

Through the Looking Glass of Social Media. Focus on Self-Presentation and Association with Mental Health and Quality of Life. A Cross-Sectional Survey-Based Study

<https://doi.org/10.3390/ijerph18063319>

Sammendrag skrevet av Malin Schrøen Johansen

Tidligere forskning har koblet ungdoms bruk av sosiale medier opp mot psykisk helse og velvære. Hvordan ungdommer fremstiller seg selv på sosiale medier (SOME), også kalt selvpresentasjon, har blitt trukket frem som en mulig måte å forstå dette forholdet på. I denne artikkelen undersøkte vi ungdommers fokus på selvpresentasjon, det vil si den oppmerksomheten og viktigheten de gir til hvordan de oppfattes i sosiale medier. Målet var å se om dette fokuset har sammenheng med psykisk helse og velvære. For å finne ut av dette brukte vi en kvantitativ tilnærming og hentet inn spørreskjemadata fra 513 videregående elever. Vi fant at et stort fokus på hvordan man fremstår på SOME er koblet til mer psykiske helseplager og lavere livskvalitet blant ungdom. For symptomer på angst ble det ikke funnet forskjeller mellom kjønnene, men fokus på selvrepresentasjon var sterkere koblet til symptomer på depresjoner og lavere livskvalitet blant jenter. Funnene tyder på en sammenheng mellom hvordan man ønsker å fremstå i sosiale medier og psykisk helse. I utgangspunktet er det ingenting som tyder på at selvpresentasjon på SOME i seg selv er skadelig. Samtidig kan et overdrevent fokus på å fremstå på en måte som er sosialt ønskelig ha negative følger for ungdommers psykiske helse.

How do Norwegian adolescents experience the role of social media in relation to mental health and well-being: a qualitative study

<https://doi.org/10.1186/s40359-021-00582-x>

Sammendrag skrevet av Malin Schrøen Johansen

Det er stor usikkerhet knyttet til forholdet mellom sosiale medier og psykisk helse. En overvekt av eksisterende forskning har fokusert på å måle bruken av sosiale medier, og å knytte det til høyere forekomst av psykiske plager. I denne artikkelen ønsket vi å belyse hvordan ungdommene selv opplever bruken av sosiale medier, på godt og vondt. For å finne ut av dette benyttet vi oss av en kvalitativ tilnærming, og gjennomførte fokusgruppeintervju med 27 elever ved to videregående skoler i Norge. De overordnede funnene viste at ungdommene så på sosiale medier som en viktig del av hverdagen, som hadde både positive og negative påvirkninger på deres psykiske helse. Samtidig varierte det mellom ungdommene hvor involverte de var i bruk av sosiale medier. Funnene kan deles inn i tre hovedtemaer: 1) mellommenneskelige konsekvenser av sosiale medier, 2) personlige konsekvenser av sosiale medier og 3) motivasjon som påvirker bruken. Ungdommene opplevde sosiale medier som en måte å kommunisere og relatere til de rundt seg. Samtidig opplevde de kommunikasjonen som overfladisk og utfordrende da noen oppfører seg dårligere enn de ellers ville gjort. Sosiale medier påvirket også ungdommene personlig. Sosiale medier ble beskrevet som en måte å holde kontakt med familie og venner og få sosial støtte. Det ga også negative konsekvenser gjennom følelser av stress og å sammenligne seg med andre. Ungdommenes motivasjon for å bruke sosiale medier var kompleks. Generelt var ungdommene motiverte til å bruke sosiale medier, men flere opplevde det som utfordrende å balansere ønsket om å være tilstede på sosiale medier med de negative konsekvensene bruken ga de. Et hyppig nevnt tema var at ungdommene oppfattet bruken av sosiale medier som tidkrevende, og de ønsket å balansere dette bedre med det virkelige liv. Innsats for å regulere bruken av sosiale medier burde derfor ta hensyn til ungdommenes utfordringer med å regulere egen bruk, og også inkludere erfaringer og kunnskap fra andre slik som foreldre, lærere og politikere. Samtidig må det tas hensyn til viktigheten av sosiale medier i ungdommenes hverdag.

