

Usikker forbindelse mellom skjermtid og psykisk uhelse

Rune Johan Krumsvik

professor ved Institutt for pedagogikk, Universitetet i Bergen

Hilde Thomsen

Illustratør

Hvor sikre kan vi egentlig være på at jenters psykiske helse er spesielt rammet av langvarig bruk av sosiale medier? Kunnskapsgrunnlaget har svakheter.

Både nasjonalt og internasjonalt diskuteres spørsmålet om hvilken effekt bruken av sosiale medier har især på jenters psykiske helse. I spissen står forskeren Jonathan Haidt. Sentralt står tesen om at lanseringen av Instagram og iPhone 4 som var første smarttelefon med frontkamera/«selfiekamera», i 2010/2011 satte «turbofart» på den sosiale mediebruken, og at bruken kan henge sammen med at det er rundt 2010–2012 at unges psykiske uhelse gjør et byks. Men det er delte meninger om årsakssammenhengene. Kunnskapsgrunnlaget fra denne tiden er variabelt. Selv nyere studier viser sprikende resultat om sosiale mediers påvirkning på unges psykiske (u)helse.

Én svakhet er at store befolkningsstudier ikke benyttet spørsmål om skjermtid, mobilbruk, sosial mediebruk både i og utenfor skolen, før og under perioden 2010–2012. Det var i denne perioden den psykiske uhelsen blant unge økt mest både nasjonalt og internasjonalt. Her til lands kom slike spørsmål først inn i befolkningsstudier rundt 2015. Og for at vi skal forstå litt mer av hva som skjedde før og under 2010–2012-perioden, vil jeg løfte frem to studier som kan bidra til en bredere forståelse av kunnskapsgrunnlaget på denne tiden.

Teknologiambivalens

Den første studien (2009–2011) ble gjennomført blant 606 lærere og 1784 elever i videregående opplæring (Krumsvik et al., 2011). Resultatene viste at jenter var signifikant mer på Facebook enn gutter. Såpass høy var aktiviteten at en av lærerne vi intervjuet i 2010 uttalte at «Det virker som at enkelte elever har utviklet et sterkt avhengighetsforhold til sosiale medier. Dette overstyrer alle andre prioriteringer og resulterer i at relasjonen mellom lærer og elev settes kraftig på prøve» (Krumsvik et al., 2011, s. 71). Studien viste omfattende sosial mediebruk, en tendens til nomofobi (mobilavhengighet) og technoforence (hyppig digital «dulting» som forstyrrer konsentrasjonen til de unge).

Spesielt jenter med gode karakterer ønsket strengere regler rundt teknologibruken i skolen

Men den påviste også en teknologiambivalens. Spesielt jenter med gode karakterer ønsket strengere regler rundt teknologibruken i skolen.

I 2012–2013 gjorde vi en større oppfølgingsstudie blant 17 529 elever og 2 524 lærere i videregående skole (Krumsvik et al., 2013). Vi fant en sammenheng mellom kjønn og avhengighet (mobil, pc-bruk) og hvor jenter rapporterte å være en god del mer avhengige enn gutter.

Nesten halvparten av lærerne var enige i utsagnet «jeg tror at elevene er så avhengig av PC- og mobiltelefonbruk, at de ikke klarer å la være å bruke det i undervisningstimene».

Også én av fire elever sa seg enten «helt enig», «svært enig» eller «litt enig» i dette utsagnet. Over tre fjerdedeler av lærerne mente at elevene ville få et bedre faglig læringsutbytte dersom de ikke hadde tilgang til sosiale medier i klasserommet. I 2012 var det 22 prosent av elevene som rapporterte at de hadde 6–8 timer skjermtid per dag i og utenfor skolen. 23 prosent hadde 4–6 timer skjermtid, 16 prosent hadde 8–10 timer skjermtid og 9 prosent brukte skjerm 10–12 timer. Dette viser oss at skjermtiden ikke har økt så mye de siste årene som det blir hevdet. Den har vært temmelig høy i over ti år. Mye skjermtid brukt på pc, mobil og liknende, bidro til utenomfaglig pc-bruk i timene. Dess mer elever følte seg avhengig av pc og mobil, dess lavere digital kompetanse hadde de. Elever med foreldre med laveste utdanningsnivå hadde mest skjermtid. Tidsbruken var klart fallende med økende karaktergjennomsnitt.

Generasjonseffekten

Alle elevene i videregående opplæring hadde på denne tiden hver sin bærbare PC med trådløse nettverk. Ni av ti elever hadde egen mobiltelefon (oftest smarttelefon) Dette ga en svært god, kollektiv teknologidekning blant de unge. I andre land på denne tiden var teknologidekningen i og utenfor skolen langt mer beskjeden. Det er derfor viktig å få bragt på det rene om det har noe å si at en massiv skjerm -og sosiale medieeksponering «slo inn» tidligere her til lands, og om kohorteffekten (generasjonseffekten) dette gir, kan ha fått et noe tidligere innslag i Norge enn i andre land.

Å adressere dette kan være interessant i lys av forskerne Haidt & Twenge's (2023) poeng om at man må ta høyde for forhold ved nettverks- og kohorteffekter. Sosiale medier er et slikt fenomen. I tillegg må vi ta med i betraktningen at den reelle korrelasjonen mellom sosial mediebruk og psykisk uhelse er såpass lav som $r = 0.15$ til $r = 0.20$ for jenter.

