



BERGEN
KOMMUNE

Helsefremmende miljø på sosiale medier. Rapport fra gjennomføring av hovedundersøkelse i Bergen, 1. datainnsamling

Jens Christoffer Skogen og Gunnhild Johnsen Hjetland
Avdeling for helsefremmende arbeid, Folkehelseinstituttet, Bergen.

Dato: 04. mai, 2021

Innhold

Innledning	4
Bakgrunn for undersøkelsen	4
Kort om forskning på sosiale medier, psykisk helse og trivsel blant ungdom	4
Målsetting med denne rapporten	5
Metode	5
Beskrivelse av utvalg	5
Spørreskjema	5
Statistiske analyser	12
Resultat	13
Deskriptive analyser	13
Hovedanalyser knyttet til sosiale medier	15
Hyppighet og varighet av bruk, og hvilke apper man bruker	15
Hva man gjør på SOME	15
Potensielt problematisk bruk	18
Søvn og bruk av sosiale medier	20
Selvpresentasjon på sosiale medier	20
Bruk av elektroniske media ved leggetid	25
Gaming	25
Ulovlige rusmidler og SOME	27
Hjelpesøking	28
Deling av vanskelige ting på SOME	31
Egenvurdering av påvirkning	31
Negative hendelser på sosiale medier	33
Bruk av SOME og korona	37
Diskusjon	42
Generelt om funnene	42
Sosiale medier og sammenheng med psykisk helse, livskvalitet og søvn	43
Gaming	43
Ulovlige rusmidler og sosiale medier	43
Sosiale medier og korona	43
Sterke sider og begrensninger ved undersøkelsen	44
Noen hovedfunn	45
Konklusjon	45
Forankring ved Folkehelseinstituttet	45
Takksigelser	45
Forbehold om feil	46
Referanser	47
Appendiks 1: Forholdet mellom selvpresentasjon på sosiale medier, kjønn og opplevelse av stress	49
Bakgrunn: Forholdet mellom selvpresentasjon på sosiale medier, kjønn og opplevelse av stress .	50
Metode	52
Resultater	53
Diskusjon	62
Referanser til appendiks 1	67
Appendiks 2: Tabeller	70



BERGEN
KOMMUNE

Innledning

I september/oktober 2020 gjennomførte Folkehelseinstituttet i samarbeid med Bergen Kommune og Vestland Fylkeskommune, spørreundersøkelsen “Helsefremmende miljø på sosiale medier - spørreundersøkelse”. Denne rapporten er utarbeidet i etterkant av gjennomført undersøkelse.

Bakgrunn for undersøkelsen

Undersøkelsen ble gjennomført som en del av innovasjonsprosjektet “Helsefremmende miljø på sosiale medier” ledet av Bergen Kommune i samarbeid med Vestland Fylkeskommune, Høgskulen på Vestlandet og Folkehelseinstituttet. To prosjektskoler er knyttet til prosjektet. I tillegg er også en ressursgruppe bestående av ungdom knyttet til prosjektet, og de er involvert i samtlige prosesser av prosjektet. Innovasjonsprosjektets målsetting er å gi svar på følgende spørsmål:

1. Hvordan kan sosiale medier være en arena der ungdom, skolene og kommunen sammen skaper et mest mulig helsefremmende miljø?
2. Hvordan kan skolene jobbe aktivt med sosiale medier som en del av læringsmiljøet?
3. Hvordan engasjere ungdom til å påvirke sitt eget nærmiljø på sosiale medier?

Kilde: *Bergen Kommune: Helsefremmende miljø på sosiale medier*

Som del av dette arbeidet gjennomfører Folkehelseinstituttet en behovsutredning, der spørreundersøkelsen er en viktig brikke. Forut for undersøkelsen gjennomførte Folkehelseinstituttet en kunnskapsoppsummering for å få oversikt over tidligere forskning på feltet, en kvalitativ studie med intervjuer av ungdom og lærere, og en pilot av spørreundersøkelsen i februar/mars 2020.

