

# Hyppig bruk av sosiale medier kan gi ungdom psykiske utfordringer

Jenter og gutter påvirkes ulikt av sosiale og digitale medier. Angst, depresjon og dårlig selvbilde rammer oftere jenter enn gutter, mens aggressive reaksjoner og atferdsvansker rammer gutter hyppigst.

Siw Christine Sørvik Brattøy

Sykepleierstudent

Avdeling for helse og sosialfag, Høgskolen i Molde

Åshild Rosvoll

Sykepleierstudent

Avdeling for helse og sosialfag, Høgskolen i Molde

Trude Fløystad Eines

Førsteamanuensis

Høgskolen i Molde

---

Ungdommer

Psykisk helse

sosiale medier

Digitale media

Sykepleien 2019 107 (79774) (e-79774)

DOI: 10.4220/Sykepleiens.2019.79774

## Hovedbudskap

Den teknologiske utviklingen de siste årene har bidratt til at ungdom er flittige brukere av sosiale og digitale verktøy. Befolkningsundersøkelser viser i tillegg en økning i psykiske lidelser og atferdsforstyrrelser blant ungdom. Det er derfor viktig at helsesykepleiere og skolehelsetjenesten jobber med gode forebyggende tiltak rettet mot ungdom, og at ungdommen selv får bidra til å utforme tiltakene.

I Norge har de fleste ungdommer i dag tilgang til internett og smarttelefoner. Bakken (1) fant at skjermbruk blant ungdom har økt raskt over relativt kort tid. Tall fra rapporten Psykisk helse i Norge (2) viser at 77 prosent av barn og unge oppgir å bruke tid på internett daglig. I alderen 9–16 år har 94 prosent av informantene tilgang på mobiltelefon. Medier blir hyppig brukt i sosiale sammenhenger, nye medier er blitt tilgjengelige og tidsbruken har økt betraktelig (3).

## Unge følger med på hva andre gjør

Schiefloe (4) beskriver sosiale medier som et verktøy som har forandret mulighetene for informasjon og kommunikasjon mellom venner og bekjente. Her kan man følge med på hva en person i sitt eget nettverk holder på med, hvor de befinner seg og ofte hvordan de har det. Ved hjelp av sosiale og digitale medier kan man kommentere direkte eller kommentere det andre har lagt ut av ytringer, bilder og filmklipp (4).

Sosiale medier består av ulike apper og nettsider. Facebook er blitt verdens største nettmøteplass i sosiale medier. YouTube er en videokanal hvor brukere laster opp, ser og deler videoklipp. Foruten disse to er også Snapchat, Twitter og Instagram mye brukt blant ungdom (5). Ved hjelp av slike medier har måten ungdom kommuniserer med hverandre på, endret seg.

## Flere unge får psykiske plager

Dagens ungdom framstår ofte som veltilpassede og aktive. Likevel rapporterer ungdom selv at deres psykiske plager har økt de siste 10–15 årene, spesielt blant jenter (1). Stadig flere rapporterer at de føler seg mer deprimert, engstelig og stresset. Parallelt med at de psykiske plagene blant ungdom øker, øker også antall uføre under 30 år. Den viktigste årsaken til dette, er psykiske lidelser (6).



**«Stadig flere rapporterer at de føler seg deprimert, engstelig og stresset.»**

Fagartikkelen er skrevet med utgangspunkt i en bacheloroppgave i sykepleie. Hensikten med litteraturstudien var å belyse hvordan bruk av sosiale og digitale medier påvirker ungdoms psykiske helse.

## Metode

Studien er en systematisk litteraturstudie basert på sju kvantitative og fire kvalitative artikler.

Vi benyttet PIO-skjema (7) for å planlegge systematiske søk, siden dette skjemaet bidrar til struktur for systematiske litteratursøk, utvalgelse og kritisk vurdering av litteraturen.

### Beskrivelse og bruk av PIO-skjema

P = Bruker/problem (bruker problem) beskriver hvilken type bruker eller brukergruppe man ønsker å undersøke. I litteraturstudien ønsket vi å undersøke adolescent (ungdom).

