

Den verdifulle skjermbruken

Liss Anda
liss.anda@uis.no

Psykologer har ikke grunnlag for skremmeretorikk eller anbefalinger om lovregulert skjermbruk.



Liss Anda (Foto: privat)

I Psykologtidsskriftets marsutgave sammenligner Marie Midtsund (2024) skjermbruk med nikotinavhengighet. Hun viser til røykeloven med ønske om en skjermlov. Hun mener psykologer, med vår faglige kunnskap om mulige skadeeffekter, bør gå i bresjen for blant annet mobilfrie skoler. Men der tobakksbruk gjennomgående er farlig, finnes det sannsynligvis uskadelig «skjermbruk» (Tang et al., 2021). Kunnskap om at røyk er skadelig, var kjent allerede i 1964, og først i 2004 ble røykfrie serveringssteder innført. Det tok altså rundt 40 år å samle evidens og politisk vilje til å rettferdiggjøre en så vesentlig inngripen i folks liv som røykeloven var. Passiv røyking påvirker også omgivelsene negativt. Tilsvarende kategorisk kunnskap om skadelig skjermbruk finnes ennå ikke.

En annen viktig forskjell: Vi greier oss tålig bra uten nikotin. Nullkompetanse på forskjellen mellom generalsnus og white extra strong gir få ulemper privat eller på arbeidsplassen. Med skjermbruk er det annerledes. Ja, det finnes skadelig, potensielt vanedannende innhold på nett, og kanskje også skadelig skjermbruk, men det kan virke vanskelig å gå gjennom livet uten skjerm. Det er derfor trolig mer relevant, om enn fremdeles søkt, å holde «skjermbruk» opp mot mat.

Mat er en nødvendighet for alle, men kan brukes destruktivt. Noen regulerer følelser ved overspising eller tvangspreget «clean eating». Men vi forbyr ikke spising på offentlig sted for å beskytte de som er sårbare for å utvikle slik atferd. Noen ganger er vi sinte på chips-reklamen og tenker vi bare burde spise chips på lørdager, men mange regulerer matinntaket sitt greit. På samme måte: Bruk av sosiale medier er antakelig positivt og negativt for to distinkte minoriteter, mens den store majoriteten i liten

grad påvirkes i noen retning (Valkenburg et al., 2022). Også mat-metaforen er selvsagt satt på spissen. Men lik det eller ikke: En viss erfaring med og kompetanse innen «sosialt interaktiv skjermbruk» (fra Teams til TikTok) er hensiktsmessig nå og i fremtiden. Skjerm kan neppe unngås.

Skjerm er ikke skjerm

Psykologer vet at barn trenger kompetent tilstedeværelse og veiledning for å utvikle seg både sosialt og generelt. Dette oppnår vi ikke ved å oppfordre til skjermforbud uten klargjøring av hva som i realiteten skal forbys. Argumenter for forbud mot «skjerm» blander nemlig ofte sammen teknologi, plattform og innhold. Skjerm er ikke skjerm. Ja, det finnes selvskadingsvideoer på TikTok. Men skjerm kan også være den beste muligheten en overbelastet lærer har for nivåtilpasset opplæring i matte. Det kan være Duolingo (skolen tilbyr jo ikke opplæring i kinesisk i 2. klasse) eller Procreate (miljøvennlig og kjekt å tegne på digital flate). TikTok er ikke engang TikTok. Min mikks av tegnetutorials og fordøyelsesrelaterte vitser er ikke noens feed av thigh gaps og what-I-eat-in-a-day. Vil vi som faggruppe unisont si at skjerm nærmest er gift for hjernen, eller ønsker vi bare at Chromebook skal reguleres bedre så barn ikke går inn på pornosider i timen hele tiden?

Det vi trenger, er mer forskning om hvorvidt sosiale medier eller annen digital aktivitet er skadelig, i så fall for hvem, eventuelt hvor skadelig og på hvilken måte (Bjornestad et al., 2020; Steinsbekk et al., 2023). Heller enn å be om forbud kan vi bruke vår psykologiske kompetanse til å bygge evidens rundt styrker og utfordringer ved skjermbruk. Vi kan fremme utviklingen av ikke-kommersielle digitale flater som tilfører barns liv noe positivt. Vi psykologer har, slik jeg ser det, ikke empirisk grunnlag i dag til å be om et spesifikt lovforslag for bedre regulering av «skjerm», uansett hva som legges i begrepet.