Kunnskapsoppsummeringen (1; 2) viste at forskningen på feltet har noen viktige mangler. For eksempel fokuserer de fleste studier på sammenhengen mellom bruk av sosiale medier og negative aspekter ved psykisk helse, mens studier som fokuserer på potensielle positive aspekter er svært fåtallige. Videre har de færreste skilt mellom ulike typer bruk av sosiale medier, til fordel for relativt enkle mål på frekvens og varighet av bruk. Det er rimelig å forvente at eventuelle effekter av sosiale medier på psykisk helse varierer basert på hvordan man bruker sosiale medier, og også basert på personlige egenskaper ved brukeren.

Fokusgruppeintervjuene ble gjennomført med ungdommer på videregående skoler i Bergen kommune med følgende overordnede problemstilling: “Hvordan opplever ungdom at deres bruk av sosiale medier påvirker deres liv i positiv og negativ forstand?” Intervjuguiden ble utviklet av fire studenter fra profesjonsutdanningen i psykologi ved Universitetet i Bergen, sammen med Folkehelseinstituttet og Bergen Kommune. Prosjektleder ved Bergen Kommune og ressursgruppen tilknyttet innovasjonsprosjektet bidro også aktivt inn i arbeidet med utvikling av intervjuguiden. Fokusgruppeintervjuene ble gjennomført høsten 2019, og ble brukt som utgangspunkt for å utvikle nye spørreskjemaspørsmål knyttet til bruk av sosiale medier og hvordan denne bruken henger sammen med andre faktorer i ungdommenes liv, primært psykisk helse og trivsel. Etter utvikling av spørreskjemaet ble det presentert for og diskutert med ressursgruppen, og det ble gjennomført en pilot på en videregående skole utenfor Bergen kommune.

Kort om forskning på sosiale medier, psykisk helse og trivsel blant ungdom

Siden lanseringen av sosiale nettverksportaler på begynnelsen av 2000-tallet og særlig lanseringen av Facebook i 2006, har sosiale medier blitt en integrert del av manges hverdag. Ungdom har en spesielt utbredt bruk av sosiale medier, hvor undersøkelser har vist at opp mot halvparten av dagens ungdom sier at de bruker sosiale medier «nesten konstant» (3; 4). I samme tidsperiode har man sett en økning i psykiske helseplager blant unge, og flere peker på sosiale medier som en mulig årsak (5). I noen studier har man funnet sammenhenger mellom bruk av sosiale medier og dårligere psykisk helse og trivsel (6; 7; 8). Sammenhengene er imidlertid svake (9), spesielt i studier som undersøker sammenhengen over tid (10; 8). Noe av forklaringen ligger sannsynligvis i at bruk av sosiale medier er svært sammensatt, både i form av hvilke apper/plattformer man bruker og hvordan man bruker dem, og også forskjeller i hvordan man forholder seg til det som skjer på sosiale medier (11). For eksempel kan det se ut til at sammenhengen mellom bruk av sosiale medier og psykisk helse og trivsel er ulike for gutter og jenter (12; 9). Det er sannsynlig at bruk av sosiale medier kan ha både positive og negative effekter på psykisk helse, avhengig av type bruk og personlige egenskaper. Foreldre, lærere og andre voksne trenger kunnskap

om bruk av sosiale medier for å kunne veilede barn og ungdom. Skolen har en viktig rolle i å fremme en bruk av sosiale medier som ikke skader psykisk helse og som fremmer god psykisk helse og trivsel. I prosjektet «Helsefremmende miljø på sosiale medier» er målet å oppsummere eksisterende kunnskap og skape ny kunnskap knyttet til bruk av sosiale medier og psykisk helse og trivsel blant ungdom. Med dette arbeidet ønsker vi å danne grunnlag for å utvikle kunnskapsbaserte helsefremmende tiltak knyttet til sosiale medier.

VITENSKAPELIGE PUBLIKASJONER FRA PROSJEKTET

Kunnskapsoppsummering: Denne artikkelen tar for seg internasjonal forskning på bruk av sosiale medier blant og ungdom, og psykisk helse og trivsel. Artikkelen favner bredt, og gir et oversiktsbilde av hva som har vært fokus i forskningen til nå, og peker på kunnskapshull og hva som kan være nyttig fokus for fremtidig forskning.