I = Intervensjon (intervensjon/tiltak) beskriver hvilket tiltak eller intervensjon man ønsker å vurdere. Under dette punktet valgte vi begrepet Social media (sosiale media) or digital\* (digital\*).

O = Outcome (utfall) definerer hvilket utfall man er interessert i å vurdere eller oppnå. I denne litteraturstudien valgte vi å benytte begrepene mental health (psykisk helse).

*Kilde: Nordtvedt, Jamtvedt, Graverholt, Nordheim, Reinart (7).*

Vi gjennomførte søk i databasene Proquest, SweMed, PsycINFO og APA PsycNETT fra januar til mars 2019 med følgende inklusjonskriterier:

- Forskningsartikler publisert i tidsrommet 2014–2019.
- Deltakerne i studiene skal være ungdom i alderen 10–18 år.
- Studiene skulle være gjennomført i vestlige land.
- Etske hensyn skulle være ivaretatt.
- Den vitenskapelig kvaliteten på artiklene skulle være god eller høy.
- Engelsk- eller skandinaviskspråklige artikler.

Vi fant 21 artikler og for å kvalitetsvurdere hver av dem, benyttet vi sjekklister for både kvalitative studier og tverrsnittstudier som ligger på Helsebiblioteket (8). Ti av artiklene ble ekskludert fordi kvaliteten ikke var tilstrekkelig god, at studiene ikke var gjennomført i vestlige land eller at alderen på deltakerne i studien ikke tilfredsstilte litteraturstudiens inklusjonskriterier.

## Hva motiverer ungdom?

Ungdommene rapporterte at sosiale medier blir brukt for å holde kontakt med venner og familie, samt for å utvide sosiale nettverk (10). Jentene la mer følelser i – og rapporterte om mer bruk av sosiale medier enn gutter (11,12).

Det å være redd for å gå glipp av noe, ble også nevnt som en motivasjonsfaktor for å bruke sosiale og digitale medier både blant guttene og jentene (10, 13). Spesielt guttene rapporterte om et konstant ønske om å spille via internett eller være pålogget (14).



### «Spesielt guttene rapporterte om et konstant ønske om å spille via internett eller være pålogget.»

Funn i tre av studiene viste at ungdom med psykiske utfordringer benyttet sosiale og digitale medier som strategi for å samhandle med jevnaldrende uten at plagene var synlige for andre (10–12). Både gutter og jenter rapporterte også at de brukte sosiale og digitale medier som en mestringsstrategi for å kommunisere og være sosialt aktive dersom de hadde sosiale utfordringer eller hadde sosial angst (15).

## Jenter og gutter påvirkes ulikt

I flere av studiene fant vi ulik rapportering om hvordan ungdom lot seg påvirke av sosiale og digitale medier.

Jentene rapporterte at de ofte kjente på symptomer som angst, depresjon, redusert selvbilde eller selvtillit og kroppspress (11,15–17). Vi fant også at jo mer tid jentene brukte på sosiale medier, jo mer påvirket dette deres psykiske helse og følelsesliv (12,17).

Guttene rapporterte om reaksjoner som frustrasjon, aggresjon og forstyrrelser i konsentrasjon (12,18–20). I to studier fant vi at nettbaserte spill påvirket gutters temperament og ga økt aggressiv atferd (18, 19).

En 14-åriggutt beskrev dette på følgende måte:

*Hvis internettet klikker mens jeg spiller, er det krise. Jeg ødela tastaturet en gang. Jeg slo i vegg en annen gang det skjedde.*  
(19:134)

De to samme studiene viser at jenter i større grad enn gutter blir emosjonelt påvirket når det gjelder bruken av sosiale medier (18, 19). Vi fant også at bruken av sosiale medier blant jenter styres av følelser i større grad enn blant gutter, og at dette kunne ha en uheldig innvirkning på jentenes psykiske helse (15,19).

