler om det som puster liv i oss, det som holder oss levende og gir livet glede og mening. I kombinasjon med helse beskriver begrepet hvordan vi forstår, håndterer og gir mening til de utfordringer vi møter i hverdagen. (Andersen., 2018)

Den internasjonale helseorganisasjonen (WHO) har definert mental helse i et bredere perspektiv. Denne definisjonen brukes også av den Norske helseorganisasjon. WHO definerer mental helse beskriver slik: *«as a state of well-being in which every individual realizes his or her own potential, can cope with the normal stresses of life, can work productively and fruitfully, and is able to make a contribution to her or his community.»* (Psychiatry, 2015)

utfra denne definisjonen blir det klart at psykisk helse må forstås som et samspill mellom en opplevelses, og funksjonsdimensjon, derfor handler psykisk helse om opplevelsen av å føle seg bra, realisere sitt eget potensial og å kunne bidra produktiv for samfunnene som individet er en del av. Dette omfatter utvikling av både følelser, tanker, adferd og sosiale evner, samt evne til selvstendighet, tilknytning, fleksibilitet og vitalitet. Definisjonen gir opphav til subjektive tolkninger av begrepet, ettersom de grunnleggende elementene kan forstås annerledes, ettersom individet selv kan bestemme hvordan elementene skal forstås og hvordan han eller hun opplever psykisk helse.

Psykisk helse også avgjørende for livskvalitet, mellommenneskelige forhold og produktivitet og innebærer mer enn fravær av sykdom. Verdens Helseorganisasjon (WHO) definerer psykisk helse som «en tilstand av velvære der individet kan realisere sine muligheter, kan håndtere normale stressituasjoner i livet, kan arbeide på en fruktbar og produktiv måte, og har mulighet til å bidra overfor andre i samfunnet» (Psykiatry, 2015)

2.1.6 Identitet og ungdom

Identitet er et begrep vi ofte møter i forskjellige sammenhenger. Umiddelbart er identitet assosiert med noe grunnleggende og dyptgripende ved et individ. Selv om folk flest ville være i stand til å forklare begrepet på sin egen måte, kan det være vanskelig å avklare hva begrepet faktisk dekker. Begrepet er formulert på mange forskjellige måter og i mange forskjellige sammenhenger, noe som kan skape forvirring og tvetydighet rundt begrepet.

Alle mennesker har en identitet som kan romme flere forskjellige underkategorier som kjønnsidentitet, seksuell identitet, arbeidsidentitet osv. Grupper kan også tilskrives en identitet som folk, etniske grupper, yrker, politiske partier osv., Som også kan ha innvirkning på individets identitet, hvis man føler seg sterkt knyttet til gruppen.

Det er flere forskjellige tilnærminger til forståelsen av identitet, akkurat som det også er flere forskjellige oppfatninger av identitet. Ifølge barn og ungdomspsykologi redegjøre slik om identiteten, boka beskriver selvet og identitet begge endrer seg. Selvet er en inder opplevelse og bevissthet om at å være et unikt individ, mens identitet er en refleksjon over selvet, en opplevelse av likhet og forskjellighet, og hvilken gruppe tilhørighet man skal tilhenger seg i den store sosiale sammenheng man er en del av (Tetzchner, 2019).

3 Teoretisk ramme

I det følgende avsnitt presenter jeg den utvalgte teori for oppgaven. Avsnittet inneholder med en forklaring av Anthony Giddens- Modernitetens konsekvenser, og Ulrich Beck, teorien om Risikosamfunnet og Individualisering og Zygmunt Bauman om flytende modernitet. Teorien vil senere fungere som en ramme for analyse avsnittet, hvilket de forskjellige begreper i samarbeide vil bli koblet til å belyse de faktorer som har innflytelse på barn og unge aktive brukere på sosiale medier, i forbindelse til psykisk helse. Modernitetens konsekvenser anvendes for å se innflytelse på individet. Dette gjøres for å tydeliggjøre de samfunnsmessige forhold, der har innflytelse på de brukere av den nye teknologier.

3.1.1 Hvorfor og hvordan disse teoretiske er relevant til prosjektet?

I denne prosjektet er i hovedsakelig undersøke om, brukere av digitale media om det kan være en av de risiko faktorer til dagens barn og unges psykiske helseplagen. I forbindelse til dette vil jeg forsøke å se på Ulrich Becks: - teori risikosamfunn og individualisering, Anthony Giddens :-teori om risiko og fare i den moderne verden og Zygmunt Bauman om flytende modernitet motsetningen mellom den gamle og den nye modernitet. Disse alle teoretikere valget jeg den samme fenomenet, hvilken de retter seg imot til den moderniteten og risiko, Ifølge Beck risikosamfunnet er at moderne risikoer skiller seg mye fra de tradisjonelle farene, der han peke på tre punkter, den første er moderne risikoer er menneskeskapt, det andre har moderne risikoer et globalt og potensielt verdensutslettende omfang og det tredje er moderne risikoer oftest usynlige. Ifølge Giddens er overlappende sammen med Beck, hvilket han også beskriver vi lever ikke i en postmoderne, men i en høymoderne verden der modernitetens konsekvenser er mer radikale og mer universelle en tydeligere (Giddens & Eriksen, 1997). Disse punkter er relevant til å koble sammen med prosjektet hvorved delen av problem punkter og deretter analyse, spesielt til å forstå hvordan det er den moderne ungdommen endret seg i tid, og hvilken den digitale media eller den teknologien finnes seg rundt ungdommene i dag kan beskrives som en moderne risiko, det vil si de mange forskjellige sosiale media plattformer som vi bruker i dag kan man se på en del av miljømessig risiko faktorer i forhold til psykisk helse. Hvordan og hvorfor kommer ned i drøftingen.

3.1.2 Modernitets tilbakeblikk

Moderniteten tok til i Vest Europa på 1600-tallet og fremover, ifølge (Giddens & Eriksen, 1997) moderniteten et vesentlig kulturmønster et samfunnsmessig prosjekt. Moderniteten er menneskelig sosialisering og kulturelle avhenger mye av samfunnet mennesket lever i, videre gjennom 1700-tallet fram til industrialiseringen på 1800-tallet. (Askland. & Sataøen, 2019, p. 26) I denne tiden levde mennesket i et samfunn der folk først og fremst var opptatt av å skaffe mat gjennom jakt og senere jordbruk. På den tiden hadde mennesket således en veldig liten horisont, forstått i den forstand at man først og fremst var interessert i lokalsamfunnet og ikke så mye i det som lå utenfor. Dette skyldtes delvis at transportmidlene var mye lav standard, noe som bidro til å begrense mobiliteten til innbyggerne. Et annet kjennetegn er at ens rolle i samfunnet var forhåndsdefinert for eksempel barn ettersom man ofte overtok foreldrenes arbeid og dermed fremtiden deres plass i samfunnet. Hvis man for eksempel vokste opp på en gård, som er lik som sin far kjørte, da var det som oftest også sønnen som overtok gården etter - man ble dermed født inn i ens rolle i samfunnet (Heggen, 2004, p. 14).

I industrisamfunnet ble deler av det tradisjonelle samfunnet oppløst, og brøt med vaner og normer i henhold til arbeid. Med de nye og mer effektive produksjonsmetodene flyttet mange inn i byen, da det var nye muligheter og kunnskaper for å få arbeid i fabrikkene som begynte å dukke opp. Disse nye produksjonsformene revolusjonerte samfunnet og førte til en enorm vekst og enorm etterspørsel etter blant annet ufaglært arbeidskraft. Dette betydde at de brøt med de vanlige rammene i landsbyene, ettersom bygdebondens sønn nå kanskje ikke ville være en bonde, men en fabrikkarbeider, da det var mer penger og bedre forhold her (Aakvaag, 2008, p. 261).

Til slutt kommer vi til dagens samfunn, nemlig til det postmoderne eller senmoderne samfunn som blir brukt tidsepoken fra midten av 1970-årene, som også kalles kunnskaps- eller informasjonssamfunnet, og den risikosamfunnet (Aakvaag, 2008, p. 259) I denne typen samfunn har blant annet teknologien spilt en enorm rolle. Ved hjelp av elektronisk informasjonsteknologi har verden blitt mindre, «globalisering» og dette har ført til at mange jobber har blitt skapt og menneskers hverdags liv blir lettere. Et annet kjennetegn er at vi daglig blir konfrontert med et utall valg, på grunn av dynamikken i samfunnet, hvis man for eksempel sammenligner med det tradisjonelle samfunnet, Ungdommer i dag står alene for sitt valg, i dag er mye muligheter velge

mellom på det alle sider, om man skal velge godt eller dårlig dette er veien for hvordan man lykkes med sin fremtids liv er opp til den ungen(Bauman, May, Holm-Hansen, & Veiden, 2004, p. 27).

3.1.3 senmodernitet

Begrepet senmodernitet har mye til felles med begrepet postmodernitet. Man brukte særlig i det postmoderne begrep til at beskrive samfunnet og individets tilværelse i 1980'erne og 1990'erne(Aakvaag, 2008, p. 258). Innenfor samfunnsvitenskapene er postmodernitet da de seneste mange år blitt overfylt inn i bakkunden til å fordel for 'senmodernitet', som blant andre den tyske sosiolog Ulrich Beck og den engelske sosiolog Anthony Giddens bruker til å beskrive våres nuværende samfunn. Forskjellen i de to begrepene er, hvordan de forholder sig til moderniteten. Hvilket postmodernistene ser modernitet som en allerede avsluttet periode, mener tilhengere av senmoderniteten, at vi fortsatt befinner os i moderniteten blot i en radikalt annen form (Giddens & Eriksen, 1997, p. 11).

Som samfunns tanker forsøker å plassere sig imellom de to lytterposisjoner "postmodernister" og "modernister". Han og for den sags skyld mange andre senmoderne tankere anerkjenner postmodernistenes diagnose, at samfunnet de seneste år har endret sig markant. Den postmoderne og den senmoderne posisjon understreker dermed begge individets rolle i forhold til at skape sin egen historie og sitt eget verdenssyn(Aakvaag, 2008, p. 257). Men Ulrich Beck fastholder samtidig det moderne prosjekt, idet han fortsatt ser fornuft, vitenskap, demokrati, menneskerettigheter osv. som grund punkter i samfunnet. Det moderne er ikke avsluttet, mener Beck, det er blot forandret. Samfunnet er blitt det andet moderne gjennom fem forandringsprosesser: en flerdimensjonal globaliseringsprosess, en radikaliserende individualiseringsprosess, globale miljøproblemer, en kjønnsroller evolusjon, en ny industriell revolusjon(Beck, 1992, p. 11).

Et mere positivt bud på globaliseringens konsekvenser, ifølge Giddens er det senmoderne samfunn bl.a. preget av tre endrede vilkår, disse er: - adskillelse av tid og rom, utleie av sosiale systemer og øket refleksivitet (Giddens & Eriksen, 1997, p. 21).

I forhold til det første element, tid og rom er handler om det grunnleggende at kommunikasjon i gamle dage primært foregikk avhengig av tid og rom. Dvs. at man møtes og kommunikerer direkte med folk og ansikt til ansikt f.eks. brev bli besvarte med en vis tidsbegrensning. I dag er meget kommunikasjon uavhengig av tid og rom. Det betyr grunnleggende at man kan skrive SMS og snakke med folk på internettet uavhengig av tid og rom.

Ifølge Giddens er det senmoderne menneske i stand til å håndtere dette, fordi mennesker er preget av en øket refleksivitet. I det tradisjonelle samfunnet er der færre spørsmål om livet og utformingen av verden. Men det økende utdanningsnivået og kunnskapen har ført til at folk blir mer kritiske til autoriteter og kunnskap (Giddens & Eriksen, 1997).

Refleksivitet handler altså i bunn og grunn om å kunne se på seg selv og sin verden utenfra og stille spørsmål om hva det gode livet er. Informasjon om miljøspørsmål kan også sees på som informasjon som er uavhengig av tid og rom. Vi kan ganske enkelt ved å slå på fjernsynet eller åpne en nyhetsside på Internett få direkte informasjon om miljø- og klimaproblemer på den andre siden av kloden, og dermed kan vi også se at de gjelder oss. Spørsmålet er imidlertid om den økende mengden informasjon og uavhengighet av tid og rom gjør oss mer aktive i forhold til miljøspørsmål? Hvis vi skal følge Becks litt negative teori, er det en tilstand i en mer kompleks verden at vi føler oss maktesløse overfor verdens problemer (Beck, 1992), men ifølge Giddens kan den senmoderne refleksive personen se sin og hans omgivelers situasjon, og handle derfra (Giddens & Eriksen, 1997).

3.1.4 Utleiring av sosiale systemer

Dette bringer oss til neste punkt om utleie av sosiale systemer, hvilket for eksempel, i gamle dager i familien ble barnepass tatt hånd om, så i dag er det en oppgave som håndteres av det offentlige (barnehage, SFO og barnevern). Og penger er være noe folk flest hadde i kontanter, forvaltes nå mange pengeoverføringer og investeringer av ens personlige økonomi av maskinplastkort og av bankrådgivere. Dvs. mange av de tingene som tidligere ble tatt hånd om av seg selv, blir nå tatt hånd om av eksperter. Dette betyr imidlertid også at vi blir nødt til å vurdere om ekspertenes

kunnskap er god nok og har vi tillit til det tilbudet vi får fra ekspertene. Så vi må være mye mer reflekterende. I forhold til miljøspørsmål vil vi derfor måtte ha noen sterke sosiale institusjoner som f.eks. kan beskytte mot kreftfremkallende stoffer i mobiltelefoner, mot skadelige stoffer i hårprodukter osv. Vi er med andre ord i en situasjon der vi må ta en rekke flere valg når vi må utføre handlinger i dette livet (Giddens & Eriksen, 1997).

3.1.5 Teknologisk utvikling og senmoderne samfunn

I de siste århundrene har det vestlige samfunnet gjennomgått en moderniseringsprosess, som har ført til økt velferd, personlig frihet og sosial sikkerhet, og derved endret forholdene for menneskelig hverdag (Giddens & Eriksen, 1997). Ifølge Giddens har dette ført til en stadig akselererende utvikling som aldri har vært mer akselererende og omfattende enn den er i dag. Dette samfunnet kaller Giddens for et senmoderne samfunn, der moderniteten forløper radikalt slik samfunnets institusjoner blir påvirket og endret kontinuerlig (Giddens & Eriksen, 1997). Denne utviklingen stiller store krav til staten og til befolkningen, som hele tiden må tilpasse seg denne akselerasjonen, for å kunne leve opp til konkurransen i det internasjonale markedet, som krever kontinuerlig forbedring av kompetanse, for å kunne bidra til statens økonomiske vekst og derved øke velferden. Dette økte fokuset på konkurranse har betydd at befolkningen har vært utsatt for en konkurranselogikk, som strever for å oppnå best resultat på kortest mulig tid, slik at størst mulig suksess kan oppnås, og det er derfor staten av denne grunn ble referert til som en konkurranse stat (Aakvaag, 2008)

Hartmut Rosa, som kaller dette akselererende samfunnet for høyhastighetssamfunnet. Høyhastighetssamfunnet blir beskrevet som et samfunn som i stor grad praktiseres gjennom den akselererende teknologiske utviklingen, der det er mulig for den enkelte å effektivisere tiden (Rosa, Dårre, & Lessenich, 2017). Etter dette nevner Anthony Giddens i sin analyse av modernitet at dimensjonen av tid og rom har endret seg gjennom utvikling av teknologi, slik at det er mulig for individet å gjøre tiden mer effektiv ved å være til stede i forskjellige tider og rom samtidig (Giddens & Eriksen, 1997). På grunn av denne nye dimensjonen av tid og rom øker muligheten for at mennesket kan øke sine handlinger i livet via teknologi, som Rosa beskriver som tempoet i livsakselerasjon, som inkluderer at mennesket prøver å gjøre livet mer effektivt ved å øke sine ferdigheter og handlinger, derved å kunne leve så mangfoldig som mulig og få mest mulig ut av ens liv (Rosa et al., 2017). Den akselererende utviklingen av teknologi har altså bidratt til at

mennesket har kunnet øke sine handlinger i livet og effektivisere hverdagen, ved å være tilgjengelig i flere rom samtidig, noe som gjør det mulig for mann å oppnå mer suksess i livet på kortere tid enn det han hittil har gjort vært mulig.