Selvpresentasjon på SOME: Denne artikkelen undersøker sammenhengen mellom hvor mye fokus ungdom har på hvordan de fremstår (selvpresentasjon) på sosiale medier, og psykisk helse og trivsel. Studien er basert på pilotdata fra spørreskjemaundersøkelsen. Studien finner robuste sammenhenger mellom stort fokus på selvpresentasjon og høyere nivå av psykiske plager og lavere nivå av livskvalitet for begge kjønn.

Målsetting med denne rapporten

Målsettingen med denne rapporten er å presentere et utvalg av resultat basert på statistiske analyser fra spørreundersøkelsen. Med utgangspunkt i noen av de nye målene på bruk av sosiale medier, vil fordeling av besvarelser gis for hele utvalget og fordelt på kjønn. I enkelt tilfeller vil vi også undersøke sammenhengen mellom ulike aspekter ved bruk av sosiale medier og mål på søvn, psykisk helse og livskvalitet.

Metode

I det følgende vil vi beskrive utvalget, inkluderte spørsmål, og statistiske analyser i denne rapporten.

Beskrivelse av utvalg

Utvalget består av elever fra videregående skoler i Bergen Kommune (alder 16 år og oppover), og undersøkelsen ble gjennomført i september og oktober 2020. I utgangspunktet ble alle skoler invitert til å delta, men to skoler hadde ikke mulighet til å prioritere undersøkelsen. På de øvrige skolene ble samtlige elever ble invitert til å delta (N=3959), og totalt 2116 samtykket. De som ikke hadde besvart spørsmål om kjønn ble ekskludert fra videre analyser (N=24), og totalt **2092** (52.8%) elever utgjør datagrunnlaget for denne rapporten.

Spørreskjema

Spørsmål knyttet til demografi

I denne rapporten har vi inkludert følgende spørsmål om demografi: a) kjønn, b) alder og c) subjektiv sosioøkonomisk status. For spørsmålet om kjønn kunne man krysse av for jente, gutt eller ikke-binær. For få personer svarte ikke-binær, og er derfor tatt ut fra videre analyser av personvern hensyn. Vi benyttet følgende alderskategorier: 16, 17, 18, 19, 20 og 21 år. Subjektiv sosioøkonomisk status ble målt med følgende spørsmål: Hvor god råd synes du familien din har i forhold til de fleste andre, på en skala fra 0 (svært dårlig råd) til 10 (svært god råd).

Mål på psykisk helse og trivsel

Spørreundersøkelsen inkluderte flere validerte og hyppig brukte mål på psykisk helse og trivsel. I denne rapporten har vi inkludert symptomer på angst (GAD), depresjon (SMFQ) og livskvalitet (WEMWBS).

Symptomer på angst

Angst ble målt med spørreskjemaet General Anxiety Disorder 7 (GAD). GAD består av 7 spørsmål om symptomer på generell angst som kan skåres fra 1 (ikke i det hele tatt) til 4 (nesten hver dag) (13; 14). GAD blir i denne rapporten brukt både som kontinuerlig mål (totalskåre i dette utvalget: 0-21 (av maksimalt 28)) og som en todelt variabel som skilte mellom de som skåret henholdsvis under 10 og de som skåret 10 eller mer (14). Brukt som kontinuerlig mål indikerer høyere skåre større grad av symptomplager. Cronbachs α var 0,90 i dette utvalget, noe som indikerer høy grad av indre konsistens.

Symptomer på depresjon

Depresjon ble målt med spørreskjemaet Short Mood and Feelings Questionnaire (SMFQ). SMFQ består av 13 påstander knyttet til symptomer på depresjon som kan skåres 0 (ikke riktig), 1 (noen ganger riktig) eller 2 (riktig). (15; 16). I denne rapporten blir SMFQ brukt både som kontinuerlig mål (totalskåre i dette utvalget: 0-26 (av maksimalt 26)) og som en todelt variabel som skilte mellom de som skåret henholdsvis under (totalskåre maks 16) eller over 90. persentil (totalskåre fra 17 og oppover). Brukt som kontinuerlig mål indikerer høyere skåre større grad av symptomplager. Cronbachs α var 0,91 i dette utvalget, noe som indikerer høy grad av indre konsistens.