Selv om sosiale medier hadde en negativ innvirkning på jenters selvtillit, viste funn i to av studiene hvordan sosiale medier også blir brukt som et virkemiddel for å styrke selvtilliten gjennom å motta «likes» og positive kommentarer og komplimenter i sosiale medier (10,11). I studien til Burnette, Kwitowski og Mazzeo (11) ble deltakerne i den ene fokusgruppen spurt om hva de trodde motiverte andre til å legge ut selfier. Ei av jentene uttrykte det på denne måten:

*En gang kommenterte mange at jeg var stygg da jeg la ut et bilde av meg. Jeg tror de skrev det for å føle seg bedre selv, noe som heller ikke er bra. (11:123)*

## Søvnkvaliteten blir redusert

Tre av artiklene beskrev hvordan søvn i ulik grad blir påvirket av ungdoms bruk av sosiale og digitale medier (13,19,20).

I studien til Scott og Woods (13) ble det beskrevet at det var redselen for å gå glipp av noe som hadde størst effekt på negativ søvnkvalitet, og ikke den generelle bruken av sosiale medier.



## «Ungdommens avhengighet påvirket innsøvningen og søvnkvaliteten.»

Ungdommens avhengighet knyttet til å være konstant oppdatert, påvirket både innsøvningen og søvnkvaliteten, og de fikk ikke tilstrekkelig med søvn (13,20). Frykten for å gå glipp av noe virket også uheldig inn på skolearbeidet, da ungdommene opplevd konflikt mellom det de måtte gjøre og det de helst ville gjøre. Det ble i tillegg rapportert om gruppepress knyttet til å holde seg oppdatert og være tilgjengelig for sine venner (10).

## Diskusjon

Litteraturstudiets hensikt var å belyse hvordan bruken av sosiale og digitale medier kan påvirke ungdoms psykiske helse.

Den sosiale og digitale utviklingen de siste årene gjør hele verden tilgjengelig ved ett tastetrykk (5). Litteraturstudien viser at bruken av sosiale og digitale medier blant ungdom synes å være avhengighetsskapende.

Med mobiltelefon er det enkelt å holde seg oppdatert, men dette medfører også et opplevd press og stress blant ungdom knyttet til at man alltid bør være tilgjengelig. King og medforfattere (21) beskriver dette som en type stresslidelse som kalles nomofobi. Nomofobi defineres som de stress- og angstsymptomer som oppstår når man ikke har tilgang til internett eller mobiltelefon (21).



## «Det er viktig at helsesykepleiere samarbeider tett med lærere og rådgivere om å bevisstgjøre ungdom.»

Vi mener derfor det er viktig at helsesykepleiere samarbeider tett med lærere og rådgivere om å bevisstgjøre ungdom og lære dem å sette grenser for bruk av sosiale og digitale medier (22).

### **Bilder viser uopnåelige idealer**

Litteraturstudien viser videre at det er kjønnsforskjeller når det gjelder hva som motiverer til bruk av digitale og sosial medier.

Jenter er i større grad følelsesmessig motivert til å bruke sosiale medier enn gutter. Sosiale og digitale medier som Instagram og Snapchat er verktøy hvor ungdom ofte publiserer og speiler bilder.

Bilder i sosiale medier presenterer ofte et redigert, uvirkelig og uopnåelig bilde av det «perfekte kroppsidealet», noe som bidrar til at spesielt unge jenter er selvkritiske i jaget for å nå disse idealene. Dette støttes også av Helgesen (23) som beskriver medienes rolle i formidling av perfekte ideal.

### **Påvirker psyken positivt og negativt**

Mye av kontakten og kommunikasjonen mellom ungdom skjer i dag via ulike sosiale og digitale plattformer. Litteraturstudien viser hvordan sosiale og digitale medier påvirker ungdoms vennskap med jevnaldrende, så vel som det å utvikle nye sosiale nettverk. Dette påvirker deres psykiske helse både positivt og negativt.

Litteraturstudien viser at ungdom blant annet benytter sosiale og digitale medier som mestringsstrategi ved sosiale utfordringer. Det kan derfor være viktig å benytte digitale og sosiale medier som strategiske verktøy i helsefremmende arbeid i samarbeid mellom ungdom, helsesykepleier og skolehelsetjenesten (24).