4 Metode

I dette avsnitt klarlegges de metodiske valg og overveielser jeg har gjort igjennom prosessen med dette master oppgave. Herunder beskrives blandet andet det vitenskapsteoretiker ståsted, innsamlingen av de data resultater, og selve skriveprosessen av prosjektet, litratur studie. Ifølge Grønmo legger hovedvekten på spørsmål om fakta, og peker på undersøkelse eller avklare hva som er de faktiske forholdene i samfunnet (Grønmo, 2016, p. 27). Derutover vurderes prosjektets etikk og validitet til sist i avsnittet.

Metodisk valg er den skjærnpunken av hvordan forskere kan fremskaffe viten om bestemt fenomener, og hvilken status den viten har. Dett kan fullføres ved ulike forskingsprosesser som kvalitativ metode eller kvantitativ metode.(Grønmo, 2016)

Kvantitativ metoden er en metode som undersøker flest mulig eller mengden av bestemt fenomen, telling og måling er vanlig fremgang, som fremstilles i tabeller, grafer, og i statistikk. Kvalitativ metoden er viktig når man skal undersøke en velbegrunnet generalisering på bakgrunn av at noen fenomener. Innenfor kvalitativ forskning er det flere ulike metodiske tilnærminger. Innvendingen mot bruk av kvalitativ metode er for eksempel kan være til å finne en bestemt samfunnets problemer, for eksempel at finne ut hvorfor ungdommer sliter med psykisk problemer i nå tid, og er det noe sammenheng bruk av sosial media i forhold til deres psyke? slik innvendinger eller problemstillinger, besvares ved hjelp av ulike type data innsamling, ved kvalitativ metode kan være intervju enkelt person eller i gruppe, kan være uformelt intervju, eller deltakende observasjon osv. Kvalitative studier omfatter gjerne få enheter, av og til bare én enhet, slik som i case-studier. Enhetene kan være individer, organisasjoner, lokalsamfunn eller stater, studiene baseres på mye data om hver enhet.(Grønmo, 2016)

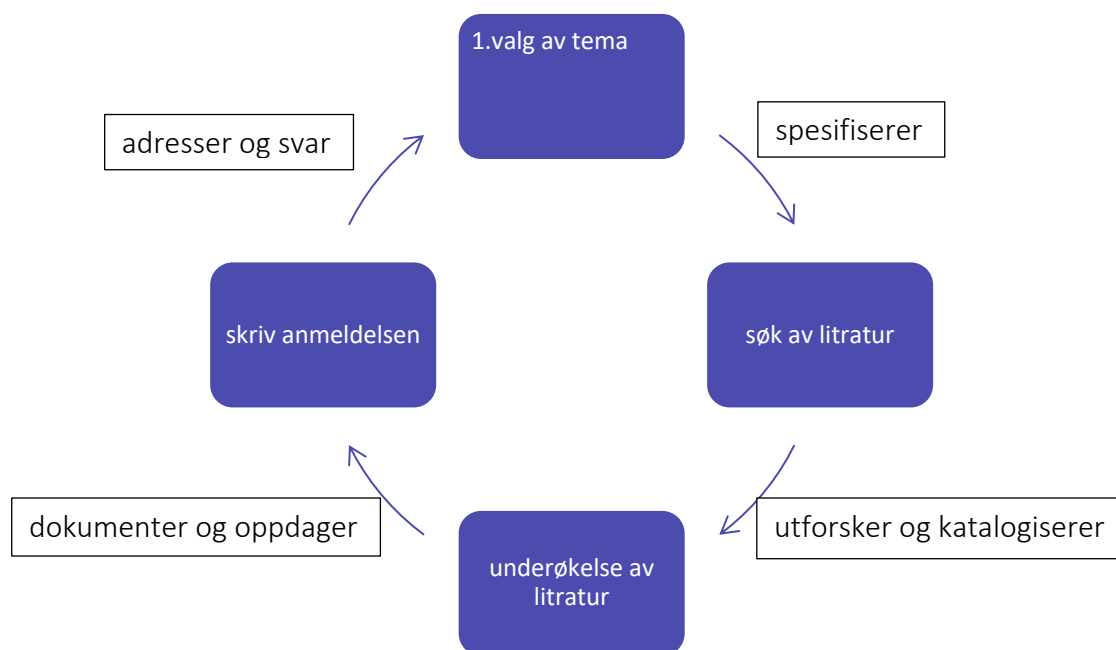
4.1.1 Litteratur review

En litteratur review i følge (Machi & McEvoy, 2016) er en undersøkelse av vitenskapelige kilder om et bestemt emne. Det gir en oversikt over nåværende kunnskap, slik at man kan identifisere relevante teorier, metoder og hull i eksisterende forskning, dette innebærer å finne relevante publikasjoner (for eksempel bøker og tidsskriftartikler), analysere dem kritisk og forklare hva du

fant. I følge Machi & McEvoy litteratur review skrives på to måte, enkel litteratur review og kompleks litteratur review. En enkel litteratur review er hvis formålet med henvendelsen er å argumentere for en posisjon om den nåværende kunnskapstilstanden om et emne, slik undersøkelsen være klar og konsist og kan beskriver den emne man skal undersøke. Den kompleks litteratur review er hvis formålet med henvendelsen er å gjennomgå litteraturen for å avdekke et forskningsproblem for videre studier, så gjør man en kompleks litteraturgjennomgang. Det vil si undersøkelsen først skal beskrives hva forskningens problemstilling eller spørsmålet går ut på, der etter den problemstillingen finne en annen problemer for å videre forskningas studie.

Utfra det jeg har bruke den metoden til den oppgaven, innsperret av Machi & amcEvoy modellen.

figur 1.



Figur. 1

For å få kunnskap om hvilken betydning har digital mediebruk blant barn og unge i dag, og om det har negativ effekt på dere psykisk helse, har jeg gjort i denne oppgaven basert på en systematisk gjennomgang av vitenskapelige artikler publisert på internasjonale fagfelleverderte tidsskrifter i

perioden 2010 til 2021. Avsnittene nedenfor beskriver den vanlige tilnærmingen, de spesifikke søkestrategiene og prosessene, samt de samlede resultatene av det faktiske litteratursøket. Innledningsvis beskriver det hvordan den vitenskapelige litteraturen blir identifisert, søkestrategi, inkludering og eksklusjonskriterier, screeningprosedyre og kvalitetsvurdering beskrevet.

4.1.2 Kortlagning av vitenskapelig litteratur

4.1.3 Søke strategi

Gjennomgangen av de vitenskapelige studiene er utført som en systematisk litteraturgjennomgang, der eksplisitte systematiske metoder er valgt med sikte på å minimere skjevhet og gi mer pålitelige funn. jeg har valgt å gjennomføre en systematisk litteraturgjennomgang, da denne metoden er egnet for å lage en oversikt over eksisterende kunnskap innen forskningsfelt der det mangler kunnskap og hvor det er usikkerhet rundt resultatene. I tillegg kan en systematisk litteraturgjennomgang bidra til å gi anbefalinger for fremtidig forskning (Hart, 2001).

Som en del av forberedelsene til den systematiske litteraturgjennomgangen er det utarbeidet en søkeprotokoll for, barn og unge bruk av digital media og psykisk helse , for å søke litteratur om hvilken betydning har digital mediebruk for barn og unge i dag, og om det har negativ effekt på deres psykiske helse. De to søkeprotokollene har bidratt til å sikre sammenheng og konsistens mellom de to emne, og har bidratt til å minimere utvalg skjevhet gjennom et gjennomsiktig og systematisk litteratursøk prosedyre, en bred inkludering av vitenskapelige studier som oppfyller de valgte inklusjonskriteriene, og uten hensyn til resultatene av den inkluderte litteraturen (Machi & McEvoy, 2016). Søkeprotokollene for de nåværende systematiske litteraturgjennomgangene beskriver prosedyren for litteraturgjennomgangene, inkludert hvor og hvordan man søker etter vitenskapelig litteratur. Søkeprotokollene fungerer altså som en retningslinje for gjennomføring av litteratursøkene. I den grad det er mulig er de to søkeprotokollene like, men på grunn av forskjellige fokusområder hvilket der naturlivas punkter der vil avviker. I det følgende er forskjeller og likheter mellom de to søkeprotokollene beskrevet.

Søkestrategien for de systematiske litteratursøkene er utført i cinhal, Medline, PubMed, universitets biblioteket USN oria, og i organisasjon sider ved bruk av google. Og søkestrategien er bygget opp rundt PICO-modellen. PICO-modellen er en ofte brukt konseptualiseringsmodell, som hjelper til med å strukturere og definere forskningsspørsmålet i systematiske litteratursøk. Modellen er delt inn i fire blokker: P (pasient / problem / populasjon, målgruppe), I (Intervention, eksponerer, hvilke tiltak vurderes), C (Comparison, evt. Alternativ tiltak) og O (outcome , hvilke resultat utfall er interesse).

Søket etter litteratur for å svare på forskningsspørsmålet; Hvilken betydning har bruk av digitale medier og konsekvensen av i forhold til barn og ungdommens psykiske helse. Da jeg har delt søkestrategien i to målgrupper barn 6-16-åringer, og ungdom 13-25år.

Her kommer problemstillingen, hvilket der jeg skal fordele til PICO modellen

hvordan kan man forstå barn og unge bruk av digitale media, og hvilken sammenheng har digitale media i moderne samfunn, som en av risiko-faktor i forhold til barn og unges psykiske helse?

4.1.4 PICO- modellen.

Patient/problem: (Hvem/hva handler det om, hvilken setting?)	Intervention / Exposure(Hvilke tiltak Comparison vurderes?)	Comparison (evt. alternative tiltak)	Outcome(Hvilke resultat / utfall er av interesse?)
Barn fra 6-12 år	sosial media		Psykisk helse
Child from 13-25	facebook teknologi		Mental health

	Modernisering		
	Sosial endring		
	technology		
	Modernization		
	Social change		
	Social networking		

4.1.5 Søkelogg

Databasevalg	Søkeord med kombinasjonsord (AND/ OR)	Eventuelle avgrensninger	Antall treff	Søke dato.
organisasjon sider	barn og ungdom sosial media	Department-barn og familiedepartment	2	10.02.21
Cinahl	Social media and teens, and mental health. Child and Adolescent and mental health.	English, review. Publikasjons års fra 2010-2021	1125	01.03.21

Medline	Social media and teens, and mental health. Child and Adolescent and mental health.	English, review. Publikasjons års fra 2010-2021	2435	
PubMed	Social media and teens, and mental health. Child and Adolescent and mental health.	English, review. Publikasjons års fra 2010-2021	234	
PsycInfo	Social media and teens, and mental health. Child and Adolescent and mental health.	English, review. Publikasjons års fra 2010-2021	290	

Nøkkelord og søkestrenger velges basert på de tre blokkene for begge emner, søke databasen er USN oria, Cinahl, Medline og PubMed.

Søkene gjøres i fire forskjellige databaser, hvorav to er vanlige Cinaha og Mdeline. Collection er valgt fordi den har et tverrfaglig fokus som passer for begge forskningsspørsmål, mens PsycInfo inneholder den mest omfattende oversikten over internasjonal psykologisk forskning, som også er relevant å bruke det mer fagspesifikke kommunikasjon og Mass Media, som spesielt fokuserer på kommunikasjon og medievitenskap og derfor er egnet for å søke etter litteratur om digital mediebruk som kan supplere de mer psykologiske studiene. Derimot brukt PubMed, som har et

mer medisinsk fokus og som derfor er egnet for litteratursøk om psykisk helse. Valget av disse databasene sikrer at litteratursøkene er både relevante og brede.

Hver database har forskjellige søkefunksjoner, og derfor er det i noen områder forskjell i søkestrengene. Felles for søkestrengene er at alle fire databasene søker på tittel-, nøkkelord- og abstraktnivå så langt det er mulig. I databasene der det er mulig, de relevante nettverksvilkårene i databasen inkludert både Mesh som et nøkkelord.

4.1.6 Inklusjon og eksklusjon

De systematiske litteratursøkene ble utført basert på følgende inkluderings- og eksklusjonskriterier. Inkludering og eksklusjonskriteriene har blitt brukt på forskjellige studier av arbeidsprosessen i litteraturgjennomgangen. Mens noen av kriteriene er brukt i søket, har andre blitt brukt i screeningprosessen. Jeg har brukt også Endnote for den prosessen. Noen inkludering og eksklusjonskriterier er spesifikt knyttet til de enkelte forskningsspørsmålene. Nedenfor gjennomgår de vanlige inkluderings- og eksklusjonskriteriene som har blitt brukt i søkeprosessen, og deretter de spesifikke kriteriene som er brukt i screeningprosessen.

4.1.7 Inklusjonskriterier

Publikasjons års studier: - der er publiserte de seneste ti årene (2010-2020) språk: - Studier, der er skrevet på engelsk, norsk svensk eller dansk.

Formål: - Studier som tar sikte på å undersøke forholdet mellom bruk av digitale medier og psykisk helse i barn og unge. Studier der hovedvekten av studiepopulasjonen er barn og unge. I studier der deler av studiepopulasjonen er målgruppen 6- 25 år, Dette er allerede forsøkt å bli innsnevret i søkeprosessen ved hjelp av nøkkelordene, men har senere blitt sjekket i screeningprosessen.

Kulturell kontekst: Studier der studiepopulasjonen kommer fra vestlige land (dvs. EU-land så vel som Island, Norge, Danmark, Sverige, Spania, Sveits, Vatikanstaten, Canada, USA, Australia og New Zealand osv.

Studietyper: Peer-reviewed kvantitative og kvalitative studier, inkludert randomiserte kontrollerte studier, eksperimentelle studier og observasjonsstudier, både prospektive studier og tverrsnittstudier. Opprinnelig inkluderes systematiske gjennomganger og metaanalyser for å identifisere

individuelle studier via referanselistene. De individuelle studiene som oppfyller inklusjonskriteriene blir deretter inkludert, se vedlegg sjekklister (folkelseinstituttet).

4.1.8 Eksklusjonskriterier

Publikasjons års studier: - der er publiserte før 2010 år, og språk: - Studier, der er skrevet på annen språk en engelsk, norsk, svensk eller dansk.

Formål: Studier som ikke er ment å undersøke problemstillinger knyttet til forskningsspørsmålet, for eksempel studier som der undersøke direkte måtkliniske undersøkelser, slik at bruk av sosial media som et hjelpemiddel til en bestemt sykdom eller et eksperiment.

Studiepopulasjon: Studier der studiepopulasjonen har en over 25 år. I tillegg er studier som fokuserer på en bestemt gruppe for eksempel barn og ungdom med psykiatriske diagnoser eller fysiske sykdommer.