Livskvalitet

Livskvalitet ble målt med Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS). WEMWBS består av 14 påstander knyttet til trivsel og livskvalitet som kan skåres fra 1 (ikke i det hele tatt) til 5 (hele tiden) (17). I denne rapporten blir WEMWBS brukt både som kontinuerlig mål (totalskåre i dette utvalget: 5-70 (av 70 maksimalt)) og som en todelt variabel hvor vi delte utvalget på medianen (skåre 50 i dette utvalget; 17). Brukt som kontinuerlig mål indikerer en høyere skåre økt grad av livskvalitet og trivsel. Cronbachs α var 0,92 i dette utvalget, noe som indikerer høy grad av indre konsistens.

Trivsel i skolemiljøet

To spørsmål undersøkte trivsel i skolemiljøet: 1. I hvilken grad trives du på skolen din? 2. I hvilken grad trives du sammen med elevene i gruppen/klassen din? Begge spørsmålene hadde følgende svarkategorier: «I stor grad», «i noen grad», «i liten grad» og «ikke i det hele tatt».

Mål på søvnvaner og søvnproblemer

Deltakerne ble spurt om søvnvaner og potensielle søvnproblemer. Fire spørsmål knyttet til insomni ble stilt deltakerne, hvor de kunne svare fra null til fire dager eller mer per uke:

Spørsmål - søvnproblemer	Hvor ofte...
1.	Har du vanskelig for å sovne om kvelden?
2.	Har du gjentatte oppvåkninger om natten?
3.	Våkner du for tidlig og får ikke sove igjen?
4.	Er du trøtt eller søvnig på dagtid?

Disse spørsmålene ble fulgt av et spørsmål om varighet: Dersom du har slike søvnvansker, hvor lenge har disse vart? Svaralternativene varierte fra under en måned til over tre år, med muligheten til å benekte søvnvansker.

En dikotom variabel insomni/ikke insomni ble laget, der følgende kriterier måtte oppfylles for å ha insomni: i) vansker med å sovne, gjentatte oppvåkninger eller tidlig oppvåkning minst tre dager i uken, og ii) søvnighet på dagtid mist tre dager i uken, og iii) som har vart i minst tre måneder.

Deltakerne ble også bedt om å angi når de vanligvis la seg om kvelden og sto opp om morgenen (tid i sengen), hvor lang tid de vanligvis brukte på å sovne (innsovningstid) og hvor lenge de eventuelt var våkne etter innsovning og før de sto opp. Søvnstid ble regnet ut som tid i sengen minus innsovningstid og våkenhet etter innsovning.

Tre spørsmål om søvnhygiene relatert til mobilbruk ble stilt deltakerne med følgende svarkategorier, "aldri", "sjeldent", "noen ganger/delvis", "ofte" og "svært ofte":

Spørsmål – søvnhygiene	Hvor ofte skjer følgende/gjør du følgende?
1.	Jeg legger meg til å sove senere enn jeg burde fordi jeg er på sosiale medier på kveldstid
2.	Jeg blir vekket av varslinger på mobilen etter jeg har sovnet på kvelden
3.	Jeg skrur mobilen på lydløs/«ikke forstyrr» når jeg skal sove

Mål på mobbing

Fire spørsmål knyttet til mobbing ble stilt deltakerne med følgende svarkategorier: “Ja, flere ganger i uka”, “ja, omtrent en gang i uka”, “ja, omtrent hver 14. dag”, “ja, omtrent en gang i måneden”, “nesten aldri” og “aldri”.

Spørsmål - mobbing	
Mobber	Blir mobbet
Hender det at du er med på plaging, trusler eller utfrysing av andre på sosiale medier?	Blir du selv utsatt for plaging, trusler eller utfrysing av andre unge på sosiale medier?
Hender det at du er med på plaging, trusler eller utfrysing av andre på skolen?	Blir du selv utsatt for plaging, trusler eller utfrysing av andre unge på skolen?

