

Digitale blindflekker

Nora Skjerdingsstad

Stipendiat Luisa Fassi forsker på ungdommers bruk av sosiale medier og hvordan bruken påvirker deres psykiske helse. – Hovedbudskapet er at vi ikke har kommet langt nok til å stemple sosiale medier som enten utelukkende bra eller dårlig.

Dagens ungdom er en del av den første generasjonen som vokser opp med sosiale medier og skjermer gjennom hele ungdomstiden. På starten av 2000-tallet ble giganter som Facebook, Twitter og Instagram lansert, og sosiale medier har blitt en stadig større del av det sosiale landskapet ungdom navigerer i.

Samtidig med den teknologiske utviklingen har longitudinelle studier vist at ungdommenes psykiske helse stadig blir verre. Disse parallelle trendene har lagt grunnlaget for spekulasjoner om sosiale medier og skjermbruks negative effekt på mental helse.

Forskningen på sosiale medier og mental helse hos ungdom er slett ikke klokkeklar, heller det motsatte. Psykologtidsskriftet har snakket med stipendiat Luisa Fassi i forskningsgruppen Digital Mental Health ved Cambridge University om utfordringer og muligheter med forskning på sosiale medier, skjermbruk og mental helse.

Sosiale medier = sydebukk

Interessen for hvordan skjermbruk påvirker unges mentale helse, har ført til en akkumulativ økning i empiriske studier som utforsker denne relasjonen.

– *Hva vet vi om hvordan sosiale medier påvirker unges psykiske helse?*

– Hittil har ikke forskningen noen konsistente funn. Noen studier har funnet at sosiale medier har en fordelaktig effekt på mental helse, mens andre studier har funnet at sosiale medier påvirker den mentale helsen negativt.

Og generelt sett er disse effektene små.

Litteraturen er imidlertid preget av at sosiale medier har blitt konseptualisert og målt som antall timer man bruker på sosiale medier.

– Typen informasjon vi har om sosiale medier, er i hovedsak basert på selvrappportert tid brukt på sosiale medier, som betyr at ungdommer i dette tilfellet svarer på spørsmål som «Hvor mange timer bruker du på sosiale medier per dag?».

At vi måler sosiale medier som antall timer man bruker foran en skjerm, er ikke sammenfallende med det mangefasettede begrepet. Å passivt scrolle på skjermen før leggetid er noe annet enn å lage videoer på TikTok. Innholdet på Instagram endrer seg etter hvilke typer aktivitet og bilder man trykker inn på og liker. Å måle antall timer ungdommene bruker, gir derfor et uklart og lite presist bilde på hvordan det henger sammen med mentale helseutfall.

Hvor mange timer ungdommene bruker foran mobilskjermen, er ikke nødvendigvis en indikator på skadelig bruk av sosiale medier.



FORSKER PÅ SOSIALE MEDIER Stipendiat ved Cambridge Luisa Fassi sier at forskningen ikke har vist tydelige assosiasjoner mellom sosiale medier og psykisk helse. Foto: Erasmus University Rotterdam

– Spørsmålet om sosiale medier påvirker unges mentale helse, er et spørsmål som ikke lett lar seg besvare vitenskapelig. Det er vanskelig fordi spørsmålet favner så bredt. Sosiale medier kan være mange forskjellige ting, fra antagelser og tanker man har om sin egen skjermbruk, til ulike aktiviteter man kan engasjere seg i digitalt.

At sosiale medier kan konseptualiseres og måles på så mange forskjellige måter, gjør at det er desto viktigere å nærme seg spørsmålet på en spesifikk måte, presiserer Fassi.

– Vi kan ikke bare spørre oss selv om sosiale medier er bra eller dårlig, men heller om det er visse typer aktiviteter eller spesifikke måter vi måler sosiale medier på, som henger sammen med mentale helseutfordringer, forklarer Fassi.

Fra nye vinkler

Mesteparten av studiene som er gjennomført, er dessuten studier som måler sosiale medier-bruk og mental helse ved ett tidspunkt. Det vil si at deltagerne ikke måles over tid, men at studiene samler data ved ett måletidspunkt. Dette legger igjen føringer for hvordan vi kan tolke resultatene.

– Når vi ikke har longitudinelle målinger av de samme individene over tid, kan vi ikke si noe om retningen til assosiasjonene vi finner. Vi kan ikke påvise om det er sosiale medier som fører til en økning i psykiske problemer, eller den andre veien, fordi vi ikke kan si noe om det tidsmessige forholdet mellom de to variablene fra én måling.

Det er prematurlt å stemple sosiale medier som syndebukk i den økende trenden i mentale helseproblemer. I forskningsgruppen til Fassi jobber de med å se forskningsspørsmålet fra nye vinkler.