## «Ungdom benytter sosiale og digitale medier som mestringsstrategi ved sosiale utfordringer.»

Bruk av sosiale og digitale medier påvirker ungdoms psykiske helse negativt, som tap av sosial kompetanse. Selv om ungdom selv kan oppleve mestring ved kommunikasjon gjennom digitale og sosiale medier, vil denne kommunikasjonsformen påvirke sosial læring (25).

Kommunikasjon som foregår via en mobil- eller dataskjerm mangler elementer som ansiktsuttrykk, stemmeleie og spontan respons på formidlet budskap som vil finne sted i en samtale, ansikt til ansikt (25).

### Høy tidsbruk gir mer plager

Litteraturstudien viser at det er sammenheng mellom tiden ungdom bruker på sosiale og digitale medier og proporsjonal økt selvrapporing av psykiske plager.

Som tidligere beskrevet forklarer ungdom at økt tidsbruk på sosiale og digitale medier ofte skyldes gruppepress knyttet til alltid å være tilgjengelig.

Litteraturstudien viser videre at gutter og jenter rapporterer ulike psykiske plager knyttet til bruk av sosiale og digitale medier. Jenter opplever oftere plager som angst- og depresjonssymptomer og deres kroppsbilde og selvtilit påvirkes i større grad enn hos guttene. Jentene bidrar selv til økt kroppsfokus ved å legge ut bilder og kommentere andres bilder.

Gutter bruker sosiale medier i mindre grad enn jenter, men de bruker mer tid på digitale medier som internettbaserte spill som bidrar til økt aggressiv atferd. Suren og medforfattere (2) fant at psykiske utfordringer blant gutter som følge av sosial og digital mediebruk ofte fanges opp tidlig på grunn av atferdsvansker, mens jentene holder plagene lengre skjult (2).

## Unge får for lite søvn

Utfordringer med søvn, både i form av lengde, kvalitet og innsovningsproblem, oppleves likt av jenter og gutter og er en av de synligste plagene blant ungdom som bruker mye tid på sosiale og digitale medier.

Frykt for å gå glipp av noe blir løftet frem som et viktig resultat knyttet til hvorfor ungdom bruker mye tid på sosiale eller digitale medier i denne litteraturstudien. Dette støttes også av Hysing og medforfattere (26) som beskriver i sin studie at ungdoms skjermtid kan gi utfordringer knyttet til søvn og at ungdoms bruk av elektronisk utstyr er så integrert i hverdagen deres at de kan ha problemer med å logge av.



### «Tap av søvn eller dårlig søvnkvalitet er et av de tidligste symptomene på psykiske utfordringer hos ungdom.»

Tap av søvn eller dårlig søvnkvalitet er et av de tidligste symptomene på psykiske utfordringer hos ungdom (1,2). Helseesykepleiere, lærere og foreldre bør derfor være observante når ungdom opplever vansker knyttet til søvn, slik at utfordringer knyttet til psykiske plager og bruk av sosiale og digitale medier kan avdekkes tidlig.

## Nettkommunikasjon føles tryggere

Ungdom som har psykiske utfordringer eller finner det utfordrende å delta i sosiale sammenhenger, opplever mestring og trygghet når de bruker sosiale medier som kommunikasjonsplattform. Dette er et funn som er viktig å merke seg for alle som skal jobbe med å forebygge psykiske plager blant barn og ungdom.

Skolehelsetjenesten kan dra nytte av å involvere ungdom når helsefremmende tiltak skal utformes.

## Konklusjon

Hensikten med studien var å belyse hvordan bruk av sosiale og digitale medier påvirker ungdoms psykiske helse. Funnene i litteraturstudien viser at det er sammenheng mellom ungdoms hyppige bruk av sosiale og digitale medier og økt rapportering av psykiske utfordringer.



Fordelt mellom kjønn opplever jenter i større grad utfordringer som depresjon, angst og dårlig selvbilde, mens gutter preges mer av aggressive reaksjoner og ulike atferdsvansker.