Hjelpsøking

Vi stilte to spørsmål angående hjelpsøking. Det første spørsmålet gjaldt hjelpsøking ansikt-til-ansikt (“Hvis du opplevde personlige problemer eller psykiske vansker, hvor sannsynlig er det at du ville ha søkt hjelp fra følgende”), hvor man kunne krysse av for en eller flere av følgende alternativ:

Hjelpsøking - svaralternativ	
Nær venn	Kjæreste
Forelder	Annen slektning/familiemedlem
Trener	Lærer
Helsesykepleier/skolehelsetjenesten	Lege/fastlege
Religiøs leder	Annet

Det andre spørsmålet gjaldt hjelpsøking på telefon, internett eller via sosiale medier (“Hvis du opplevde personlige problemer eller psykiske vansker, hvor sannsynlig er det at du ville ha søkt hjelp fra følgende”), hvor man kryss av for en eller flere av følgende alternativ:

Hjelpsøking - svaralternativ	
Nær venn	Kjæreste
Forelder	Annen slektning/familiemedlem
Trener	Lærer
Helsesykepleier/skolehelsetjenesten	Hjelpetelefon
Nettbaserte hjelpetjenester	Venner i en gruppechat
Lukkede grupper på sosiale medier med andre som strever med det samme	Mine følgere på sosiale medier gjennom å legge ut bilder/video/tekst
Annet	

Til slutt kunne man også krysse av for alternativet “Jeg ville ikke søkt hjelp fra noen”. For samtlige av disse alternativene, kunne man angi følgende mulige svar: “Svært usannsynlig”, “usannsynlig”, “litt usannsynlig”, “verken/eller”, “litt sannsynlig”, “sannsynlig”, svært sannsynlig og “ikke aktuelt”.

Ulovlige rusmidler

Flere spørsmål knyttet til ulovlige rusmidler er inkludert i undersøkelsen. I denne rapporten har vi valgt å ta med følgende spørsmål:

Spørsmål	Svaralternativ
Har du kjøpt ulovlige rusmidler gjennom sosiale medier?	Ja, Nei
Hvor vanlig er det blant dine venner å kjøpe ulovlige rusmidler gjennom sosiale medier?	Ikke i det hele tatt, Litt vanlig, Ganske vanlig, Svært vanlig
Hvor lett hadde det vært for deg å få tak i ulovlige rusmidler gjennom sosiale medier?	Ikke i det hele tatt, Litt lett, Ganske lett, Svært lett

For de som svarte at de hadde kjøpt ulovlige rusmidler på sosiale medier, spurte vi også om antall ganger (1 gang, 2 ganger, 3 ganger, 4 ganger eller mer). I tillegg spurte vi om de hadde prøvd ulovlige rusmidler, og eventuelt hvilke rusmidler de hadde forsøkt fra en liste over ti ulike rusmidler, og en “annet” kategori.

Mål, sosiale medier

Spørsmålene knyttet til sosiale medier bestod av noen tidligere brukte spørsmål og en rekke nye spørsmål utviklet for prosjektet “Helsefremmende miljø på sosiale medier”. Spørsmålene som vi har valgt å inkludere i denne rapporten fokuserer på:

- Frekvens og varighet av bruk
- Type apper som benyttes
- Hva man gjør på sosiale medier
- Problematiske bruk av sosiale medier
- Hvordan påvirker sosiale medier psykisk helse
- Fokus på hvordan man presenterer seg selv på sosiale medier
- Negative hendelser relatert til sosiale medier
- Gaming
- Sosiale medier og korona-pandemien

Frekvens og varighet av bruk

Deltakerne ble spurt om hvor ofte de brukte sosiale medier med følgende spørsmål “Hvor ofte bruker du sosiale medier?”. Her kunne deltakerne krysse av for alternativene “Flere ganger i måneden, men sjeldnere enn hver uke”, “1-2 ganger i uken”, “3-4 ganger i uken”, “5-6 ganger i uken”, “Hver dag”, “flere ganger om dagen” og “nesten hele tiden”.

Deltakerne ble også spurt om hvor lenge de brukte sosiale medier med følgende spørsmål “De dagene du bruker sosiale medier, omtrent hvor lang tid bruker du per dag?”. Her kunne deltakerne krysse av for alternativene “Mindre enn 30 minutter”, “30 minutter-1 time”, “1-2 timer”, “2-3 timer”, “3-4 timer”, “4-5 timer” og “mer enn 5 timer”.