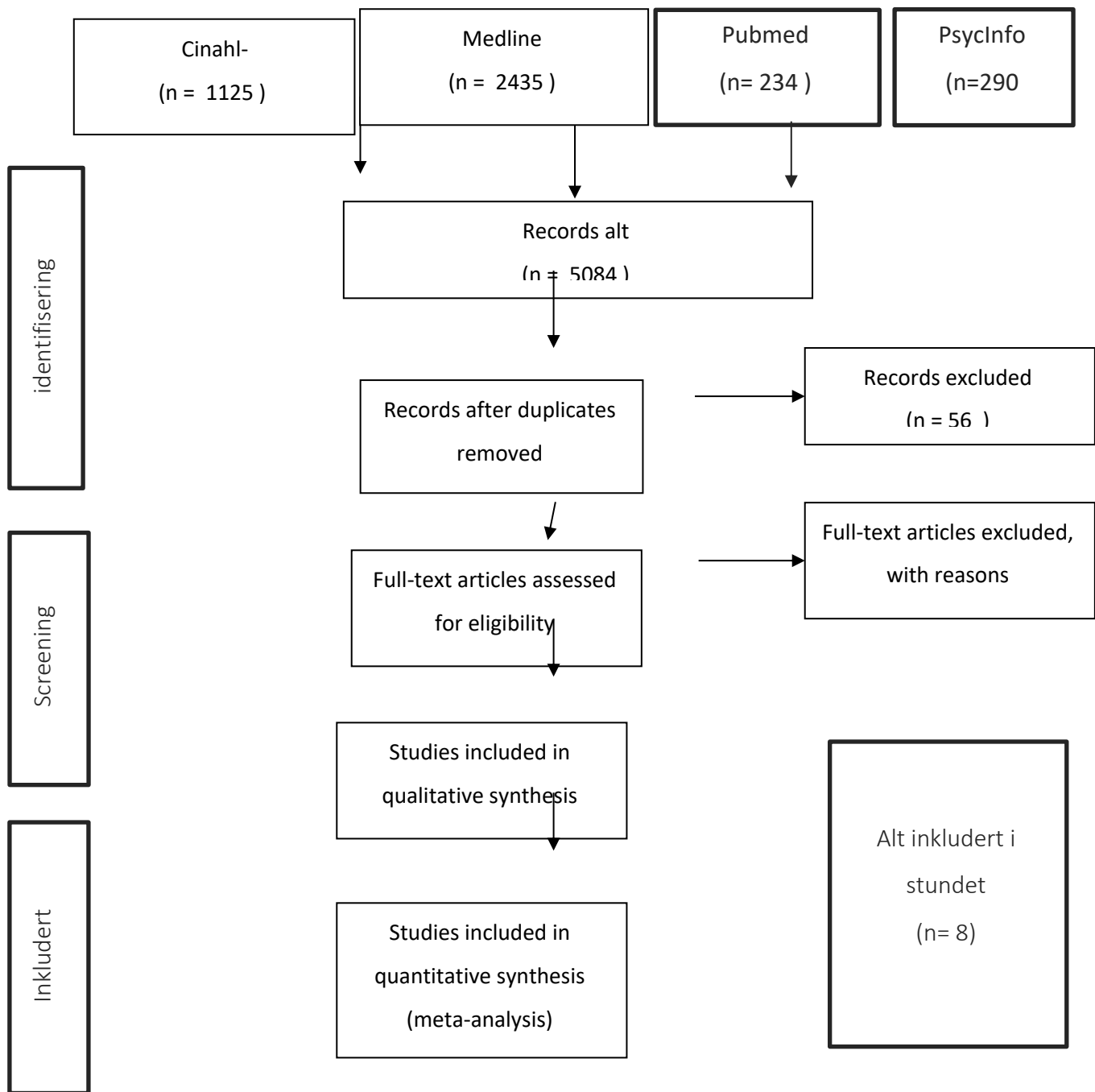
studietyper: der som ikke oppfyller vitenskapelig forskningas metoder, som eksempel konferanseabstrakt osv.

4.1.9 Screenings prosess

For å sikre systematikk i gjennomgangen av litteraturen som har dukket opp på grunnlag av litteratursøkene, er valg av studier utført på grunnlag av følgende 4-trinns prosedyre, disse alle litteraturene som er dukket opp blir sendt til EndNote, slik blir letter til å holde orden på duplikasjon og skille mellom inklusjon og eksklusjonskriteriene. I EndNot blir gjort på følgende måte 1) sortert alle depilasjoner ved hjelp av EndNot. 2) Studiene er sortert i Endnot inkludert / ekskludert / uklart på grunnlag av titler og nøkkelord etter behov, 3) inkluderte studier blir deretter sortert basert på leseabstrakt, og 4) til slutt blir de resterende studiene sortert basert på fulltekstlesing.

Informasjonen om de alle oppfunnet studiene er delt inn i følgende områder: 1) Forfatter / år / land / kvalitetsvurdering, 2) Formål, 3) Befolkning (alder, kjønnsfordeling, antall (N), 4) Studiedesign / undersøkelsesmetode, 5) Eksponering, 6) Resultatmål og 7) Resultater.

4.1.10 PRISMA Flow Diagram



4.1.11 Grå litteratur

Her under i tillegg til de publiseringskanaler vil jeg også inndraget grå litteratur. Grå litteratur er de noen forskningsrapporter som er ikke blir utgitt gjennom de vanlige publiseringskanaler, eksempel Cinahl, Medline.

Grunnet jeg har valgt at inndraget grå litteratur er siden jeg fant en del studie fra de forskjellige publiseringskanaler, det er viktig at inkludere noen ander relevant viten fra de forskjellige Norsk og andre relvant organisasjoner.

Valget av grå litteratur er begrenset til norsk og engelske litteratur, som er basert på utvalgte forskningsinstitusjoner og organisasjoner, som vist i tabellen enden.

Type organisasjoner	Beskrivelsen av organisasjoner.
Ungdata Noreg	<i>Ungdata er lokale barn- og ungdomsundersøkelser der skoleelever over hele landet svarer på spørsmål om hvordan de har det, og hva de driver med på fritiden. Undersøkelsene er tilpasset barn og ungdom på mellomtrinnet (5.-7.-trinn), ungdomstrinnet og i videregående opplæring(ungdata.no).</i>
Norse statistisk sentralbyrå	<i>Statistisk sentralbyrå utarbeider og gir ut offisiell statistikk i Norge.</i>
NOVA	<i>Et samfunnsvitenskapelig forskningsinstitutt på OsloMet med vekt på forskning om oppvekst, livskvalitet, velferdstjenester og velferdspolitik samt aldring og livsløp</i>
EU kids online	<i>EU Kids Online er et multinasjonalt forskningsnettverk. Den søker å øke kunnskapen om europeiske barns online muligheter, risiko og sikkerhet. Den</i>

	<i>braker flere metoder for å kartlegge barns og foreldres opplevelse av internett, i dialog med nasjonale og europeiske politiske interessenter.</i>
USN biblioteket	Bøker

Jeg har fokusert på undersøkelser av barn og unges bruk av sosial media og den konsekvensen og har derfor ikke knyttet til journalistisk formidling, veiledning eller lignende publikasjoner. De forskjellige institusjonene og organisasjonene har forskjellige søkefunksjoner på sine nettsteder. Noen nettsteder tillater bruk av nøkkelord, mens andre nettsteder ikke har det samme alternativet. I så fall ble alle publiserte rapporter screenet basert på tittel. I tillegg til et søk på nettstedene til disse institusjonene og organisasjonene, inkluderer undersøkelsen også et søk på Google. I gjennomgangen av grå litteratur er de samme inkluderings- og eksklusjonskriteriene brukt som i det vitenskapelige litteratursøket.

I litteratursøket ble totalt 7 rapporter identifisert som relevante i forhold til dette litteraturvurderingsfeltet, tillegg til 2 relevant bøker. Etter gjennomgang av den identifiserte grå litteraturen ble 3 rapporter / artikler og 2 bøker er inkludert i denne litteraturoversikten.

4.1.12 Kvalitetsvurdering

Alle inkluderte studier i denne litteraturgjennomgangen er kvalitetsvurdert. For å sikre ensartethet i kvalitetsvurderingene brukt jeg en kritisk vurdering av metodisk kvalitet ved hjelp av sjekklister fra helsebiblioteket. Kvalitetsvurderingen av hver enkelt studie er utført i sjekklister

De utvalgte studiene ble kvalitetsvurdert med de aktuelle sjekklisterne, med sikte på å sikre gjennomsiktighet i studienes metodiske valg, samt å undersøke studienes risiko for skjevhet. Kvaliteten på studiene bestemte om de var ekskludert, og derfor ble studier med dårlig kvalitet ekskludert, da kun studier med moderat eller høy kvalitet vil bli brukt.

For kvalitetsvurderingen av studiene, fire forskjellige sjekklister, RoB 2.0 verktøy: revidert verktøy for risiko for skjevhet i randomiserte studier, ROBINS-I: risikoen for skjevhet i ikke-randomiserte

studier, ROBIS: verktøy for å vurdere risiko for skjevhet i systematisk anmeldelser og Joanna Briggs Institute Critical Appraisal tools

Mulig for å velge skjevhet, studiedesign, datainnsamlingsmetode og frafall (Machi & McEvoy, 2016). Hver av de fem komponentene vurderes for hver studie å være enten svak, moderat eller sterk. Hvis en studie vurderes å ha to svake komponenter, blir den samlede vurderingen av studien svak. Hvis en komponent blir vurdert som svak, får studien en samlet vurdering som moderat. Hvis alle fem komponentene blir vurdert som moderat eller sterk, får studien en samlet vurdering som sterk.

4.1.13 Resultat av litraturesøk

Denne delen gjennomgår studiene som undersøker barn og unges bruk av sosial medier og den konsekvensen i forhold til deres psykiske helse. Avsnittet er basert på til sammen 5 vitenskapelige publikasjoner og 3 rapporter (grå litteratur), som belyser denne problemstillingen fra forskjellige vinkler. Seksjonen er tematisk delt for å svare på de ulike delene av forskningsspørsmål: først blir studiene som omhandler ulemper og fordeler av sosial mediebruk i forhold til barn og unge; deretter gjennomgås den delen av litteraturen som er relatert til barn og unges forholdne med sosial media og effekten om psykisk helse, inkludert blant annet forskjeller mellom gutte- og jente. Til slutt ser på sammenhengen mellom sosial mediebruk, faktisk om det har betydning på deres psykiske helse.

4.1.14 Gjennomgang av utvalget studie

I følge (Machi & McEvoy, 2016, p. 86) gjennomgangsmatrise brukes i utarbeidelsen av en syntese. Denne tabell er som et verktøy som organiserer forberedelsen av syntesen. Matrisen består av kolonner med forskjellige nøkkelementer i de valgte studiene, som bidrar til at studiene kan

sammenlignes. Gjennomgangsmatrisen som er brukt til å illustrere i tabellen, og inneholder formål, studiedesign, metoder, effektmål, utvalgsstørrelse, intervensjon og utfall. Elementene er valgt slik at det kan skape en oversikt over hva slags studier som er inkludert, samt kunnskap om hvilket innhold inngrepene har.

4.1.15 Utvalget av de 5 studier

	tittel	Forfattere /Utgivelses år / land	Studiets formål	Studiedesign, og metode	Sample mengder	aldersgruppe	Utfall -resultat
1	Spanish version of the Facebook Intrusion Questionnaire (FIQ-S)	Rebecca Bendayan and Maria J Blanca 2019. Spania	Formålet med den studie er at utvikle en spansk versjon av Facebook Intrusion Questionnaire (FIQ-S), et instrument som understreker de sosiale komponentene og konsekvensene av overdreven bruk av Facebook. For det andre som en mål å undersøke dens psykrometriske egenskaper: faktorstruktur, pålitelighet og ekstern validitet.	Type av studie- kvantitativ Spørreskjemaer	Deltakerne var 567	Voksen 18_64 år	Resultatene viste resultatene en negativ sammenheng mellom totalpoengsummen på FIQ-S og selvkontroll, og positive sammenhenger med tiden brukt på sosiale nettverkssider, problematisk bruk av mobiltelefoner, internettavhengighet, phubbing, FoMO og depresjon.
2	Facebook Addiction Disorder (FAD) among German students—A longitudinal approach	Brailovskai, J.& Margraf, J. 2017, Tyskland	I denne studien er formålet er at undersøke Facebook Addiction Disorder (FAD) i tysk land student undersøke over en periode på ett år. En annen formål var til å se sammenhengen mellom FAD og forskjellige variabler	Studie type – kvantitativ. Mediation model. invitasjons-e-post med en lenke til den grunnleggende online-undersøkelsen sendes til alle studenter som	300 studenter delta i undersøkelsen.	Universitets student.	I denne studie om FAD og dens konsekvensen, viser et positivt utfall, i forhold til sammenhengen mellom FCD og mulig risiko til å utvikle psykisk problemer.

			for mental helse, så vel som fysisk helse	er registrert ved Ruhr-Universitat Bot Bochum, et stort tysk statsuniversitet			
3	What does media use reveal about personality and mental health? An exploratory investigation among German students	Brailovskai, J. & Margraf, J.	Denne studien tok sikte på å undersøke forholdet mellom personlighetsforstyrrelse, generelt bruk av sosial media, som FB. Og psykiske helse, som selvtillit, ekstroversjon, narsissisme, livstilfredshet, sosial støtte og motstandskraft, derimot. Bruk av dataspill ble funnet å være negativt relatert til disse personlighets- og psykiske helse.	Studie metode. Dette studiet er en kvantitativ studie, hvilket der forskningens data til 633 deltakere ble samlet inn.	633 førsteårsstudenter fra et stort tysk universitet	(419 kvinner, 214 menn; alder i år: M = 21,80, SD = 5,35, rekkevidde : 16–59)	betydelig negativt. SNSs (SNSs :-social networking sites) bruk var (marginalt) signifikant positivt relatert til narsissisme, selvtillit, ekstroversjon, tilfredshet i livet og sosial støtte. Dens assosiasjoner med de negative variablene for mental helse ble ikke signifikante. Antall SNS-er korrelert (marginalt) signifikant positivt med ekstroversjon og angst, og negativt med samvittighetsfullhet. Mens medlemskap på Facebook var signifikant positivt relatert til narsissisme, selvtillit, ekstroversjon og de fleste av de positive variablene, var

							dets tilknytning til åpenhet marginalt signifikant negativ.
4	Online harms or benefits? An ethnographic analysis of the positives and negatives of peer-support around self-harm on social media	Lavis, A, and Winter, R. UK. 2020.	Stedets formål er til å finne ut om ungdommens selvskading og hvordan disse ungdommer bruker sosial media. Og hvorfor de bruker sosial media, er det for å søke hjelp eller for å bekrefte om det er giret begå til selvskading	Studie metode. Dette studie er Online etnografisk observasjon av interaksjoner rundt selvskading på Twitter, Reddit og Instagram: og Ti dypinngående smiestrukturerte intervju.	samling og analyse av 10 169 originale innlegg og 36 934 kommentarer, både skriftlige og billedlige, på to tidspunkter i 2018 og 2019.	Ungdommer fra 18-24.år.	Dette studie viser at peer support er den sentrale komponenten i online interaksjoner rundt selvskading. Unge mennesker som får tilgang til slikt innhold, vil sannsynligvis allerede skade seg selv; de kan henvende seg til sosiale medier for å forstå, og søke hjelp til, sine handlinger og følelser i en sammenheng med offline stigma og hull i tjenestestøtte.
5	Impact of social media on the health of children and young people	Richards, D. Caldwe. P.H 2015. Australia.	Studie formål. Dette studie at helsepåvirkningen av sosiale medier på barn og unge og hvor størst på mental helse og spesielt innen selvtillit og velvære, med relaterte problemer rundt nettmobbing og 'Facebook-depresjon', med en sammenheng mellom bruk av sosiale medier og selvtillit og kroppsbilde	Studie type er en litteraturstudie.	Sammalt data fra Medline, Embase and PsycINFO databases litteraturstudie	Barn og unge 12-18, år	I denne studie konkluder, både negativ og positiv påvirkninger bruk av sosial media. Selv om sosiale medier kan ha en positiv innvirkning på helse og velvære til barn og unge, kan det også utgjøre en risiko for disse sårbare befolkningene. Disse risikoene kan minimeres ved hensiktsmessig

							utforming av nettstedet, identifisering av de som er mest utsatt og utvikling av strategier for å hjelpe dem med å håndtere disse risikoene.