Et voksenansvar

Beviste foreldre velger hva barna spiser, leker med og deltar på fra de er små, og hvilke bøker vi leser for dem. Men når det kommer til digitalt innhold, kaster vi armene i været og roper at det kan være det samme med alt sammen, det er uansett skadelig. Men man kan ikke abdisere voksenansvaret i møte med skjermbruk og en virkelighet som er høyst reell for barn og unge i dag. Vi «havner» ikke i noen skjerm-relatert tragedie. Vi vandrer inn i den med senket blick og hendene på ryggen. Hvis noen synes barnet deres har vondt av TikTok, så må de rett og slett si nei til det. Det er ikke nødvendig å være psykolog for å rekke hånda opp på et foreldremøte. Foreldre og skoleledelse har allerede mandat til å regulere skjermbruk i hjem og klasserom. Å styrke foreldres evne til å sette individuelle grenser er ikke en erstatning for å jobbe for bedre tilpasning av skjerminnhold til barn og meningsfylt regulering på systemnivå, men det er et godt supplement.

Moralsk panikk

Skjerm kan faktisk også fasilitere sosial kontakt. Det kan være treveis FaceTime-samtale og Minecraft med søskenbarn i Bodø og Arendal, sånn at de kan hverandres navn neste sommer. Som Midtsund påpeker: Ungene våre står nå sammen i et digitalt skur. Og akkurat som i IRL-røykeskuret finnes mye samhold i det digitale skuret. Dette kan være særlig viktig for dem som faller utenfor den stadig trangere A4-malen som mange ungdom føler gjelder for dem. Internett gir unike muligheter til å bestemme selv når man vil avsløre sin annerledeshet, og til å finne andre hvis annerledeshet speiler ens

egen. Det kan kanskje bli for mørkt for enkelte, men også fint for andre. For det var jo en grunn til at 90-tallets 15-åringene begynte å røyke. Det var sannsynligvis ikke at det smakte så sykt godt de første tre gangene. De ville ha noen å stå sammen med, de ønsket seg tilhørighet. Det gjør ungene i dag også.

Jeg mener diskursen rundt sosiale medier og skjermbruk bærer preg av moralsk panikk, med skjerm som «en trussel mot samfunnets verdier og interesser». I kjernen ligger den svært menneskelige, og for psykologer velkjente, frykten for det ukjente: det som potensielt forstyrrer majoritetens status og status quo generelt. For det er interessant at de gruppene som tilsynelatende har størst glede av sosiale medier og muligheten til online-sosialisering, gjerne er minoriteter IRL, på større eller mindre måter. Facebook-gruppa «For oss med Parkinson» har nesten 2000 medlemmer, og det postes daglig der. Enten du liker å håndfarge ditt eget garn, eller er en person med veldig stor kropp som liker å drive med parkour, så er det noen andre der ute som kan bekrefte at du ikke er alene. Det finnes alltid minst én for akkurat deg å danse med.

Den digitale dansen

Susan Harts relasjonsdans, som Midtsund refererer til, skjer med andre ord også på internett, om enn i andre former. Kanskje møtes to stykker en dag på en kafé og flytter sitt digitale leirbål til IRL. Kanskje ikke. Men psykologer har et særlig ansvar for å løfte fram også erfaringene til denne stille minoriteten, så de ikke drukner i dette tiårets bekymring for ungdommens ve og vel.

Heller enn å be om fullstendige forbud er det behov for at vår kompetanse kan forvalte den teknologien vi har oppfunnet, for alles beste, også barnas. Vi må unngå den vanlige debattfella der vi i møte med nye medieformer havner i angstfylte skyttergraver med en retorikk dominert hovedsakelig av sylskarpe, emosjonelt ladete rekylere. Å dytte teknologien til side heller enn å jobbe for bedre barnetilpassede plattformer, mer kunnskap om hva som er trygg skjermbruk, og mer ressurser i skolen så de faktisk kan komme seg ut på tur litt, vil i beste fall gå negativt ut over den sosiale minoriteten som endelig finner sitt leirbål online, og de skoleflinke og -svake som endelig får et modikum av tilpasset opplæring.

Merknad: Ingen oppgitte interessekonflikter.

Referanser

- Bjornestad, J., Moltu, C., Veseth, M. & Tjora, T. (2020). Rethinking Social Interaction: Empirical Model Development. *Journal of Medical Internet Research*, 22(4). <https://doi.org/10.2196/18558>
- Midtsund, M. (2024). Psykologar må varsle om skjermbruk. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, 61(3), 194–197. <https://psykologtidsskriftet.no/kronikk/2024/02/psykologar-ma-varsle-om-skjermbruk>
- Steinsbekk, S., Nesi, J. & Wichstrøm, L. (2023). Social media behaviors and symptoms of anxiety and depression. A four-wave cohort study from age 10–16 years. *Computers in Human Behavior*, 147. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107859>
- Tang, S., Werner-Seidler, A., Torok, M., Mackinnin, A. J. & Christensen, H. (2021). The relationship between screen time and mental health in young people: A systematic review of longitudinal studies. *Clinical psychology review*, 86. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.102021>
- Valkenburg, P. M., Meier, A. & Beyens, I. (2022). Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review of the evidence. *Current opinion in psychology*, 44, 58–68. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.08.017>