Hvilke typer apper bruker man

Deltakerne ble spurt om hvilke apper de bruker på sosiale medier med følgende spørsmål “Hvilke sosiale medier bruker du?”. Her kunne deltakerne krysse av for en rekke forskjellige apper/plattformer, inkludert Facebook, Instagram, Snapchat, Twitter, Youtube, TikTok, Discord, Twitch og Reddit. Totalt 18 forskjellige avkrysningsmuligheter var tilgjengelige, i tillegg til restkategorien “annet”.

Hva man gjør på sosiale medier

Spørreskjemaet inkluderte også 16 spørsmål knyttet til hva man gjør på sosiale medier med følgende svaralternativ: “Flere ganger daglig”, “daglig”, “ukentlig”, “sjeldnere”, “aldri”. Spørsmålene hadde følgende formuleringer:

Spørsmål - hva man gjør

- | | |
|--|---|
| 1. Bruker sosiale medier tilknyttet skolearbeid. | 9. Chatter med venner i grupper. |
| 2. Jeg bruker sosiale medier i skoletimene (til andre ting enn skolearbeid). | 10. Deler bilder/memes/videoer med venner/familier. |
| 3. Skriver innlegg, legger ut lenker eller kommenterer saker eller debatter knyttet til nyheter, samfunn, kultur eller politikk. | 11. Ser på bilder/videoer venner og andre har delt (inkludert kjendiser og lignende). |
| 4. Orienterer meg om hva som skjer blant venner, grupper, jeg er med i, eller om kulturtilbud | 12. Utveksler musikk, film, eller andre ting jeg interesser for meg med likesinnede. |
| 5. Får med meg nyheter. | 13. Bruker datingapper som Tinder eller lignende. |
| 6. Lærer nye ting (f.eks. på YouTube). | 14. Kommuniserer med andre gjennom anonyme apper/funksjoner. |
| 7. Legger ut statusoppdateringer/stories eller bilder/video av meg selv/venner. | 15. Kommuniserer med andre i forbindelse med gaming (f.eks. gjennom Discord). |
| 8. Chatter med venner en-til-en. | 16. Ser på og kommenterer på andre sin spilling (f.eks. på Twitch). |
-

Problematisert bruk

Åtte spørsmål knyttet til potensiell problematisert bruk av sosiale medier ble benyttet i denne rapporten, med følgende svaralternativ: "Ikke i det hele tatt", "ganske lite", "noen ganger/delvis", "ganske mye" og "svært mye".

Spørsmål - problematisert bruk

- | | |
|--|---|
| 1. Sosiale medier tar bort fokus fra viktigere ting. | 5. Jeg er redd for å gå glipp av noe dersom jeg ikke er på sosiale medier. |
| 2. Mobilen min er alltid tilgjengelig, også når jeg har lagt meg. | 6. Sosiale medier gir meg en følelse av kontroll eller oversikt over hva som foregår. |
| 3. Jeg opplever meg selv som avhengig av sosiale medier. | 7. Jeg bruker for mye tid på sosiale medier. |
| 4. Mine foreldre/foresatte synes jeg bruker for mye tid på sosiale medier. | 8. Jeg ønsker å redusere min egen bruk av sosiale medier. |
-

En samleskår av disse åtte spørsmålene ble konstruert basert på gjennomsnittlig skåre (1-5). Denne samleskåren ble kalt "problematisert bruk av SOME", og hadde et gjennomsnitt på 3,2 (standardavvik 0,8). En eksplorerende faktoranalyse (Principal factor analysis, urotet) ga ikke statistisk grunnlag for mer enn 1 faktor, med faktorladninger mellom 0,32 og 0,79 (snitt: 0,62). Cronbachs α var 0,83 i dette utvalget, noe som indikerer høy grad av indre konsistens.

Hvordan påvirker sosiale medier psykisk helse

Deltakerne kunne svare på to spørsmål knyttet til sin egen vurdering av hvordan bruken av sosiale medier påvirker deres psykiske helse.

Spørsmål	Svaralternativ
1. I hvilken grad tenker du at sosiale medier påvirker den psykiske helsen din positivt/på en god måte?	Ikke i det hele tatt, svært lite, lite, verken eller, en del, mye, svært mye.
2. I hvilken grad tenker du at sosiale medier påvirker den psykiske helsen din negativt/på en dårlig måte?	Ikke i det hele tatt, svært lite, lite, verken eller, en del, mye, svært mye.