4.1.16 Utvalget av de grå litteratur

	Title	Forfatter, utgivelse år og land	formål	metode	Mengde	Målgruppe	utfall
1	Stress og press blant ungdom Erfaringer, årsaker og utbredelse av psykiske helseplager	Eriksen, I. Seletten, M. B, & T VOVA rapport 6/2017 Norge.	Formålet er i denne rapporten er at finne ut hvorfor øker psykisk plage blant ungdom, sammenhenger mellom psykiske helse- plager og skole press, kroppspress og sosiale medier.	Forskningsmetoden er både kvalitativ og kvantitativ metode. Kvalitative metoden er en fokusgruppe intervju med 29 ungdom i 10 klassetrinn.	på seks fokusgruppeintervjuer med 29 gutter og jenter og data fra en stor spørreundersøkelse (Ungdata-undersøkelsen Ung i Oslo 2015)	på 10. klassetrinn i to ungdomsmiljøer i Oslo,	den rapporten viser at kroppsbylde og skolestress også uavhengig av hverandre henger sammen med psykiske helseplager. Det vil si, analysen viser at de ungdommene som er mest utsatt for depressive plager er de som både har

							et negativt kroppsbilde og som opplever mest stress i forbindelse med skolearbeidet
2	EU kids online 2020 Survey results from 19 countries	David Smahel, Hana Machackova, Giovanna Mascheroni, Lenka Dedkova, Elisabeth Staksrud, Kjartan Ólafsson, Sonia Livingstone and Uwe Hasebrink	Denne rapporten kartlegger internetttilgang, praksis på nettet og, ferdigheter, online risiko og muligheter for barn og unge	Metoden er en kvantitativ forsknings metode.	Undersøkelseresultat er fra 19 land,	alderen 9–16 år i Europa	Resultatet viser de fleste norske barn opplever internett som et positivt sosialt miljø og føler seg trygge på nettet. 96 prosent eier sin egen mobiltelefon med internetttilgang. I gjennomsnitt bruker de internett i litt mindre enn 4 timer om dagen; 40% av 9- til 17-åringer sier at de har regler om hvor lenge eller når de har lov til å være online.
3	Ung data 2018 Nasjonale resultater	Bakken,A.	Ung data er lokale ungdomsundersøkelser der skoleelever over hele landet svarer på spørsmål om hvordan de har	Dette er en kvantitativ metode.	510000 ungdommer er delta i den undersøkelse.	På ungdomstrinn og videregående.	Resultatet i denne undersøkelsen er en beredt undersøkelse om brudgommer.

			det og hva de driver med på fritiden				Ut fra det vil jeg forholde meg til undersøkelses resultat barn og unges fritidsaktiviteter, mediebruk

4.1.17 Gjennomgå av data resultat

Denne delen gjennomgår studiene som undersøker hvordan bruk av sosial medier påvirker barn og unges psykiske helse. Avsnittet er basert på til sammen 5 vitenskapelige publikasjoner og 3 rapporter eller de utvalget grå litteratur, som belyser denne problemstillingen fra forskjellige vinkler. Delen er tematisk delt for å svare på de ulike delene av den forskningsspørsmål som presentert i oppgaven: først blir studiene som omhandler positivt eller som et virkemiddel av digital mediebruk i forhold til barn og unge og deres psykiske helse problemet, deretter blir den delen av litteraturen som er relatert til negativ forholden av digital media eller sosial media bruk og barn og unges forhold til deres psykiske helse.

4.1.18 Digital mediebruk og den positive viktigheten

To av disse studiene fokuserer på de aller minste at bruk av sosial media er positiv eller negativ i forhold til deres psykiske helse.

Totalt fem innvalget studier av de to studier undersøker hvordan bruk av sosial media påvirker ungdoms psykiske helse positivt eller hvordan disse ungdommer som bruker sosial media, som en av hjelpemiddel til deres psykiske helse problemer. Disse studiene er alle basert på forskjellige forskings metoder. ut fra de 5 av 2 studie er handel om, å finne ut om de forskjellige sosiale Medeia plattformer, hvordan kan det være hjelp til de ungdommer som sliter med ulike typer av psykisk problemer, eller kan det være skadelig. En av den studie om handler er (Lavis & Winter, 2020). (*Online harms or benefits? An ethnographic analysis of the positives and negatives of peer-*

support around self-harm on social media) Denne studie har tatt 15-måneder til å fullføre (2018–2019) som besto av online etnografi på Twitter, Reddit og Instagram, på to tidspunkter - i mai 2018 og januar 2019 - sammen med semistrukturerte intervjuer. Her blir undersøkte i hvilken grad selvskadende innhold hadde blitt endret av Instagrams forbud mot grafisk innhold i forhold til selvskading eller temaer som leder til selvskading på sosial media. I denne studien diskutert om bruk av sosiale medias medvirkning i forhold til ungdommens selvskading og selvmord. Her også på peker noen bevis at sosiale teknologier kan ha skadelig innvirkning på unges mentale helse blant annet, nettmobbing har vært knyttet til depresjon, angst, selvskading og selvmord og det er sammenheng mellom bruk av sosiale medier (Lavis & Winter, 2020). Imidlertid kan man se på at sosial media smitter noen skadelige elementer som motivasjoner til selvskading eller selvmordstanke, men på andre sider man er blind til å se andre veier, mer nyanserte, mekanismer for skade på sosiale medier sier studiet. Det kan også for lineært ramme forholdet mellom sosiale medier og selvskading eller selvmordstanker som å jobbe i en retning: fra sosiale medier til selvskading / selvmord. Forståelsen av selvskading eller selvmords innhold krever også å vurdere den andre retningen, fra selvskading eller selvmordstanker til sosiale medier (Lavis & Winter, 2020), ifølge dette studiet er en støttes av en nylig gjennomgang av internettbruk og selvmordsforsøk hos ungdommer. I forbindelse til den problematikken i denne studier kommet med et resultat slike, data viser at støtte hverandre er den sentrale komponenten i online interaksjoner rundt selvskading. Unge mennesker som får tilgang til slikt innhold, vil sannsynligvis allerede skade seg selv; de kan henvende seg til sosiale medier for å forstå, og søke hjelp til sine handlinger og følelser i en sammenheng med offline stigma og hull i tjenestestøtte (Lavis & Winter, 2020)

Den andre studie som er lignet med den som har beskrevet ovenfor er (*Patient-provider communication over social media: perspectives of adolescents with psychiatric illness*)(van Rensburg, Klingensmith, McLaughlin, Qayyum, & van Schalkwyk, 2016) denne studie er gjennomførte en kvalitativ studie med 20 ungdommer som deltok i Yale Psychiatric Hospital Intensive dags patient Program. Intervjuer ble analysert ved hjelp av induktiv tematisk analyse (van Rensburg et al., 2016). Ifølge denne studie, ungdommer som har diagnoser i en type av psykisk lidelse blir spurt om, hvordan de vil kommuniseringen forgår for å få hjelp i forhold til deres psykiske lidelse med de fagpersoner eller en hjelpe instituttet. grunnet er dette studie er at disse ungdommer som sliter med psykisk helse plager, hvordan forbygger deres psykisk utfordringer gjennom sosial media kommunikasjon som et hjelpemiddel. Deltakerne fremhevet hvordan

sosiale medier kunne gi konstant tilgang til et psykisk helsepersonell, gi en mindre angstfremkallende kommunikasjonsmåte og la dem bli overvåket på en mer pågående måte. Deltakerne identifiserte imidlertid også mange potensielle risikoer forbundet med disse applikasjonene, inkludert potensialet for angst hvis en tjenesteyter ikke var i stand til å svare umiddelbart, og en følelse av at online-interaksjoner generelt ville være mindre rike (van Rensburg et al., 2016).

4.1.19 Sosial media og den negativ påvirkning

Her under vil jeg inngå de utvalgte 3 studie, som handler om den negativ siden av bruk av sosial media.

Den føreste studie er hva avslører mediebruk om personlighet og mental helse? En undersøkende undersøkelse blant tyske studenter «*What does media use reveal about personality and mental health? An exploratory investigation among German students*», (Brailovskaia & Margraf, 2018) målet med det er finne ut hvordan det er personlighetstrekk og mental helse (positive og negative) variabler relatert til generell SNS? Viser medlemskap på SNSs Facebook, Twitter, Tumblr og Instagram de samme assosiasjonsmønstrene med personlighetstrekkene og mental helse (positive og negative) variabler? Og Hvordan det er personlighetstrekkene og mental helse (positive og negative) variabler knyttet til dataspilladferd? Inn i denne undersøkelsen i holder tre tema: - *media bruk*, der deltakerne ble spurt om deres forskjellige typer av mediebruksvaner, og hvor mye tid de bruker på disse medeierne. *Personlighetstrekk*: - Narsissisme, selvtillit hvilket der blir spurt om de har lav narsissisme verdi, eller høy narsissisme verdi, og samme om selvtillit. *Mental Helse*: - Livs fornøyelse, tilfredsheten med livet slik hvor de er glad med deres liv eller fornøyd. Dataene ble samlet inn til 633 deltakere. Måten der har ble data samlet inn er, sendt et e-post med en deltakelsesinvitasjon og en elektronisk lenke til det tyske språket selvrapporteringsundersøkelsen, der ble sendt til en gruppe på 749 første års studenter ved universitetet i begynnelsen av vintersemesteret 2016/2017. Dermed var svarprosenten 84,5%. Resultatene indikerer en positiv sammenheng mellom generell internettbruk, generell bruk av sosiale plattformer og Facebook-bruk på den ene siden, og selvtillit, narsissisme, livstilfredshet, sosial støtte og motstandskraft, på den negativ siden av bruk av sosial media. Facebook ble brukt av 76,3% av deltakerne, Instagram med 39,7%, Twitter med 10%, Tumblr med 8,7% og 24,8% brukte ytterligere SNS som Xing og LinkedIn. (Brailovskaia & Margraf, 2018). vise forholdet mellom

mediebruk, personlighet og psykiske helseproblemer, spille dataspill var betydelig negativt knyttet til stort sett alle undersøkte psykologiske helseproblemer, forholdet til depresjonssymptomer var imidlertid betydelig positivt. Mens internettbruk korrelerte signifikant positivt med narsissisme, selvtillit og de positive psykiske helsevariablene, var korrelasjonen med behagelighet negativt. SNSs sosial nett sider bruk var (marginalt) signifikant positivt relatert til narsissisme, selvtillit, tilfredshet i livet og sosial støtte. Dens assosiasjoner med de negative variablene for mental helse ble ikke signifikante (Brailovskaia & Margraf, 2018).

Den andre studie er der handler om avhengighet av bruk av feacebook og denn konsekvensen. «Facebook Addiction Disorder (FAD) among German students longitudinal approach»(Brailovskaia & Margraf, 2017). Denne studien hadde som mål å undersøke Facebook avhengighetsforstyrrelse (FAD) i en tysk studentprøve over en periode på ett år. I desember 2015 ble en samlet e-post med deltakelsesinvitasjon og lenken til den elektroniske undersøkelsen sendt til et tilfeldig samlet utvalg på 300 personer fra BOOM studentdeltaker. Det eneste kravet for deltakelse var et den studenten har nåværende Facebook medlemskap, etter det I desember 2016 mottok de som hadde fullført den første undersøkelsen en ytterligere e-postinvitasjon til den andre elektroniske undersøkelsen som inkluderte de samme spørsmålene som er undersøkelsen år i 2015. Resultatet viser i denne studie gjennomsnittlig FAD-nivå ikke økte i løpet av den første undersøkelsesperioden, ble det vist en signifikant økning i antall deltakere som nådde den undersøkelsesperioden de fleste av dem lider ikke direkte av konsekvensene av FAD, på den ene siden, og opplever, på den annen side, fordelene med Facebook bruk. For eksempel rapporterte noen studier en positiv sammenheng mellom sosial støtte og Facebook bruk, spesielt antall Facebook venner. likevel de få utførte langsgående studiene viser, kan vedvarende Facebook-bruk imidlertid påvirke livsglede og fysisk helse negativt. Facebook avhengighetsforstyrrelse (FAD) var også signifikant positivt relatert til personlighetstrekk-narsismen og til negative psykiske problemer som (depresjon, angst og stresssymptomer). Facebook bruk har en spesiell betydning for narsissistiske mennesker. På Facebook kan de raskt starte mange overfladiske forhold med nye Facebook-venner og få et stort publikum for deres godt planlagte egenpresentasjon. Jo flere Facebook-venner de har, jo høyere er muligheten for at de oppnår populariteten og beundringen de søker etter; mens de i offline-verdenen kanskje ikke er like populære siden deres interaksjonspartnere raskt kan oppfatte deres lave behagelighet og overdrevne følelse av selv viktighet (Brailovskaia & Margraf, 2017)

Den siste studie er mer eller mindre ligner på de siste to studier. Dette studie også handler om hvordan bruk av facebook påvirker ungdommens psykiske helse, og kan man se bruk av facebook som avhengighets problem, *Spanish version of the Facebook Intrusion Questionnaire (FIQ-S)*(Bendayan & Blanca, 2019). FIQ ble utviklet basert på Browns (1997) atferdsmessige avhengighetskomponenter og spørreskjemaet om involvering av mobiltelefoner. Den består av åtte elementer (f.eks. "Jeg tenker ofte på Facebook når jeg ikke bruker den") og bruker et responsformat fra Likert-typen som spenner fra 1 til 7. Faktoranalyse av den originale versjonen støttet en faktorstruktur og tilstrekkelig psykometriske egenskaper. I tillegg til å gi bevis for faktorstrukturen til FIQ-S ved hjelp av en kryssvalideringsstrategi, siktet også mot å skaffe bevis for dens ytre gyldighet ved å utforske sammenhengen mellom Facebook-inntrenging og kjente korrelater av e atferd som selvkontroll, tid brukt på sosiale nettverkssider, problematisk mobiltelefonbruk, internettavhengighet, (FOMO) frykten for å gå glipp av noe og depresjon. Resultatet i denne studie der eti viser at avhengighets komponenten støttes også av den negative tilknytningen til selvkontroll. Nyere studier har også assosiert disse avhengighetene med frykten for å gå glipp av (Kuss & Griffiths, 2017; Oberst, Wegmann, Stodt, Brand og Chamarro, 2017), der også funn som viser i den studie. Samlet sett bekrefter disse funnene den sosiale komponenten av denne atferden ytterligere og behovet for å kontekstualisere dem innenfor rammen av personlige forhold, ved å merke dem som Facebook-inntrenging. Annen oppførsel assosiert med overdreven bruk av Facebook og som forstyrrer dagliglivet og mellommenneskelige forhold, er problematisk bruk av mobiltelefoner og phubbing. Der blir viset i den studieresultatet også positive sammenhenger mellom Facebook-inntrenging og disse korrelatene, noe som er i samsvar med tidligere forskning om phubbing. Når det gjelder sammenhengen mellom Facebook-inntrenging og variabler relatert til velvære og helse i denne studie, viser at høyere nivå på Facebook-inntrenging var assosiert med høyere nivå på depresjon, spesielt med enda yngre befolkninger, som ser ut til å være det med større risiko.(Bendayan & Blanca, 2019)

4.1.20 Gjennomgang av resultat av grålitatur

I denne avsnittet det skal jeg gjennomgå disse utvalget tre grålitaturer. Disse litaturen hentet fra instituttene hjemmesider. Her under jeg skal representere en rapport fra Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring (NOVA), og et studieresultat fra EU kids online 2020 og et nasjonalt resultat fra ung data 2019. alle disse studie blir valgt på grunn av innholdet og relevansen til min oppgavens problemstilling.

Den første utvalget grålitratratur resultat er den NOVA rapporten om stress og press blant unge (NOVA, 2017)

Denne rapporten er finne ut mer kunnskap om hva som ligger bak ungdoms selvrapporterte psykiske helseplager og hva de handler om. Ved hjelp av ulike metodiske tilnærminger har de utforsket sammenhenger mellom psykiske helseplager og skole press, kroppspress og sosiale medier. Hovedsakelig den rapporten har vært opptatt av å studere hvordan krav og press på disse områdene påvirker ungdommene i hverdagen. Samtidig har også studert hvordan ungdom tolker spørsmål om psykisk helseplager, slik dette kartlegges i store spørreundersøkelser rettet mot ungdom i ung data. Metoden de har brukt er både kvalitative og kvantitative metoder. Den kvalitative metoden er et fokusgruppeintervju ungdommer i Oslo fra 10 klassetrinn, deltakerne var 29 ungdommer både gutter og jenter. Den kvantitative metoden er spørreskjema fra ungdata Oslo 2015. Der blir undersøkt hovedsakelig etter de 5 spørsmål, Konkret blir følgende symptom kartlagt gjennom Ungdata: Følt at alt er et slit, Hatt søvnproblemer, Følt deg ulykkelig, trist eller deprimert, Følt håpløshet med tanke på framtida, Følt deg stiv eller anspent, Bekymret deg for mye om ting. For hvert symptom blir de som deltar i undersøkelsen bedt om å krysse av for om de i løpet av den siste uka har vært «ikke plaget i det hele tatt», «litt plaget», «ganske mye plaget» eller «veldig mye plaget».