A Review of the Relationship Between Social Media Use and Online Prosocial Behavior

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.579347>

Sammendrag skrevet av Malin Schrøen Johansen

I denne artikkelen oppsummerer vi forskning på sammenhengen mellom bruken av sosiale medier (SOME) og online prososial atferd blant ungdom. Online prososial atferd er frivillige handlinger som utføres på digitale medier med hensikt om å gagne andre eller skape gode relasjoner til andre. Eksempler på slik atferd er å gi støtte til en venn på nett eller hjelpe jevnaldrende på sosiale medier. Forskingen på bruken av sosiale medier har i stor grad fokusert på negative aspekter, slik som for eksempel nettmobbing. Få studier har undersøkt positive aspekter i form av online prososial atferd. Kunnskapen om temaet er derfor begrenset. Tidligere forskning på tradisjonell prososial atferd har koblet slik atferd til en rekke ulike positive utfall slik som høyere selvtillit og subjektivt velvære. Online prososial atferd kan ha lignende utfall. Formålet med studien var å fylle et hull i forskningsfeltet ved å samle nåværende forskning i en oppdatert kunnskapsoppsummering. Det ble derfor gjennomført et systematisk litteratursøk. Studiene som ble inkludert måtte være kvantitative undersøkelser som rapporterte om forholdet mellom online prososial atferd og bruk av sosiale medier blant ungdom. Studiene måtte også være publisert i tidsrommet 2014-2019. Kun to studier oppfylte inklusjonskriteriene. Begge disse studiene fant en assosiasjon mellom bruken av SOME og online prososial atferd. Til tross for dette kan vi ikke per nå trekke konklusjoner om assosiasjonen mellom de. Det skyldes knappheten av tilgjengelige studier og kvalitetsutfordringer rundt eksisterende funn. Det er derfor behov for ytterligere studier på feltet. Vi foreslår at fremtidig forskning undersøker forholdet mellom ulike typer sosiale medier og online prososial atferd. Det kan også være nyttig å ta hensyn til andre faktorer som muligens påvirker dette forholdet slik som kjønn, alder og sosioøkonomisk status.

Pupils' Use of Social Media and Its Relation to Mental Health from a School Personnel Perspective: A Preliminary Qualitative Study

<https://10.3390/ijerph18179163>

Sammendrag skrevet av Malin Schrøen Johansen

Forholdet mellom sosiale medier og psykisk helse er komplekst. Så vidt vi vet er kvantitative og kvalitative undersøkelser av dette forholdet hovedsakelig basert på selvrapporing. I denne artikkelen ønsket vi å forstå koblingen mellom sosiale medier (SOME) og ungdoms psykisk helse gjennom perspektivet til skoleansatte med direkte elevkontakt. De ansatte er en stor del av ungdommenes hverdag og står i en unik posisjon til å gi innsikt i hvordan sosiale medier påvirker de. For å belyse problemstillingen ble det benyttet en kvalitativ tilnærming, og gjennomført to fokusgruppeintervju med totalt 11 deltakere. Intervjuene resulterte i fire temaer for funnene: 1) Sosiale medier som en sentral del av ungdommenes liv, 2) opplevde positive effekter av SOME bruk, 3) opplevde negative effekter av SOME bruk og 4) SOME bruk som utfordring og mulighet for skolens ansatte. De ansatte opplevde at sosiale medier var en stor del av ungdommenes liv på flere vis. Det ble beskrevet som en viktig sosial arena hvor ungdommene kan føle seg sett og akseptert, men også som en distraksjon fra negative følelser og kjedsomhet. Deltakerne identifisert flere positive effekter av sosiale medier. SOME ble sett som et sted hvor ungdommene kan føle tilhørighet, oppleve åpenhet og toleranse og være seg selv. Samtidig vektla deltakerne også negative sider ved ungdoms bruk av SOME. De opplevde SOME som en årsak til psykiske helseproblemer og mindre vennligsinnnet kommunikasjon. Bruken av sosiale medier gikk også på bekostning av andre ting slik som søvn og evnen til å konsentrere seg. Videre så deltakerne både muligheter og utfordringer med bruken av SOME. SOME kunne forstyrre undervisning, men hadde potensiale som et læringsverktøy. Samtidig uttrykte deltakerne at de hadde begrenset kunnskap om ungdommers bruk av sosiale medier. Det var derfor et gjennomgående tema at skolene burde bli bedre rustet til å håndtere utfordringene som kommer med sosiale medier i forhold til psykisk helse, undervisning og læring.