## «Det er viktig at det hele tiden jobbes med å utforme gode forebyggende tiltak rettet mot ungdom.»

Bruk av sosiale og digitale medier påvirker søvnkvaliteten til både jenter og gutter.

Ungdom sammenlikner seg med andre på sosiale medier og dette har stor innvirkning på ungdoms selvbilde, spesielt hos jentene.

Det er viktig at det hele tiden jobbes med å utforme gode forebyggende tiltak rettet mot ungdom og at ungdommen selv får muligheten til å bidra i utforming av disse tiltakene. Det er derfor viktig med tidlig involvering av helsesykepleier og skolehelsetjenesten gjennom forebyggende og helsefremmende arbeid på alle barne- og ungdomsskoler.

### Referanser

1. Bakken A. Ungdata 2018. Nasjonale resultater (internett). Oslo: NOVA/Velferdsforskningsinstituttet/Høgskolen i Oslo og Akershus; NOVA rapport 8/18. Tilgjengelig fra: <http://www.hioa.no/Om-OsloMet/Senter-for-velferds-og-arbeidslivsforskning/NOVA/Publikasjonar/Rapporter/2018/Ungdata-2018.-Nasjonale-resultater> (nedlastet 23.06.2019).
2. Surèn P, Aarø LE, Aase H, Bakken IJ, Furu K, Hauge LJ, et al. I: Reneflot A, Aarø LE, Aase H, Reichborn-Kjennerud T, Tambs K, Øverland S. Psykisk helse i Norge. Oslo: Folkehelseinstituttet; 2018. s. 50–101.
3. Fritze Y, Haugsbakk G, Nordkvelle YT. Digitale forstyrrelser i skolen – erfaringer med begrensninger av elevens mobilbruk. Norsk pedagogisk tidsskrift. 2017; 101(3): 201-12. Tilgjengelig fra: [https://www.idunn.no/npt/2017/03/digitale\\_forstyrrelser\\_i\\_skolen](https://www.idunn.no/npt/2017/03/digitale_forstyrrelser_i_skolen) (nedlastet 11.12.2019).
4. Schiefloe PM. Mennesker og samfunn. Bergen: Fagbokforlaget; 2011.
5. Staude C, Marthinsen ST. Sosial kommunikasjon. Oslo: Kommuneforlaget; 2013.

6. Helse- og omsorgsdepartementet. Fremme god psykisk helse hos barn og unge. Mestret hele livet: Regjeringens strategi for god psykisk helse. Helse- og omsorgsdepartementet: Oslo; 2017. Tilgjengelig fra: [https://www.regjeringen.no/contentassets/f53f98fa3d3e476b84b6e36438f5f7af/strategi\\_for\\_god\\_psykisk-helse\\_250817.pdf](https://www.regjeringen.no/contentassets/f53f98fa3d3e476b84b6e36438f5f7af/strategi_for_god_psykisk-helse_250817.pdf) (nedlastet 17.06.2019).
7. Nordtvedt MW, Jamtvedt G, Graverholt B, Nordheim LV, Reinart LM. Jobb kunnskapsbasert: En arbeidsbok. Oslo: Akribe forlag; 2012.
8. Helsebiblioteket. Sjekklister. Oslo: Helsebiblioteket; 2016. Tilgjengelig fra: <https://www.helsebiblioteket.no/kunnskapsbasert-praksis/kritisk-vurdering/sjekklister> (nedlastet 18.11.2019).
9. Evans D. Systematic reviews of interpretive research: Interpretive data synthesis of processed data. Australian Journal of Advanced Nursing. 2002; 20 (2): 22–6.
10. Throuvala MA, Griffiths MD, Rennoldson M, Kuss DJ. Motivational processes and dysfunctional mechanisms of social media use among adolescents: A qualitative focus group study. Computers in Human Behavior. 2019 april; 93: 164–75. Doi: [10.1016/j.chb.2018.12.012](https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.12.012)
11. Burnette CB, Kwitowski MA, Mazzeo SE. I don't need people to tell me I'm pretty on social media and body image in early adolescent girls. Body image. 2017; 23: 119–26. Doi: [10.1016/j.bodyim.2017.09.001](https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.09.001)
12. Hawk ST, Van den Eijnden RJJM, Lissa CJ, ter Bogt TFM. Narcissistic adolescents' attention-seeking following social rejection: Links with social media disclosure, problematic social media use, and smartphone stress. Computers in Human Behavior. 2019 mars; 92: 73–8. Doi: [10.1016/j.chb.2018.10.032](https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.10.032)
13. Scott H, Woods HC. Fear of missing out and sleep: Cognitive behavioural factors in adolescents' nighttime social media use. Journal of adolescence. 2018; 68: 63.
14. Nesi J, Prinstein MJ. Using social media for social comparison and feedback-seeking: Gender and popularity moderate associations with depressive symptoms. Journal of Abnormal Child Psychology. 2015; 43(8): 1427–38.