Disse spørsmålene blir også fremstilte til de 29 ungdommer i gruppeintervjuer og ungdommene selv svare på disse spørsmålene. Resultatene der viser at 53 prosent av jentene og 26 prosent av guttene på tiende trinn i Oslo rapporterer om at de er ganske mye eller veldig mye plaget av psykiske helseplager, og knytter symptomene på psykiske helseplager til stress. Rapportens hovedfunn er at både i de kvalitative og de kvantitative undersøkelsene framstår hovedsakelig skolesituasjonen til de unge som noe av det som er tettest knyttet til ungdommers stressrelaterte psykiske helseplager. Samtidig kommer det fram der også at sosiale medier og stress relatert til utseende var viktige som stressfaktorer i de unges hverdag.(NOVA, 2017)

Den andre resultatene grålitratratur er ungedata 2019("<Ungdata-2019-Nettversjon-2.pdf>,") den undersøkelsen er en bredt nasjonal undersøkelse, hvilket der tar mye forskjellige temaer rundt barn og ungdoms trivsel, siden den oppgave peker på barn og unges bruk av digitale media og den konsekvensen i forbindelse til deres psykisk helse, blir derfor jeg har valgt å bruke resultater fra ungedata temaet, bare handler om psykisk helse og digitale Mededia bruk.

Ifølge ungedata viser mange barn og unge bruker mye av fritiden sin på digitale aktiviteter. Samtidig er det stor variasjon i hvor mye tid ungdom bruker foran en skjerm utenom skoletiden. De fleste bruker mellom to og fire timer, men en av tre bruker mer enn fire timer foran en skjerm. Svært få bruker mindre enn en time som brukes på skjermaktiviteter.

Skjermaktiviteter øker gjennom ungdomstrinnet, og gutter bruker samlet noe mer tid foran en skjerm enn jenter. Jenter bruker mer tid på sosiale medier enn gutter, mens gutter bruker mer tid på dataspill enn jenter. Andelen som bruker mye tid på digitale skjermaktiviteter har økt markert over tid, bare siden 2015 har andelen som bruker minst tre timer foran en skjerm økt med mellom sju og tretten prosentpoeng ifølge undersøkelsen. Økningen er størst blant jenter på ungdomstrinnet når det gjelder psykisk helse ifølge ungedata registeret en del som opplever stress og press, de fleste få press fra skole område. Pekar undersøkelsen også halvparten av alle jentene og en av fire gutter opplever mye eller svært mye press på å gjøre det godt på skolen. Minst press opplever ungdom om å få anerkjennelse på sosiale medier. Andelen som rapporterer om psykiske plager i ungdomsårene, er høy. Mest utbredt er typiske stress symptomer.

Jenter er langt oftere utsatt for alle de ulike psykiske plagene som måles gjennom Ungdata. Det er samtidig en god del gutter, særlig mot slutten av videregående, som er også utsatt. Fra 10. trinn og fram til slutten av videregående, har i overkant av hver fjerde jente få psykiske plager. Dette innebærer at de er ganske eller svært mye plaget av de fleste symptomene som de blir spurt om i undersøkelsen. Tilsvarende viser årets undersøkelse at andelen som opplever ensomhet er den høyeste som noen gang er registrert i Ungdata.

Ifølge ungedata omfanget om mobbing kan være fysisk, ved bruk av vold, eller psykisk, som vedvarende utfrysing fra venneflokket. I undersøkelsen ungedata har ikke brukt ordet eller mobbing begrepet direkte, istedet der blir introdusert som fritt i spørreskjemaet før følgende spørsmål blir stilt: «Blir du selv utsatt for plaging, trusler eller utfrysing av andre på skolen eller i fritiden?» I rapporten viser 87 prosent av elevene på ungdomstrinnet at de «aldri» eller «nesten aldri» har blitt utsatt for plaging, trusler eller utfrysing av andre på skolen eller i fritida. Tallet på videregående er 91 prosent. På ungdomstrinnet blir så mange som 6% utsatt for slike negative handlinger en eller flere ganger i uka, og ytterligere 2% minst hver 14. dag. Mange av disse kan nok betraktes som mobbeofre. En annen type mobbing introduserte i ungedata undersøkelse er, digital mobbing, Resultatene viser at flertallet ikke er utsatt for dette, og at mindretallet opplever trusler, utestengelse eller at noen skriver eller legger ut sårende bilder eller videoer av dem på

nettet. Samtidig er det en del, og da særlig jenter, som rapporterer om å bli utsatt for slike hendelser.

I ungedatas undersøkelse mangler jeg om målingen av digitale media som en risiko faktor for psykisk plage, der er blir undersøkt generelt som skjerm bruk og om mobbing på nettet. Dette kan ikke vise helle bilden av digitale media som en risiko faktor for ungdommens psykiske helse.

EU Kids Online er et multinasjonalt forskningsnettverk. Den organisasjon undersøke og øke kunnskapen om europeiske barns online muligheter, risikoer og sikkerhet. De bruker flere metoder for å kartlegge barns og foreldres opplevelser av internett, i dialog med nasjonale og europeiske forskere. Den undersøkelsen som jeg presentere her er, jobbet i mer enn 30 europeiske land, integrerte nettverket forskningskompetanse på tvers av flere fagdisipliner og metoder.

Denne EU Kids Online 2020-rapporten har presentert et vell av funn fra 19 land fra barn i alderen 9–16. Dataene ble samlet inn mellom høsten 2017 og sommeren 2019 fra 25101 barn av landslag fra nettverket. I forhold til den teoretisk-analytiske modellen som ble presentert i rapporten, gjelder funnene mange elementer i modellen, disse omfatter barns online tilgang og bruk, deres digitale aktiviteter og ferdigheter, en rekke aktiviteter som medfører risiko for skade eller mulighet, og informasjon om sosiale sammenhenger, blant annet foreldreveiledning av barn rundt internettet.

Fra denne rapporten jeg vil vise hva det blir undersøkt barn og ungdom fra Norge, og hvilken resultater de har kommet på.

Ifølge EU Kids Online undersøkelse, viser en teoretisk-analytisk modell som tar hensyn til individuelle, sosiale nivå og nasjonale faktorer. Modellen fungerer som et grunnleggende veikart som viser de ulike faktorene som påvirker barns online opplevelser, og effekten av disse opplevelsene på barns velvære.

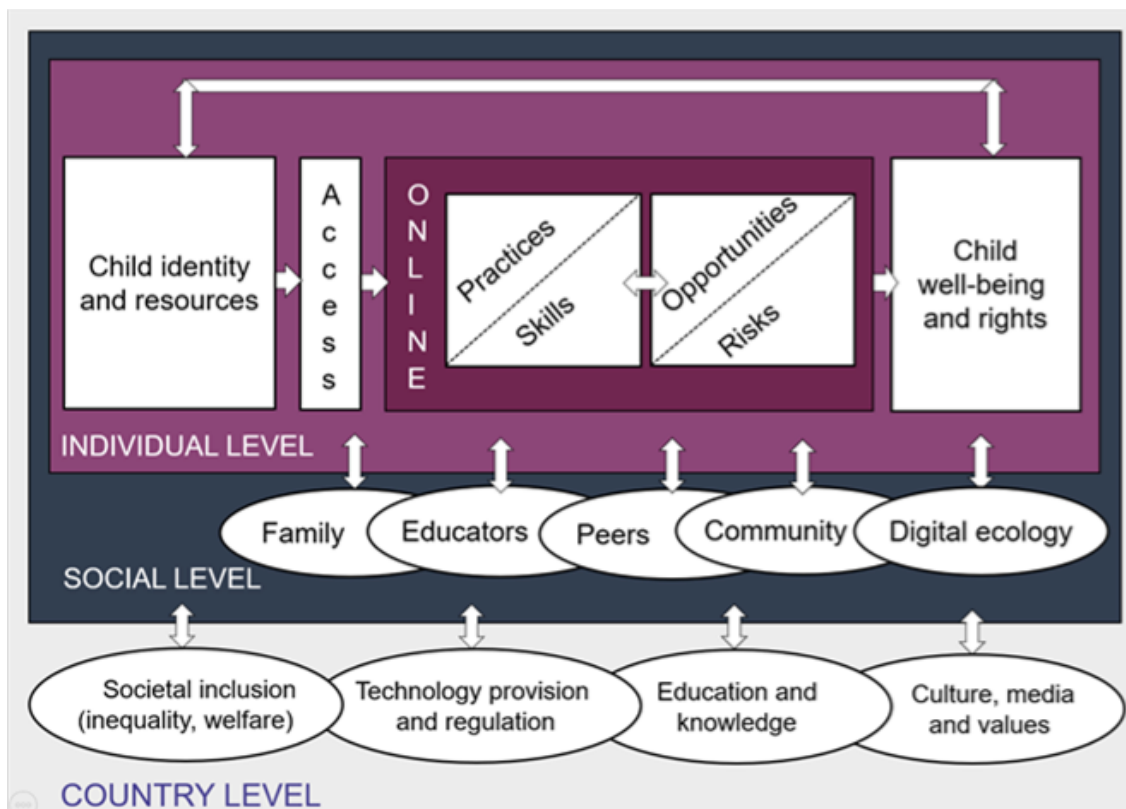
Modellen (se figur 1) inspirert av Bronfenbrenner's Ecological Systems Theory, bygger på eksisterende bevis om barn og elektroniske medier. I følge denne undersøkelsen utformet spørreskjemaet for å inkludere spørsmål som gjør det mulig for å søke en dypere forståelse av hvordan barns engasjement med internett er avhengig av individuelle faktorer, inkludert alder og kjønn, deres sosioøkonomiske og kulturelle bakgrunn, personlighets styrke, muligheter for tilgang til internett, nivå på ulike typer ferdigheter og hvordan de bruker internett. Dette også inkluderer

hvordan generelt psykisk velvære, som følelser av sikkerhet og tilhørighet, er knyttet til (digital) velvære.

Modellen følger slik.

4.1.21 EU Kids Online teoretisk Model

Figur .2



Figureert tatt fra EU Kids online (figur 2)

Ifølge undersøkelsen fra EU kids online spørsmål, *Hvor ofte går du online eller bruker internett ved hjelp av følgende enheter?* Barn i alle land svarte på dette spørsmålet om bruk av: en smarttelefon eller mobiltelefon; en stasjonær datamaskin, bærbar PC eller et nettbrett. I 11 land (Kroatia, Tsjekkia, Tyskland, Estland, Italia, Litauen, Norge, Polen, Portugal, Romania og Serbia) bruker over 80% av barna i alderen 9–16 år en smarttelefon for å få tilgang til internett minst en gang om dagen. I 2010 varierte antall barn som gikk online fra mobiltelefonene sine fra 31% (Norge) til bare 2% (Romania). Fra EU Kids Online-undersøkelsen 2010 har andelen barn som bruker telefon eller

smarttelefon for å få tilgang til internett i alle sammenlignbare land økt betydelig, og steg fra 31% til 86% i Norge og fra 2% til 86% i Romania.

I EU Kids Online 2010 varierte tiden på internett hver dag fra omtrent 1 time (Spania) til 2 timer (Romania). Derfor, i noen land som Frankrike, Tyskland, Italia, Portugal og Spania, er gjennomsnittlig tid barn bruker på internett doblet eller nesten doblet. I stedet, i land der den gjennomsnittlige tiden på nettet allerede var nær to timer, som Tsjekia, Estland, Polen og Romania, har økningen vært mindre betydelig. I Norge, hvor barn sannsynligvis brukte to timer i gjennomsnitt på internett hver dag, tiden som ble brukt på nettet nesten doblet, ifølge funnene i den aktuelle undersøkelsen. Aldersforskjeller er mer sterke, med 15- til 16-åringer tilbringer nesten dobbelt så mye tid på nettet enn barn i den yngste kategorien. Gjennomsnittlig tid brukt av barn i den yngste kategorien online, varierer mellom 74 minutter (Sveits) til nesten tre timer (Norge). Tiden som 12- til 14-åringer anslår å bruke på internett, varierer mellom to og en halv time (Tyskland) til rundt fire timer (Norge og Flandern).

Generell negative online opplevelse blir spurt ifølge EU Kids- *In the PAST YEAR, has anything EVER happened online that bothered or upset you in some way (e.g., made you feel upset, uncomfortable, scared or that you shouldn't have seen it)?*

I følge rapporten ungdommer beskrev et bredt spekter av opplevelser, for eksempel å bli utsatt for seksuelt innhold på nettet, aggressivt innhold og andre typer uønsket innhold, upassende kontakter, online trakassering og mobbing, hacking, deling av personlig informasjon, skade på omdømme, og også virus, spam, popup-vinduer og annonser på nettet.

Alle barn 9–16 som bruker internett og rapporterte at det har det skjedd noe på nettet som plaget eller opprørte dem.

De fleste barn rapporterer at de bare blir plaget online sporadisk (noen få ganger), som varierer mellom 4% (Slovakia) og 30% (Malta). Et lavere antall barn plages online minst hver måned eller oftere: mellom 2% (Tyskland) og 15% (Malta). Mer enn en tidel av barna blir plaget online minst hver måned eller oftere i Sveits, Tsjekia, Malta og Serbia.

I Norge har blitt register som blir plaget online, 4% nesten vært måned, 17% noen ganger, og 79% har ikke opplevd noe.

Funnene viser at landene varierer i antall ofre barn og barn som var involvert i aggresjon. Generelt er det ingen vesentlige kjønnsforskjeller i noen av atferdene, selv om det var inkonsekvente forskjeller knyttet til alder.

Nettmobbing, så vel som mobbing opplevd offline er et av de ofte diskuterte emnene knyttet til barns utvikling. Med tanke på at mobbing, dvs. aggressive handlinger rettet mot et individ eller en gruppe, har negative fysiske og psykologiske, det er viktig å vite hvor mange barn som opplever offer og hvor mange som har vært involvert som aggressorer selv. Tidligere forskning har vist at online og offline mobbing blant unge ofte er sammenkoblet - de som er involvert i online former for mobbing er ofte også involvert i offline former for mobbing("EU-Kids-Online-2020-March2020.pdf", 2020).

I alle land rapporterer flere barn om å være et offer enn å være en angriper. Det er imidlertid betydelig variasjon mellom landene angående disse opplevelsene.

Ifølge rapporten de fleste norske barn opplever internett som et positivt sosialt miljø og føler seg trygge på nettet. 96 prosent eier sin egen mobiltelefon med internettilgang. I gjennomsnitt bruker de internett litt mindre enn 4 timer om dagen; 40% av 9- til 17-åringer sier at de har regler om hvor lenge eller når de har lov til å være online.....(selv om ungdommene svarte at de få krav fra sin foreldre, der det vises at over halvparten av de norske foreldrene generelt uttrykker betydelig bekymring eller bekymring for hvor lang tid barna bruker på nettet - 54% (70% av foreldrene under 40 år) sier at de bekymrer seg 'mye' for at barnet deres bruker for mye tid på telefonen sin, og 49% sier at de bekymrer seg 'mye' for at barnet deres bruker for mye tid på å spille videospill.

Der også blir fant ut Interessant mønstre, når der kontrollerer faktorer som alder, kjønn, sosioøkonomisk status, følelsesmessige problemer og jevnaldrende problemer, påvirker hvor mye tid barna bruker online positivt selvrapportert velvære. Det er forstått at norske barn har høy risiko for å møte seksuelle meldinger - 32% av de i alderen 11 til 17 har mottatt slike meldinger. Færre i den yngre gruppen har mottatt en eller flere seksuelle meldinger i løpet av året før (7% av 11- til 12-åringene). I alle aldre er jenter betydelig mer opprørt enn gutter etter mottak av seksuelle meldinger, selv om dette avtar med alderen.

5 Drøfting

Hensikten med dette temaet er å undersøke barn og unges bruk av sosial media, og om det har noe negativ påvirkning på deres psykiske helse. For å belyse dette problemstillingen, har jeg gjort en litteraturrevi, disse uvalgte litteraturs resultatene blir diskutert sammen med utvalgte teorier og min egen synsvinkel i forhold til temaet. I dette kapitlet vil jeg først oppsummere resultatene av de utvalgte litteraturstudiene, deretter vil jeg diskutere noen av temaene som påpeker min problemstilling i forhold til litteraturgjennomgangene, og som blant annet kan belyse de antatte sammenhengene mellom digital mediebruk og psykisk helse.