Foreldre, lærere og helsearbeidere vet lite om det digitale landskapet ungdommene ferdes i

En nylig publisert studie fra forskningsgruppen har vist at forholdet mellom bruk av sosiale medier og livstilfredshet endrer seg over ungdomstiden. Studien, som er ledet av Amy Orben, fant at assosiasjonen mellom selvrapportert sosiale medier-bruk og livstilfredshet var mer negativ hos yngre ungdommer.

– Studien viste også at det finnes perioder i utviklingen hvor ungdom er mer sensitive for effekten av sosiale medier-bruk.

Dette sensitivitetsvinduet var mellom 11 og 13 år for kvinner, og for menn var den samme perioden mellom 14 og 15 år. Disse funnene kan peke på at forskjeller i modningsprosesser hos gutter og jenter legger føringer for i hvilken tid man er mest utsatt for negativ påvirkning fra sosiale medier.

Mangel på kliniske utvalg

Utviklingsmessige faktorer begynner altså å innlemmes i vår forståelse av hvordan sosiale medier og skjermbruk påvirker den mentale helsen. Imidlertid er de aller fleste studiene, også den ovennevnte, gjennomført på normalbefolkningen.

– Det er problematisk fordi vi ikke vet om denne kunnskapen kan overføres til kliniske grupper, påpeker Fassi.

– En del av mitt arbeid fremover blir å undersøke eksisterende forskning på kliniske populasjoner for å sammenligne effektene av sosiale medier på mental helse på tvers av kliniske og ikke-kliniske grupper.

Fassi peker på to ting som blir viktig for å utvide kunnskapen på feltet.

– For det første tror jeg det blir viktig å gå bortenfor målinger av tidsbruk på sosiale medier og utforske ulike typer aktiviteter som ungdommer engasjerer seg i på nett. Jeg er også veldig interessert i hvordan ungdommer selv tenker rundt og forholder seg til sin egen digitale aktivitet. Jeg tror innsikt i hvordan slike oppfatninger er assosiert med mental helse, blir interessant å utforske fremover.

For det andre, presiserer Fassi, er utfallsmål som er brukt i litteraturen, hovedsakelig livstilfredshet (well-being) og ikke symptomer på psykiske lidelser.

– Derfor mener jeg også at det blir viktig å se mer spesifikt på ulike typer psykopatologi og hvordan disse henger sammen med bruk av sosiale medier. Forskningen må gi plass til å differensiere både når det kommer til ulike aspekter ved sosiale medier og ulike typer psykiske lidelser.

Som flere andre unge forskere bedriver Fassi åpen forskning og fremmer det gjennom gruppen RIOT, som står for Reproducible, Interpretable, Open og Transparent. Fassi mener at Open Science blir viktig for at vi de neste årene kan utforske svært komplekse problemstillinger blant annet gjennom tilgjengeliggjøring av store datakilder.

– Styrken ved at data og kode gjøres tilgjengelig, er at vi kan gjennomføre studiene våre på større utvalg.

Mørke digitale rom

– Det er imidlertid viktig å presisere at vi ved å svare på forskningsspørsmål ved å aggregere informasjon fra store utvalg ikke nødvendigvis kan oversette denne informasjonen til den enkelte ungdommen.

Fassi påpeker at å skreddersy intervensjoner vil være viktig også etter vi får mer innsikt i hvordan sosiale medier påvirker psyken.

Som psykolog som arbeider med barn og unge, kan det i mange tilfeller være vanskelig å få tilgang til de unges digitale landskap. Det er mange utfordringer med den eksploderende veksten av teknologi og sosiale medier.

– Noen ganger er ikke de som arbeider med unge, klar over hvilke digitale plattformer ungdommene navigerer i. Foreldre, lærere og helsearbeidere vet lite om det sosiale landskapet ungdommene ferdes i, hva ungdommer kan og ikke kan gjøre på internett. Og fordi forskningen enda ikke kan si noe sikkert om effektene av sosiale medier, er det vanskelig å formulere klare retningslinjer omsorgspersoner kan lene seg på.

– Mange som jobber tett med barn og unge, vil føle seg uvitende, samtidig som man har lyst til å gjøre noe aktivt for å hjelpe ungdommen med å bruke sosiale medier på en hensiktsmessig måte.

Fassi peker på at kommunikasjon på tvers av ungdommer og voksne blir viktig når litteraturen er i en prematur fase: Hva er trendene i sosiale medier-bruk, hva bruker ungdommene tid på i sosiale medier, og hvordan blir de påvirket av det? er problemstillinger som bør få plass i samtaler i og utenfor terapirommet.

Referanser

- Orben, A. (2020). Teenagers, screens and social media: a narrative review of reviews and key studies. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 55(4), 407–414. <https://doi.org/10.1007/s00127-019-01825-4>
- Orben, A., Przybylski, A., Blakemore, S. & Kievit, R. (2022). Windows of developmental sensitivity to social media. *Nature Communications*, 13(1), 1649. <https://doi.org/10.1038/s41467-022-29296-3>