15. Asam AE, Samara M, Terry P. Problematic internet use and mental health among British children and adolescents. *Addictive Behaviors*. 2019 mars; 90: 428–36. Doi: [10.1016/j.addbeh.2018.09.007](https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2018.09.007)
16. Cribb VL, Haase AM. Girls feeling good at school: school gender environment, internalization and awareness of socio-cultural attitudes associations with self-esteem in adolescent girls. *Journal of adolescence*. 2015 januar; 46: 110–11. Doi: [10.1016/j.adolescence.2015.10.019](https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2015.10.019)
17. Øgård-Repål A, Strand SA, Karlsen T-I. Karakterpress, kroppspress og gjengpress – Fokusgruppeintervju av jenter i 9. klassetrinn etter funn fra ungdata-undersøkelsen. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid*. 2017; 14(2): 7–12. Tilgjengelig fra: [https://www.idunn.no/tph/2017/02/karakterpress\\_kroppspress\\_og\\_gjengpress\\_-\\_fokusgruppeinter](https://www.idunn.no/tph/2017/02/karakterpress_kroppspress_og_gjengpress_-_fokusgruppeinter) (nedlastet 15.04.2020).
18. Marengo D, Longobardi C, Fabris MA, Settanni M. Highly-visual social media and internalizing symptoms in adolescence: The mediating role of body image concerns. *Computers in Human Behaviour*. 2018 mai; 82: 63–9. Doi: [10.1016/j.chb.2018.01.003](https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.01.003)
19. Smahel, D, Michelle F. Wright og Martina Cernikova. The impact of digital media on health: Children’s perspectives. *Swiss school of public health*. 2015; 60: 133–35 <https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs00038-015-0649-z> (nedlastet 22.11.2019).
20. Woods HC, Scott H. #Sleepyteens: Social media use in adolescence with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of Adolescence*. 2016 august; 51: 41–9. Doi: [10.1016/j.adolescence.2016.05.008](https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.05.008)
21. King ALS, Valenca AM, Cardoso A, Sancassiani F, Machado S, Nardi AE. Nomophobia: Impact of cell phone use interfering with symptoms and emotions of individuals with panic disorder compared with a control group. *Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health*. 2014 februar; 10(1): 28–35. Doi: [10.2174/1745017901410010028](https://doi.org/10.2174/1745017901410010028)
22. Grønseth R, Markestad T. *Pediatri og pediatriisk sykepleie*. Bergen: Fagbokforlaget; 2017.
23. Helgesen LA. *Menneskets dimensjoner*. Oslo: Cappelen Damm AS; 2017.

24. Helsedirektoratet. Bruk av sosiale medier i helsestasjon og skolehelsetjenesten. Oslo; Helsedirektoratet; 2019.

Tilgjengelig fra: <https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/sosiale-medier-i-helsestasjons-og-skolehelsetjenesten> (nedlastet 29.05.2019).

25. Ogden T. Sosial kompetanse og sosial læring hos barn og unge. Oslo: Helsedirektoratet; 2012. Tilgjengelig fra:

<http://www.forebygging.no/Artikler/2014-2012/Sosial-kompetanse-og-sosial-laring-hos-barn-og-unge/> (nedlastet 29.05.2019).

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