Hvordan man fremstår på sosiale medier

Fem spørsmål er knyttet til hvor mye man fokuserer på hvordan man fremstår/velger å presentere seg på

sosiale medier, med følgende svaralternativ: “Ikke i det hele tatt”, “ganske lite”, “noen ganger/delvis”, “ganske mye”, “svært mye”.

Spørsmål	
1. Jeg bruker mye tid og energi på det jeg legger ut på sosiale medier.	4. Jeg sletter det jeg legger ut på sosiale medier dersom det ikke får nok likes eller kommentarer.
2. Det er viktig for meg å få mange likes og/eller kommentarer på det jeg legger ut.	5. Jeg retusjerer bilder av meg selv for å se bedre ut før jeg legger dem ut på sosiale medier.
3. Det er viktig for meg å ha mange følgere.	

En samleskår av disse fem spørsmålene ble konstruert basert på gjennomsnittlig skåre (1-5). Denne samleskåren ble kalt “selv-presentasjon”, og hadde et gjennomsnitt på 1,9 (standardavvik 0,8). En eksplorerende faktoranalyse (Principal factor analysis, urotet) ga ikke statistisk grunnlag for mer enn 1 faktor, med faktorladninger mellom 0,47 og 0,91 (snitt: 0,72). Cronbachs α var 0,85 i dette utvalget, noe som indikerer høy grad av indre konsistens.

Negative hendelser relatert til sosiale medier

Vi spurte om ni negative hendelser som man kan ha opplevd eller man selv gjør på sosiale medier, med “aldri”, “sjeldent”, “noen ganger”, “ofte” og “svært ofte” som mulige svarkategorier.

Spørsmål	
1. Jeg blir kontaktet/får uønsket oppmerksomhet fra fremmede mennesker på sosiale medier.	6. Jeg får negative/stygge kommentarer på det jeg legger ut.
2. Andre deler bilder/videoer av meg mot min vilje.	7. Jeg mottar ubehagelige eller sårende meldinger gjennom sosiale medier.
3. Jeg mottar nakenbilder eller seksualisert innhold av andre uten å ha bedt om det.	8. Andre snakker stygt om meg på sosiale medier.
4. Jeg blir bedt om å sende naken bilder eller seksualisert innhold av meg selv til andre.	9. Jeg er med på å sladre om eller snakke stygt om andre på sosiale medier (f.eks. i gruppechat).
5. Jeg sprer bilder av andre uten at vedkommende er klar over det.	

Dårlige opplevelser på sosiale medier

Deltakerne fikk spørsmål om når de hadde flest dårlige opplevelser på sosiale medier, og kunne velge mellom “barneskolen”, “ungdomsskolen”, “videgående skole”, “jeg har hatt omtrent like mange dårlige opplevelser på barne-, ungdoms- og videregående skole”, og “har ikke hatt dårlige opplevelser på sosiale medier”.

Erfaringer med å dele vanskelige ting på sosiale medier

Vi undersøkte deltakernes erfaring med å dele noe vanskelig på sosiale medier. Spørsmålene var: a) Har du noen gang delt noe vanskelig gjennom en story, et innlegg eller lignende på sosiale medier som var *offentlig eller synlig for andre enn dine nærmeste venner?*, og b) Har du noen gang delt noe vanskelig med *en eller noen få venner/familiemedlem* gjennom sosiale medier? Svaralternativene på disse to spørsmålene var ja eller nei. De som svarte “ja” på det ene eller begge spørsmålene fikk tre påstander de ble bedt om å ta stilling til:

Påstand	Svaralternativ
1. I etterkant var det lettere å snakke om det vanskelige i virkeligheten.	Ikke i det hele tatt, ganske lite, noe, ganske mye, svært mye
2. Jeg opplevde å få støtte fra venner og kjente i etterkant.	Ikke i det hele tatt, ganske lite, noe, ganske mye, svært mye
3. Jeg opplevde det som positivt å dele det vanskelige på sosiale medier.	Ikke i det hele tatt, ganske lite, noe, ganske mye, svært mye