5.1.1 Senmodernitetens teknologi og risikoer

Det kapitalistiske vekstbaserte økonomiske systemet løper raskere og raskere, og påvirker menneskene i systemet og deres liv (Giddens & Eriksen, 1997). Mer raskere og bedre teknologi reduserer tiden mindre som vi brukes på lang tid f.eks. i dag vi trenger ikke gå til banken for å betale regning eller holde kontakt med venner på andre siden av kloden. Konkurransen og forskjellige systemer vi holder på hverandre betyr at tiden er kort og at folk blir stresset til å sugge opp de alle nye informasjonene f.eks. i dag mennesker dør av på grunn av COVID-19 pandemien, smittsomheten spredt raskt hele verden på en kort tid, grunnet er at i dag er kontakten med folk går raskt uansett sted og tid. Folk prøver å oppnå flere ting samtidig og gjøre det hele raskere. Samtidig globalisering gjør verden kom tett, når det gjelder forskjellige sosiale kontekster, kulturelle likhet og ulikhet blir kjent sammen til et nettverk (Giddens & Eriksen, 1997). I følge Giddens deler globalisering i fire dimensjoner, *den nasjonalstat systemet, den internasjonale arbeidsdeling, den militære verdensorden og den kapitalistiske verdensøkonomi* (Giddens & Eriksen, 1997). De fire dimensjonene holder verden sammen med forskjellige oppgaver. ifølge Giddens, er det kjennetegnet globalisering at den er både omfattende og intensiv, den går både i dybden, i deler av samfunnet og sprer seg samtidig i samfunnet som helhet. fra det perspektivet går globaliseringen altså helt ned og påvirker samfunnet i dybden, der forholdet mellom det lokale og det globale, også kalt globalisering. Resultater i at vi som individer blir påvirket av det som skjer på globalt nivå, for eksempel en terroristangrep, en finanskrisen eller klimaendring, i dag hører vi mye om klimaendringer nesten hele verden. Dette påvirker dermed forholdene helt ned til nærmiljøet, som igjen påvirker individenes personlige valg og livsstil. Dette skaper en sammenheng mellom de eksterne globale faktorene og endringene som blir skapt for enkeltpersoner på lokalt nivå.

Globalisering er altså ikke bare en del av livet i senmoderniteten, men en så stor innflytelsesrik forandring i levekårene til folket selv, som dermed påvirker helt nede i de nære intime forholdene, som forholdet til venner og familie, f.eks. la vi si en person som bor i Norge har fått arbeide i annen del av land USA, mens kjæresten og barna bor i Norge mens han bor i USA. Dette er en av de få eksempler fra flere.

denne konfrontasjonen med individet selv, noe som gjør moderniteten stadig mer refleksiv. I det globaliserte senmoderne samfunnet må etableringen av egenidentitet i større grad sees på som et reflekterende prosjekt der mennesker kontinuerlig må ta valg som danner grunnlaget for individets livsstil og biografiske prosjekt, ifølge Giddens og Beck (Aakvaag, 2008). Beck beskriver det reflekterende individet, i sin teori om risikosamfunnet og det andre moderne. I Becks beskrivelse av risikosamfunnet sees refleksiv realisme i sammenheng med hans begrep «refleksiv modernisering» (Beck, 1992). Det som er særegent ved Becks forståelse av refleksivitet er imidlertid at refleksiviteten til moderniteten ikke nødvendigvis fører til en økt refleksjon over den feilaktige utviklingen i det senmoderne samfunnet, noe som kan være selvdestruktiv i forhold til psykiske lidelser spesielt.

I det senmoderne samfunnet opplever mange at de må oppnå flere ting på kortere tid, noe som kan virke paradoksalt i lys av den teknologiske akselerasjonen. Men teknologiske fremskritt har tilsynelatende økt mengden av oppgavene våre, i stedet for å gi oss mer fritid. Dette kan være en godt internett, som krever at vi sender mange flere e-poster hver dag enn man gjorde med det vanlige brevet per post. På samme måte sosiale medier også betydd mye at vi er med, og forventes å være tilgjengelig og kunne svare på meldinger med relativt kort varsel. Dermed har den teknologiske akselerasjonen ikke bidratt til en økning i fritiden, noe som ville redusere tempoet i livet eller redusere følelsen av mangel på tid. De mange studier viser tvert imot en intensivering de siste tiårene av at mennesker i vesten har opplevd et tidspress og klaget på mangel på tid. Likeledes viser ulike studier at vi er stresset som aldri før, ikke minst blant unge mennesker der sosiale medier spiller en viktig rolle, og søket etter "likes" på feacebook og riktig selvpresentasjon kan være tidkrevende(NOVA, 2017).

Den teknologiske og sosiale akselerasjonen som er en konsekvens av globaliseringen, som Giddens beskriver, er ifølge Rosa en direkte konsekvens av et kapitalistisk og konkurransedyktig marked(Rosa et al., 2017). Distribusjonsmønstrene i det før moderne samfunnet ble

forhåndsbestemt ved fødselen, mens i det senmoderne samfunnet er underlagt konkurransen. Derfor er det den individuelle ytelsen som blir avgjørende, og vi må dermed investere mer energi for å optimalisere konkurransekraften, noe som betyr at man må bevege seg raskt hvor man skal. Derfor vil det i det senmoderne samfunnet være en pågående konkurranse om sosial status, utdannelsesgrader, forbruksvarer osv. ens status er for konstant reforhandling og dermed også individets selvrealisering (Aakvaag, 2008, p. 268). Dette skaper en risiko for at noen mennesker blir helt hengt opp, eller bare gir opp på forhånd for å delta i konkurransen for å prestere på sitt beste, som vi sier ungdommer i dag presset på alle områder, på skole at de skal gjøre bra, på sosial media hvem som har legger ut bilder og hvor meg «like» mann har fått sov.

Det er nettopp den konstante konkurransen mellom mennesker og de alltid tilgjengelige sosiale media som gjør at den enkelte opplever skillet mellom arbeidstid og fritid mer flytende enn før. Det er lettere å være på jobb, og for eksempel svare på e-post, til tross for at man faktisk har fri. Det samme må tenkes å gjelde for sosiale medier, som raskt kan utvikle seg til en tidsdrivende, forkledd som stressende i den enkeltes fritid. Det som skal fungere som en avslapningsfunksjon kan raskt og ubevisst bli et sammenligningsverktøy, for eksempel der ungdommer stiller seg opp mot venner og bekjente, samt internasjonale stjerner også påvirkere. Å sammenligne seg med offentlige personer som utelukkende produserer det *perfekte kropp, liv, kjæreste par osv.* kan gi individet et feil inntrykk av hva som forventes av *vanlige* mennesker. Individet søker å leve opp til forventningene som er skapt gjennom disse sammenligningene med offentlige personer. På bakgrunn av dette setter individet opp f.eks. forventninger til seg selv. Ifølge studier har vist at jo mer tid kvinner bruker å se på skjønnhetsmagasiner, jo verre blir forholdet til sin egen kropp (NOVA, 2017). Imidlertid mener også annen studie at det er enda mer skadelig sammenlignet med vennene. Den sterkeste kilden til misunnelse og mulig grunnlag for narsissistiske trekk ligger altså i de nære relasjonene (Brailovskaia & Margraf, 2017).

5.1.2 Hav sier litratur resultatene i forhold til psykisk helse

Samlet sett indikerer de utvalgte studiene at det er en sammenheng mellom forskjellige typer digital mediebruk og psykisk problemer, fra av disse alle åtte utvalget studier mer eller mindre

viser sammenhengen bruk av sosial media og de potensielle risikoene i forhold til psykisk og fysisk helse. De fleste studie nevnte forskjellige sosial media plattformer, men de meste nevne i studien er Facebook. I forhold til dette fenomenet blir undersøkt i de utvalget studier, barn og ungdommen bruk av sosial media og avhengighet, personlig forstyrrelse, potensielle stressfaktorer FOMO, lengselen etter å tilhøre og sammenligne seg med andre, selvoppfattt stress symptomer(narsisme), selv skading osv.

De utvalget studiene på potensielle stressfaktorer indikerer samlet at økt bruk av digitale medier, for eksempel økt frekvens, varighet, antall venner og kontakter er relatert til alle de potensielle stressfaktorene som, frykt for å gå glipp av (FOMO) tendensen til å sammenligne seg med andre og ønsket om tilhørighet. De utvalget studiene, som belyser sammenhengen mellom digital mediebruk og frykten for å glippe av noe FOMO, indikerer at jo mer ungdommene er aktive på sosiale medier og den hyppigere aktiviteten f.eks. Sjekke facebook siden, delta i online-interaksjoner er jo mer problematisk blir og jo mer timer på sosiale medier, jo høyere grad av frykten til å glippe noe FOMO oppleves av barn og unge. Studiene viser også at digitale medier øker muligheten for at barn og unge kan være i kontakt og skape relasjoner, men at disse mulighetene også skaper en forventning om å være tilgjengelig, at man må svare raskt, noe som forsterker følelsen av FOMO. Litteraturgjennomgangen viser også at bruk av digitale medier forbedrer barns og unges muligheter for samhandling og derfor også har en tendens til å sammenligne seg med andre. Dette antyder for eksempel at barn og unge med et høyt nivå av digital mediebruk målt ved for eksempel antall sosiale medier som brukes daglig, tiden til å søke inspirasjon osv. (eu.kide-onlien., 1219). Sammenligner seg i større grad med andre enn barn og unge med lavere forbruk. Evnen til å sammenligne seg med andre fremheves som en motiverende faktor for bruk av digitale medier, men omvendt blir den også fremhevet som en kilde til frykt for andres negative dommer eller manglende anerkjennelse. Flere studier indikerer at barn og unges tendens til å sammenligne seg med andre er sentralt i forholdet mellom bruk av digitale medier og negativ kroppstilfredshet spesielt blant jenter(NOVA, 2017). Noen studier indikerer at dette kan for eksempel skyldes at innholdet og menneskene som barn og unge sammenligner seg med hjelp til å sette standarden for hva jenter spesielt opplever som normalt, og at denne standarden har innvirkning på hvordan de tenker på kroppene sine.

Studiene som påpekte negative effekter var forskning viser at unge mennesker som bruker mye tid på sosiale medier oftere har depressive symptomer, sammenlignet med andre unge. Studiene

avslører imidlertid ikke om det er de unge som allerede har en tendens til depresjon som bruker all sin tid på sosiale medier, eller om det er den faktiske bruken av sosiale medier som utløser depresjonen. Andre forskere har funnet ut at mengden «Likes» eller mangel på dem på Facebook og lignende sider har innvirkning på unges selvtillit og trivsel. Studier blant tenåringsjenter viste at de som hadde flest kontakter på sosiale medier, også var de som var mest bekymret for utseendet, noe forskerne tolker som en refleksjon av lav selvtillit.

Studiene som undersøker sammenhengen mellom digital mediebruk og selvoppfattt stress, indikerer at flere forskjellige typer digital mediebruk f.eks. Avhengighet av spill, type sosiale medier, frekvens og tid på sosiale medier eller internett, mindre søvn på grunn av til skjermtid osv. øker risikoen for at barn og unge føler seg stresset (Brailovskaia & Margraf, 2017) Mangel på tilgang til telefonen eller følelsen av å måtte være tilgjengelig hele tiden, synes å være sentrale forhold spesielt blant jenter og blant eldre barn og unge (eu.kide-onlien., 1219). Spesielt synes forventningen om å være konstant tilgjengelig på de digitale mediene å påvirke barn og unge og øke følelsen av stress og frustrasjon, men samtidig også frykten for å bli ignorert i offline relasjoner og lokalsamfunn. Nettmobbing på tvers av flere studier ser ut til å være sentral i sammenhengen mellom bruk av digitale medier og selvoppfattt stress. I tillegg antyder funn fra individuelle studier at noen barn og unge bruker digitale medier som en måte å håndtere stress på, og at dette kan ha forskjellige betydninger avhengig av alder; der den yngre aldersgruppen opplever gunstige effekter av bruk av digitale medier for stresshåndtering, ser ikke digitale medier ut til å være gunstige for stresshåndtering blant eldre barn og ungdom ("[EU-Kids-Online-2020-March2020.pdf](#)," 2020).

5.1.3 Hvilken betydning har sosial media for barn og unge

I følge de fleste utvalgte litteraturens resultater som viser, at det overdreven bruk av digital media kan ha en konsekvenser på psykisk helse i forskjellige variabler. Sosiale medier og teknologi har stor innvirkning på vårt liv i dag, Spesielt barn og unge vokser opp med de nye forskjellige teknologien da de blir født fra dag ett, det vil si vi lever i dag i et mediasamfunn, man mener uansett hva vi gjør og hvor vi går media spiller en roll i vårt samfunn (Ytreberg, 2008). I dag de fleste barn og unge i Norge har fri tilegning til internett og nesten alle unge har sin egen smart telefon, i følge medietilsynet undersøkelse 2018 over 90 prosent har sin egen smarttelefon 10-11 årsalderne (medietilsynet, 2018) mens EU kids sier 96% ("[EU-Kids-Online-2020-March2020.pdf](#),"

2020). dette viser nesten alle barn og unge bruker et eller flere typer av sosial media. Sosial media er i dag en del av menneskers liv, slik nesten alle har sin media kanal i lomma i form av mobiltelefon, det vil si vi har forskjellige muligheter hva vi skal gjøre med den telefonen vi har i lomma, eksempel vi kan se på nasjonal eller internasjonal TV kanaler eller høre på radio direkte, eller den som vi har mistet i går, eller vi opprettet andre sosial media kontor som feacebook, youtube, snapchat instagram osv. Der kan vi skrive et budskap til publikum eller sende en video klipp og mye mer. Spesial når det gjelder bruk av digital teknologien er ungdommer er på første rekken, barn og unge i dag de har forskjellige muligheter til å kommunisere tett og rask med venner og familie uten begrenset tid og sted, ut over det holder også oppdater med nye informasjoner globalt, og bygge relasjonen med andre mennesker rundt i verden, på den måten ungdoms kulturen endre seg markant i de siste tidene. Nå tid er alt er mulig kontakte med folk uten begrenset tid og sted, i følge Giddens begrepet tid og rom er rommets atskillelse fra stedt, det vil si grunnleggende om at kommunikasjon i gamle dage primært foregikk avhengig av tid og rom, f.eks. i gamle dager folk bor lokalt der man møtes fysisk til å orden en bestemt oppgave eller man møtes direkte med folk face to face. Tid er, f.eks. brave bli besvarte med en vis tidsbegrensning, mens I dag er nesten alle kommunikasjon forgår uavhengig av tid og rom.(Giddens & Eriksen, 1997, p. 21) For eksempel når vi mottar en SMS, chat, e-mail eller Snapchat, er det litt kan man få den informasjonen hvemsomhelst og hvor somhelst uansett uavhengig tids og sted. Jeg selv husker da jeg gikk på barneskolen den gang var det ikke så lett få tak i meg til min venner, etter jeg har reist fra skolen til hjem, da må man vent til nest dag til vi møttes på skolen igjen, nå gjør mobiltelfonen lettere å komme i kontakt med hverandre uansett hvor jeg er eller når somhelst, bilder og videoer deles med flere tussen mennesker rundt i verden på en knapp.