Haidt (2023) hevder likevel at disse funnene i «Adolescent mood disorders since 2010: A collaborative review» (Haidt & Twenge 2023) står seg godt også isolert sett siden de baserer seg på svært omfattende helsedata. Han mener at de er på samme nivå som sammenhengen mellom bruk av marijuana og psykisk uhelse.

Vi må unngå en patologisering av et ungdomsfenomen som også har mye positivt ved seg

Han skriver blant annet at «Few parents would knowingly let their daughters become heavy users of anything that was correlated $r = .20$ with mental illness» (Haidt, 2023, s. 8). Haidt har et poeng i at selv lave korrelasjoner og effektstørrelser i store befolkningsstudier likevel kan føre til befolkningsanbefalinger. Rosenthal og DiMatteo (2001) viste for eksempel at effektstørrelsen ved å ta en daglig liten dose Aspirin for å forhindre hjerteinfarkt var såpass lav som $r = 0.034$, men som likevel ville reddet 34 av hver 1000 mennesker fra et hjerteinfarkt hvis de brukte en slik dose Aspirin regelmessig.

Må unngå patologisering

Ser man på noen norske studier, finner den omfattende HUNT-studien (som er en longitudinell helsestudie på populasjonsnivå fra 1995–2022 (Krokstad et al., 2022) en markant økning i angst-

og depresjonssymptom blant unge fra 2006–2008 til 2017–2019. Funnene blir delvis forklart med at skjermtid og sosiale medium er en betydelig drivkraft til den psykiske uhelsen hos spesielt jenter. Steinsbekk et al., (2021) finner i sin studie viktige kjønnsforskjeller hvor: «...the impact of other-oriented social media use on appearance self-esteem was strong in girls but absent in boys» (s. 5). Den nevner imidlertid samtidig at det foreløpig ikke er grunnlag for å hevde at sosial mediebruk er en viktig kilde til psykisk uhelse hos ungdom generelt. Også den siste Ungdata-studien (Bakken, 2022) gir ikke grunnlag for å si noe sikkert om forholdet mellom sosial mediebruk og psykisk uhelse hos ungdom.

De noe motstridende funnene i kunnskapsgrunnlaget både nasjonalt og internasjonalt, er delvis basert på at dette feltet har en stor kompleksitet. Det er mange korrelasjonsstudier (som ikke kan si noe om årsakssammenhenger). Det er mangler ved befolkningsstudiene. Det er ulike syn på hvilke forskningsmetodiske design som fungerer best for å forstå fenomenet, og det er i varierende grad tatt høyde for kohort- nettverkseffektens påvirkning.

I tiden fremover bør vi forsøke å bringe på det rene hvilke eventuelle følger den tidligere massive skjerm- og sosial medieeksponeringen kan ha hatt for kohorteffekten og spesielt jenter de siste 10–15 årene her til lands. Vi må unngå en patologisering av et ungdomsfenomen som også har mye positivt ved seg. Kunnskapsgrunnlaget viser at det er overbruk og kjønnsforskjeller vi må rette oppmerksomhet mot. Dette kan kanskje bringe oss et lite steg nærmere svaret på om langvarig sosial mediebruk bidrar til psykiske uhelse blant jenter eller ikke, og iverksette tiltak og «ta en for laget» dersom det viser seg å være nødvendig.

Merknad: Ingen oppgitte interessekonflikter

Referanser

- Bakken, A. (2022). Ungdata 2022. Nasjonale resultater. NOVA Rapport 5/22. NOVA, OsloMet.
- Haidt, J. & Twenge, J. (2023, 17. april). Social media and mental health: A collaborative review. Unpublished manuscript, New York University.
- Haidt, J. (2023, 17. april). Social Media is a Major Cause of the Mental Illness Epidemic in Teen Girls. Here's the Evidence. <https://jonathanhaidt.substack.com/p/social-media-mental-illness-epidemic>
- Krokstad, S., Weiss, D. A., Krokstad, M. A., Rangul, V., Kvaløy, K., Ingul, J. M., Bjerkeset, O., Twenge, J. & Sund, E. R. (2022). Divergent decennial trends in mental health according to age reveal poorer mental health for young people: Repeated cross-sectional population-based surveys from the HUNT Study, Norway. *BMJ Open*, 12(5), e057654. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-057654>
- Krumsvik, R.J., Egelandsdal, K., Sarastuen, N.K., Jones, L. & Eikeland, O.J. (2013). Sammenhengen mellom IKT og læringsutbytte (SMIL) i videregående skole. Forskningsrapport. Kommunesektorens organisasjon (KS) og Universitetet i Bergen.
- Krumsvik, R.J., Ludvigsen, K. & Urke, H.B. (2011). Klasseleining i vidaregåande opplæring. Forskningsrapport. Universitetet i Bergen.
- Rosenthal, R. & DiMatteo, M.R. (2001). Meta-Analysis: Recent Developments in Quantitative Methods for Literature Reviews. *Annual Review of Psychology* 52(1), 59–82. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.59>
- Steinsbekk, S., Wichstrøm, L., Stenseng, F., Nesi, J., Hygen, B.W. & Skalická, V. (2021). The impact of social media use on appearance self-esteem from childhood to adolescence – A 3-wave community study, *Computers in Human Behavior*, 114, 106528. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106528>