Sosial media eller den digitale media har også en stor betydning for barn og unge i dag, fra skole arbeide til å holde kontakt med sin venner. Ungdommer i dag bruker sosial media til å finne rolle modell, der som vil hjelp til å konstruere sin identitet, kultur og gruppe tilhørighet, osv. Ifølge den utvalget litratur jeg har fant par interessant tema i forhold til hvor viktig det er sosial media for ungdommer når det gjelder de som sliter med psykisk helse. Ifølge studiet ungdommer som sliter med psykisk problemer forsøker hjelp gjennom de forskjellige sosial media plattformer, og der vil blitt vekslet erfaringer i forhold til de forskjellig psykisk plager. Ifølge de to studie som jeg har inndraget i oppgaven (*Online harms or benefits? An ethnographic analysis of the positives and negatives of peer-support around self-harm on social media*) sier at ungdommer som sliter med

selvskading eller selvmords tanke, ofte søke på internett for å finne noen som har samme erfaring som dem eller prøver å få hjelp fra noen som har opplevde før. Måten de kommunisere er f.eks. legge ut en slags bilde som viser vanskelig situasjon slik kan det være et bilde av sig selv som uttrykker deprimert, eller tekst om handler om vanskelig situasjon direkte eller indirekte, slik indikasjoner er et tegn til personen kan være sliter med psykisk problemer (Lavis & Winter, 2020).

der også blir denne type innvendinger kan godt brukes som tidlig innsatts gjennom bruk av sosial media, det vil si f.eks. hvis en ungdom har sliter med selvskading og der blir knyttet til en profesjonell hjelpe institutt som Barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk (BUP), kan man analysere ut fra den vedkommende feacebook profilen om det er nødvendig pågripe situasjonen tidlig. På den måtte studier på peker at sosial media kan være et hjelpetiltak til ungdommer som sliter med psykisk lidelser, de ungdommer som skal ha Professional hjelp i forhold til psykisk lidelse er mye letter holde kontakt gjennom sosial media sammen med helsepersonale. Ifølge dette studiet fant ut at ungdommene som har vært til intervju fremhevet hvordan sosiale medier kunne gi konstant tilgang til et psykisk helsepersonell, gi en mindre angstfremkallende kommunikasjonsmåte og la dem bli overvåket på en mer pågående måte, slik muligheter bidra sosial media til ungdommer(van Rensburg et al., 2016).

5.1.4 sosial media eller digital media kan det være skadelig?

Ifølge digital dement skrevet av Professor Manfred Spitzer en tysk hjerneforsker, psykiater, gjesteprofessor ved Harvard og TV-stjerne i Tyskland. «Digital demens» Der er handler om: Bruken av digitale medier som tv, data og mobiltelefon hemmer barns hjerneutvikling og kommer til å medføre flere demenstilfeller i fremtiden (Spitzer & Heyerdahl, 2014) Boka på peker bredt om temaet om bruk av digital media, slik kan være skadelig for menneske hjerne som er ansvarlig for læring og for den sosiale atferd(Spitzer & Heyerdahl, 2014). Siden boka fordyper seg mye forskjellige synspunkter og forskjellige medisinsk forskning som for eksempel hjerne skanning, og andre medisinsk forskning, jeg vil fokusere på de menings forskinger som er relevant for min problemstilling, som har blir brukt i boka for å vise hvor skadelig det er at barn unge bruk av digitale media, i form av spørre skjema selv ungdommens delta i undersøkelsen.

I følge Spitzer mennesker blir ikke født med ferdig utviklet hjerne, den forandrer seg etter hvordan den blir brukt, at hjerneveksten i barndommen krever dyp læring kunnskaper som erverves ved anstrengelse og øvelse, og tettest mulig på den ufiltrerte virkeligheten (Spitzer & Heyerdahl,

2014). Bare på denne måten modnes og koordineres de fine strukturene i hjernen på riktig måte, trening fører til forandringer ikke bare i muskulaturen, men også i hjernen. Spitzer mener at småbarn på sett og vis tenker med hele kroppen, håndverk, idrett, rim og leker, musikk, sang og dans er motoriske og emosjonelle bevegelser som gradvis sveiser hjernens hovedmoduler sammen til en funksjonell helhet (Spitzer & Heyerdahl, 2014). Det man senere kan enten det handler om annengradsligninger, gitarspilling eller kjøre bil stammer fra en øvingsvilje, der man gjentok manøvrene inntil de slo rot som det man kaller ferdigheter. Spitzer ser dette som en forutsetning for i det hele tatt å kunne orientere seg i en digitalisert verden.

Han peker også på at vi gjør oss stadig mer avhengig av nett søk i stedet for lagre informasjon i eget hode, og dette konsekvensene i fremtiden blir alvorlige.

Han mener også det man tenker at bruke digitale hjelpemiddel til skolen, gjøre elevene mer svakere enn den tradisjonelle lære måte som skrive og lese, de fleste nå tids elever velger de kopier og lim inn, istedenfor elven bruker egen potensiale kapasitet til og læring. Læring forutsetter selvstendig åndsarbeid jo mer og fremfor alt dypere man bearbeider et saksforhold mentalt, desto bedre lærer man det (Spitzer & Heyerdahl, 2014, p. 97).

Spitzer går blant annet igjennom Roderio Belos analyser av skolerresultater ved 900 skoler i Portugal før og etter innføring av Internett og PC-er til alle elever. Reformen førte til svakere skoleprestasjoner, og forringelsen korrelerte med graden av nettbruk.

Der viser også en rekke studier og forsøk som støtter hans syn, blant annet Roy Pea ledet en gruppe forskere ved Stanford Universitet i California som gjennomførte en spørreundersøkelse blant 3461 jenter i alderen åtte til tolv år. De ville undersøke virkningen av Facebook, verdens største sosiale nettverk, på de verdiene og emosjonene som er i utvikling i denne perioden av livet. Data samlet ved hjelp av spørreskjema på nett om mediebruk og sosial atferd, på den tid en serie viser over en million unge jenter fra hele USA som leser av bladet «Diskcovery Girl» på den tiden var medier bruken var daglig 6,9 timer. Ifølge studiet resultatet viser der er register for høyt bruk av video hadde en virking på utvikling av vellykkede sosiale forhold, og de som snakker ved møte ansikt til ansikt var lykkes bedre i sosial sammenheng, enn de som bruker sosial medier (Spitzer & Heyerdahl, 2014).

Til slut konkludere, at digital medier fører til at vi bruker hjernen mindre, slik yteevnen på lang sikt blir dårligere. Blant unge mennesker fører den dessuten til at hjernen ikke utvikler seg optimalt, den mentale yteevnen blir altså dårligere enn det som er mulig.

6 Konklusjon

Her under jeg vil oppsummer de forskjellige temaet som jeg har drøftet ovenfor til å besvare min problemstilling, **hvordan kan man forstå barn og unge bruk av digitale media, og hvilken sammenheng har digitale media i moderne samfunn, som en av risiko-faktor i forhold til barn og unges psykiske helse?**

Den første delen av drøfting er bygget opp rundt det teorien senmoderne samfunnet. Hensikten har var å undersøke forholdene og tendensene som kjennetegner samtidsforhold, samt å diskutere samfunnets forandringer tilstand. der konkluderer med at de to gjennomgripende trendene som har endret og påvirket det senmoderne samfunnet i størst grad er globalisering og individualisering. Dette har betydd at vi i økende grad har blitt frigjort fra fortidens faste normer og forventninger til utformingen av livene våre. Vi har fått flere muligheter til å skape akkurat det livet vi ønsker, men samtidig ser det ut til å ha blitt en livsbetingelse at vi må realisere oss selv og skape en gjenkjennelig identitet. Vår identitet er ikke lenger noe som er gitt på forhånd, men heller noe som vi må selv produsere. Disse endrede forholdene kan skape eksistensiell usikkerhet for noen mennesker og føre til stress, ettersom ikke alle har lett for å takle de mange livsalternativene og ta de riktige valgene. Selvrealisering og livsvalg, og overskuddet til å kunne gjøre dette, blir derfor en sentral del av psykisk velvære. Samtidig har økende globalisering og nye teknologier ført til at samfunnet har blitt mer konkurransedyktig, og at vi i økende grad må prestere i raskere tempo og hele tiden være klare for endring.

På tvers av den inkluderte litteraturen i denne rapporten ser det ut til at bruk av digitale medier kan knyttes på forskjellige måter til barn og unges bruk av sosial media, så vel som deres psykiske helse. Flertallet av den inkluderte litteraturen omhandler barn og unge i alderen 13-26 år, og det er derfor det er for denne aldersgruppen at bevisene for sammenhengene er mest dokumentert. I fortsettelsen av dette er det imidlertid viktig å understreke at studiene som er funnet har en rekke metodiske begrensninger, og derfor må de nøyaktige effektene av bruk av digitale medier og negativ påvirkning av psykisk helse sees med forsiktighet. De tverrsnitts studier gjør det vanskelig å kommentere faktiske årsakssammenhenger, akkurat som mediebruk, sosiale forhold og psykisk faktorer måles på mange forskjellige måter.

En vesentlig konklusjon i denne litteraturgjennomgangen er derfor at det er behov for mer dyptgående studier om emnet, inkludert studier med studiedesign, metoder og måleverktøy som

gjør det mulig å demonstrere årsaksforhold og skille mellom for eksempel forskjellige typer mediebruk. De må også avdekke viktigheten av digital mediebruk blant de yngre aldersgruppene. Til tross for disse begrensningene kan viktige konklusjoner trekkes fra denne litteraturgjennomgangen.

Når det gjelder de eldre unge, indikerer en stor andel av studiene også at digital mediebruk støtter vennskap i hverdagen til barn og unge, samtidig som de er en del av en pågående sosial posisjonering, en bredere sosial sirkel av bekjente. Studier som fokuserer på den sosial media finner mer positive effekter, mens studier som fokuserer på den spill delen finner flere negative effekter, der også stor betydning hvor mange timer de bruker i daglig, uansett om de spiller spill eller holde på andre sosiale media. Dette indikerer at typen sosialt forhold er avgjørende for om digital mediebruk har en positiv eller en negativ betydning, som bør tas opp i fremtidig forskning.

7 Referanser/litteraturliste

- Andersen, A. J. W. (2018, 9. oktober 2018). psykisk helse. Retrieved from www.sml.snl.no
- Askland, L., & Sataøen, S. O. (2019). *Utviklingspsykologiske perspektiv På barns oppvekst* (Vol. utgave 4.). Opolgraf, Polen: Gyldendal Norsk Forlag.
- Bauman, Z., May, T., Holm-Hansen, L., & Veiden, P. (2004). *Å tenke sosiologisk*. Oslo: Abstrakt forl.
- Beck, U. (1992). *Risk society : towards a new modernity*. London: Sage.
- Bendayan, R., & Blanca, M. J. (2019). Spanish version of the Facebook Intrusion Questionnaire (FIQ-S). *Psicothema*, 31(2), 204–209.
doi:<https://dx.doi.org/10.7334/psicothema2018.301>
- Bjørnson, O., Aamodt, P. O., Øia, T., Brusdal, R., Heggen, K., Hammer, T., . . . Ungforsk. (1996). *Ung på 90-tallet* (Vol. nr 2). Oslo: Cappelen akademisk forl. Ungforsk.
- Brailovskaia, J., & Margraf, J. (2017). Facebook Addiction Disorder (FAD) among German students—A longitudinal approach. *PLoS ONE [Electronic Resource]*, 12(12), e0189719.
doi:<https://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0189719>
- Brailovskaia, J., & Margraf, J. (2018). What does media use reveal about personality and mental health? An exploratory investigation among German students. *PLoS ONE [Electronic Resource]*, 13(1), e0191810.
doi:<https://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0191810>
- ⟨EU-Kids-Online-2020-March2020.pdf⟩. (2020). doi:10.21953/lse.47fdeqj01of0eu.kide-onlien. (1219). ⟨eu-kids-online-hovedrapport-for-norge-2019.pdf⟩. *rapport*. Folkehelseinstituttet. (2018). ⟨psykisk_helse_i_norge2018.pdf⟩. *Rapport*. Retrieved from www.fhi.no
- folkehelseinstituttet. Retrieved from <https://www.helsebiblioteket.no/kunnskapsbasert-praksis/kritisk-vurdering/sjekkliste>
- fylkeskomunne, T. (2015). ⟨*Rapport_Ungdata_2015_lavoppl.pdf*⟩. Retrieved from
- Giddens, A., & Eriksen, A. (1997). *Modernitetens konsekvenser*. Oslo: Pax.
- Grønmo, S. (2016). *Samfunnsvitenskapelige metoder* (2. utg. ed.). Bergen: Fagbokforl.
- Hart, C. (2001). *Doing a literature search : a comprehensive guide for the social sciences*. London: Sage.
- Heggen, K. (2004). *Risiko og forhandlinger : ungdomssosiologiske emner*. Oslo: Abstrakt forl.
- Heggen, K., & Øia, T. (2005). *Ungdom i endring : mestring og marginalisering*. Oslo: Abstrakt forl.
- Håkonsen, K. M. (2009). *Innføring i psykologi* (4. utg. ed.). Oslo: Gyldendal akademisk.

- Lavis, A., & Winter, R. (2020). #Online harms or benefits? An ethnographic analysis of the positives and negatives of peer-support around self-harm on social media. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 61(8), 842–854. Retrieved from https://ovidsp.ovid.com/ovidweb.cgi?T=JS&CSC=Y&NEWS=N&PAGE=fulltext&D=psyc17&AN=2020_38423_001
- http://openurl.bibsys.no/openurl?sid=OVID:psycdb&id=pmid:&id=doi:10.1111%2Fjcpp.13245&issn=0021_9630&isbn=&volume=61&issue=8&spage=842&pages=842_854&date=2020&title=Journal+of+Child+Psychology+and+Psychiatry&atitle=%23Online+harms+or+benefits%3F+An+ethnographic+analysis+of+the+positives+and+negatives+of+peer-support+around+self-harm+on+social+media.&aulast=Lavis&epage=854
- http://hz6uz5ce2p.search.serialssolutions.com/?url_ver=Z39.88-2004&rft_val_fmt=info:ofi/fmt:kev:mtx:journal&rft_id=info:sid/Ovid:psyc17&rft.genre=article&rft_id=info:doi/10.1111%2Fjcpp.13245&rft_id=info:pmid/&rft.issn=0021_9630&rft.volume=61&rft.issue=8&rft.spage=842&rft.pages=842_854&rft.date=2020&rft.jtitle=Journal+of+Child+Psychology+and+Psychiatry&rft.atitle=%23Online+harms+or+benefits%3F+An+ethnographic+analysis+of+the+positives+and+negatives+of+peer-support+around+self-harm+on+social+media.&rft.aulast=Lavis
- <https://acamh.onlinelibrary.wiley.com/doi/pdfdirect/10.1111/jcpp.13245?download=true>
- Machi, L. A., & McEvoy, B. T. (2016). *The literature review : six steps to success* (3rd edition, ed.). Thousand Oaks, California: Corwin.
- Mathiesen, K. S., Karevold, E., Knudsen, A. K., & Nasjonalt, f. (2009). *Psykiske lidelser blant barn og unge i Norge*. Oslo: Folkehelseinstituttet.
- medietisynet. (2018). Barn og medierundersøkelsen 2018.
- NOVA. (2017). Stress og press blant ungdom. *rapport*.
- Psychiatry, W. (2015). Toward a new definition of mental health. *artikkel*. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4471980/>
- Rosa, H., Dårre, K., & Lessenich, S. (2017). Appropriation, Activation and Acceleration: The Escalatory Logics of Capitalist Modernity and the Crises of Dynamic Stabilization. *Theory, culture & society*, 34(1), 53–73. doi:10.1177/0263276416657600
- Spitzer, M., & Heyerdahl, C. (2014). *Digital demens : alt om hvordan digitale medier skader deg og barna dine*. Oslo: Pantagruel.
- Staude, C., & Marthinsen, S. T. (2013). *Sosial kommunikasjon : personlig – samtale – verdi*. Oslo: Kommuneforl.
- Tetzchner, S. v. (2012). *Utviklingspsykologi* (2. utg. ed.). Oslo: Gyldendal akademisk.
- Tetzchner, S. v. (2019). *Barne- og ungdomspsykologi : typisk og atypisk utvikling* (1. utgave, ed.). Oslo: Gyldendal.
- Tønnessen, E. S. (2007). *Generasjon.com : mediekultur blant barn og unge*. Oslo: Universitetsforlaget.

⟨Ungdata–2019–Nettversjon–2.pdf⟩.

van Rensburg, S. H., Klingensmith, K., McLaughlin, P., Qayyum, Z., & van Schalkwyk, G. I. (2016). Patient–provider communication over social media: perspectives of adolescents with psychiatric illness. *Health Expectations*, 19(1), 112–120.
doi:<https://dx.doi.org/10.1111/hex.12334>

Ytreberg, E. (2008). *Hva er medievitenskap* (Vol. 27). Oslo: Universitetsforl.

Aakvaag, G. C. (2008). *Moderne sosiologisk teori*. Oslo: Abstrakt forl.

Aalen, I. (2013). *En kort bok om sosiale medier*. Bergen: Fagbokforl.

8 Vedlegg

Vedlegg 1

Ovid MEDLINE(R) and In-Process, In-Data-Review & Other Non-Indexed Citations <1946 to March 05, 2021>

Search history sorted by search number ascending

#	Searches
12	2 and 6
11	2 and 4
10	limit 5 to (full text and yr="2010 -Current")
9	limit 2 to (full text and yr="2010 -Current")
8	limit 7 to (full text and yr="2010 -Current")
7	limit 6 to full text
6	limit 5 to yr="2010 -Current"
5	(adolescent and mental health).mp. [mp=title, abstract, original title, name of substance word, subject heading word, floating sub-heading word, keyword heading word, organism supplementary concept word, protocol supplementary concept word, rare disease supplementary concept word, unique identifier, synonyms]
4	limit 3 to (full text and yr="2010 -Current")
3	(child and mental health).mp. [mp=title, abstract, original title, name of substance word, subject heading word, floating sub-heading word, keyword heading word, organism supplementary concept word, protocol supplementary concept word, rare disease supplementary concept word, unique identifier, synonyms]
2	limit 1 to (full text and yr="2010 -Current")
1	social media.mp. or Social Media/

Vedlegg, 2 eksemplar.

Sjekkliste for vurdering av en oversiktsartikkel

8.1 Hvordan brukes sjekklisten?

Sjekklisten består av tre deler:

- A: Kan du stole på resultatene?
- B: Hva forteller resultatene?
- C: Kan resultatene være til hjelp i praksis?

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

8.2 Om sjekklisten

Sjekklisten er inspirert av: Critical Appraisal Skills Programme (2017). *CASP Checklist: 10 questions to help you make sense of a Systematic Review*. <https://casp-uk.net/casp-tools-checklists/> Hentet: 09.03.2017.

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

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

Send e-post til Redaksjonen@kunnskapsbasertpraksis.no.

8.2.1 Kritisk vurdering av:

[Sett inn referansen til artikkelen du vurderer med denne sjekklisten]

9 Del A: Kan du stole på resultatene?

1. Er formålet med oversikten klart formulert?

Ja – Nei – Uklart

Tips: Formålet bør være klart formulert med hensyn til:

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

Kommentar:

2. Søkte forfatterne etter relevante typer studier?

Ja – Nei – Uklart

Tips: Relevante studier:

- svarer på samme spørsmål som oversikten
- har et egnet studiedesign for å besvare spørsmålet. Eksempler på spørsmålstyper og egnede studiedesign:
 - effekt – randomisert kontrollert studie
 - årsak – kohortstudie
 - diagnostikk – tverrsnittstudie med referansetest
 - prognose – kohortstudie
 - erfaringer – kvalitativ studie
- Er det samsvar mellom kriterier for inklusjon av studiene og formålet til oversikten? Se etter:
 - populasjon
 - tiltak
 - sammenligning
 - utfall

Kommentar:

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

Ja – Nei – Uklart

Tips: Se etter:

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

Kommentar:

4. Ble kvaliteten på de inkluderte studiene tilstrekkelig vurdert?

Ja – Nei – Uklart

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

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

Kommentar:

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

Ja – Nei – Uklart

Tips:

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

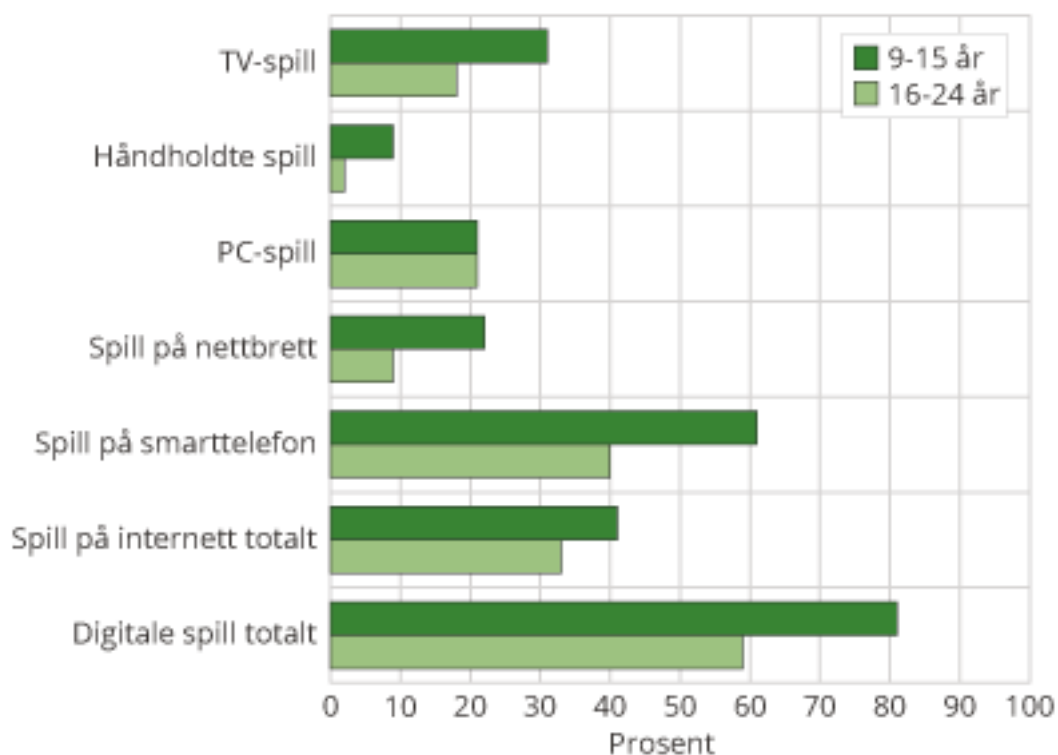
Kommentar:

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

Ja – Nei – Uklart

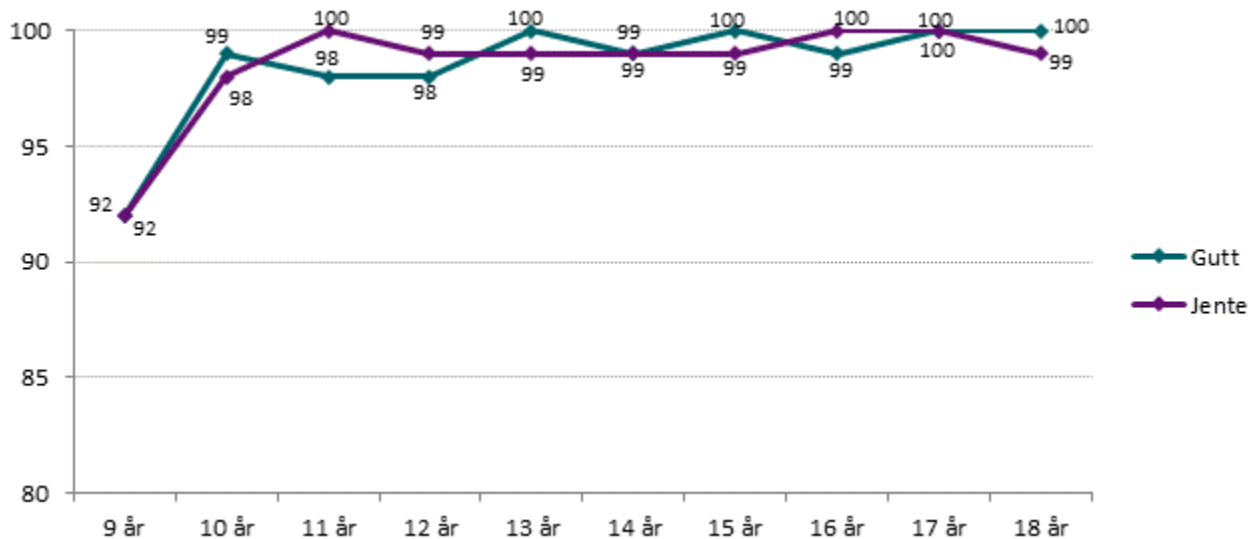
9.1.2 Vedlegg 3

Figur 1. Andel som har spilt digitale spill på ulike plattformer en gjennomsnittsdag, 2018



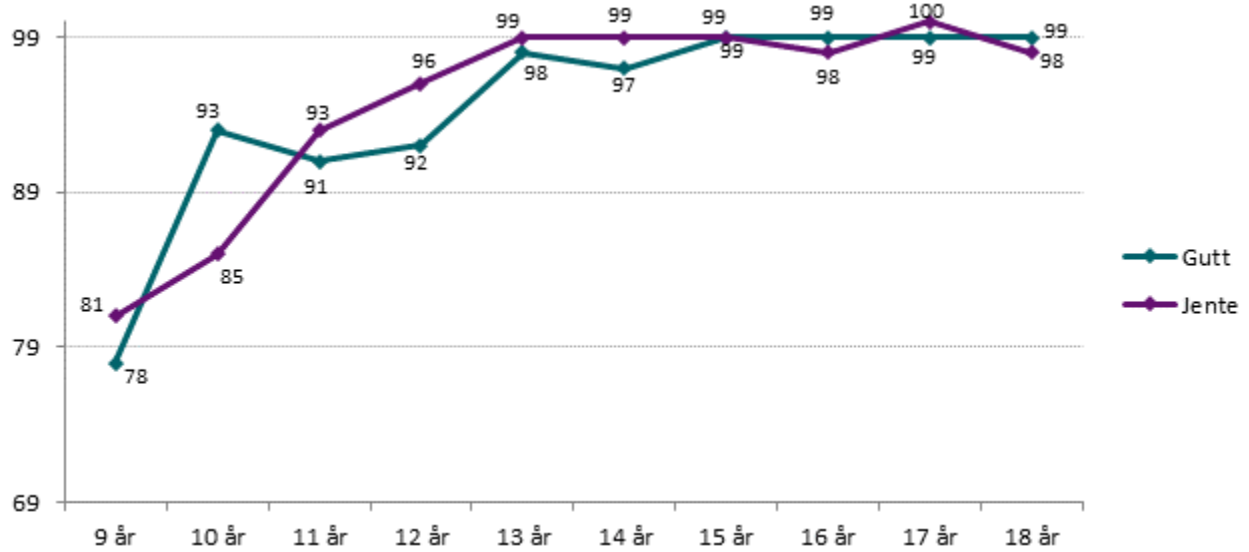
9.1.3 Vedlegg 4. medietilsynet

Figur 5 : Prosentandel av gutter og jenter som har tilgang til mobiltelefon.



De aller fleste av barna har en egen smarttelefon. Fra guttene er 10 år og jentene er 11 år, har over 90

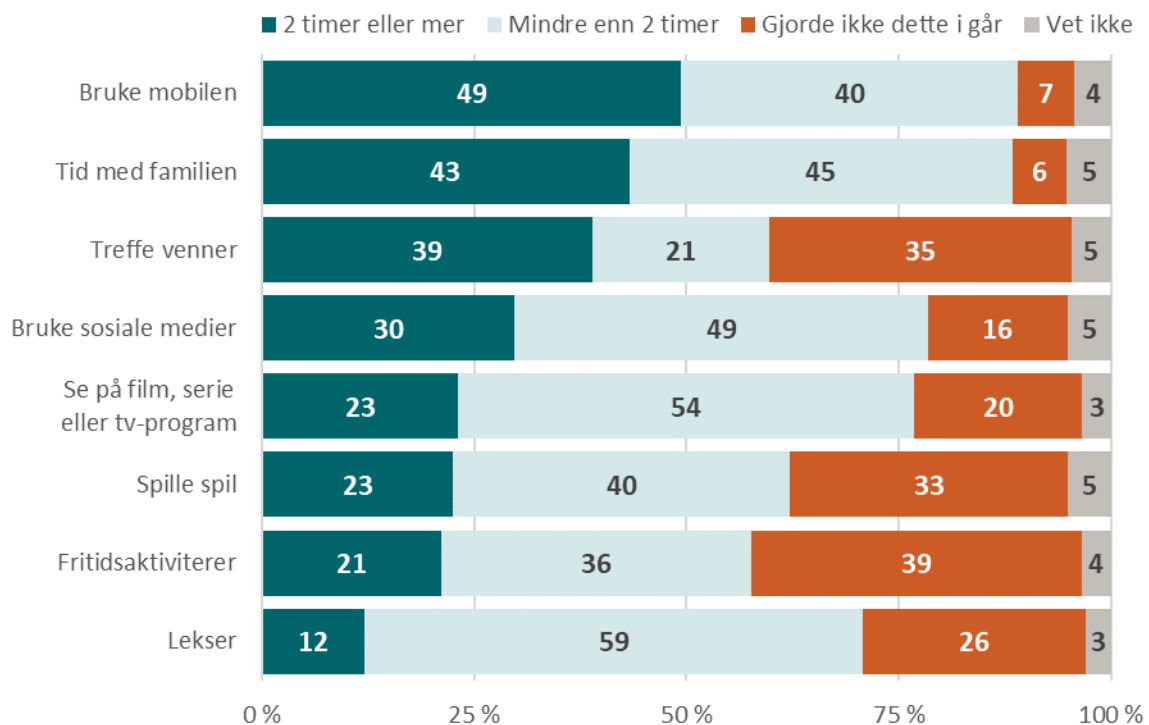
prosent sin egen smarttelefon. [Figur 6](#) : Prosentandel av gutter og jenter som har egen smarttelefon.



9.1.4 Vedlegg 5. medietilsynet

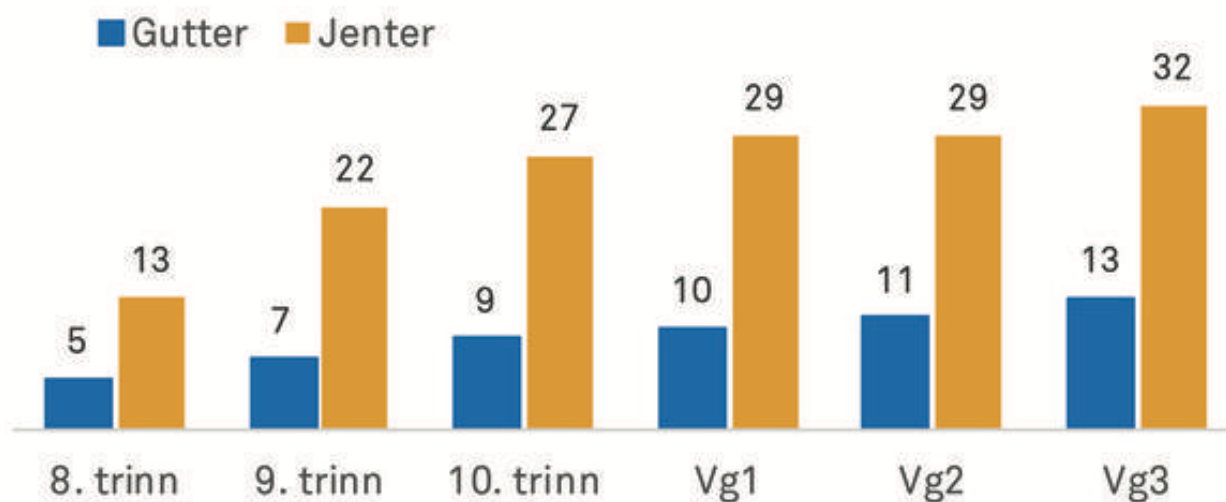
[Tidsbruk på aktiviteter](#) Barna ble spurt om omtrent hvor lang tid de brukte på ulike aktiviteter dagen i forveie n. [Figur 7](#) viser fordelingen av tidsbruk for aktivitetene. [Figur 7](#)

: Om du tenker på dagen i går, omtrent hvor lang tid brukte du på...? Prosent.



9.1.5 Vedlegg 6.ungdata 2018

Figur 1. Prosentandel av gutter og jenter på ulike klassetrinn som er mye plaget av depressive symptomer. Kilde: Ungdata 2018



9.1.6 Vedlegg 7.

Figur 3: Opplever du press i hverdagen din? Norge 2017–2018. Kilde: Ungdataundersøkelser 2017-2018