Bruk av elektroniske medier før man legger seg

Deltakerne kunne krysse av for hvilke elektroniske gjenstander man benyttet på soverommet den siste timen før man sovner, og hva man brukte de til (hvis aktuelt):

Elektroniske gjenstander	Aktiviteter
PC/Mac	Ser på film/serie
Mobil	Hører på musikk, radio, podcast, lydbok
Musikkspiller	Sjekker sosiale medier
Nettbrett	Scrolling
Spillkonsoll (f.eks. Playstation, Xbox, Nintendo)	Spiller/gamer
TV	Leser fag- og studierelaterte ting
Ingen	Chatter

For både type elektronisk gjenstand og type aktiviteter var flere kryss mulig. Videre ble man spurt om hvor mange kvelder i uken man gjorde dette, og hvor lenge man holdt på per gang.

Gaming

Deltakerne ble spurt om hvor ofte de spilte dataspill med spørsmålet: “Hvor ofte spiller/gamer du online spill der det sosiale/lagarbeid er en viktig del av spillet?”, med følgende svaralternativ: “Aldri”, “flere dager i måneden”, “1-2 dager i uken”, “3-4 dager i uken”, “5-6 dager i uken” og “hver dag”. I tillegg ble de som rapporterte om at de spilte noe dataspill (mer enn aldri), spurt om ulike aspekter rundt deres spillatferd, inkludert gaming som en sosial arena. For disse spørsmålene var “ikke i det hele tatt”, “ganske lite”, “noen ganger”, “ganske mye” og “svært mye” mulige svaralternativ.

Spørsmål	
1. Jeg følger meg som en del av et felleskap når jeg gamer.	7. Jeg opplever meg selv som avhengig av gaming.
2. Jeg har fått en eller flere nære venner gjennom gaming.	8. Mine foreldre/foresatte mener at jeg er avhengig av gaming.
3. Jeg spiller stort sett med venner jeg har fra før.	9. Mine foreldre/foresatte synes gaming er bortkastet tid.
4. Jeg synes det er lettere å kommunisere med folk når man gamer enn i virkeligheten.	10. Jeg skulle ønske mine foreldre/foresatte var mer interessert i gamingen min.
5. Når jeg gamer er jeg mer sosial enn jeg vanligvis er i virkeligheten.	11. Jeg opplever å bli møtt med fordommer fordi jeg gamer.
6. Jeg bruker mer tid på gaming dersom jeg har en dårlig dag.	

Spørsmål knyttet til korona-pandemien og sosiale medier

Deltakerne ble spurt i hvilken grad de var bekymret for koronaviruset på en skala fra 0 (svært lite) til 10 (svært mye). Videre ble deltakerne spurt i hvilken grad de hadde tillit til informasjon om koronaviruset som kom fra:

1. Helsemyndighetene
2. Tradisjonelle medier (nyheter fra TV, radio, aviser og nettaviser)
3. Sosiale medier

Også disse spørsmålene var skalert fra 0 (svært lite) til 10 (svært mye).

I tillegg ble deltakerne stilt følgende spørsmål om bruken av SOME og korona-pandemien:

Spørsmål	Svaralternativ
1. Har sosiale medier blitt mer viktig for deg etter korona-pandemien kom til Norge?	Ja, mye viktigere; Ja, litt viktigere; Omtrent like viktig; Nei, litt mindre viktig; Nei, mye mindre viktig
2. Bruker du sosiale medier mer etter korona-pandemien kom til Norge?	Ja, mye mer; Ja, litt mer; Omtrent like mye; Nei, litt mindre; Nei, mye mindre

Statistiske analyser

Hovedfunnene i denne rapporten er gjengitt i figurer. Enkle svarfordelinger er gjengitt i andeler med 95% konfidensintervall, med unntak av figurer som viser fullstendige svarkategorier. For svarfordelinger knyttet til bruk av sosiale medier, presenteres også svarfordelinger separat for gutter og jenter. Vi har også sett på sammenheng mellom ulike aspekt knyttet til bruk av sosiale medier og psykisk helse, trivsel, og søvnproblemer. For å avdekke disse sammenhengene har vi benyttet oss av regresjonsmodeller og postestimeringer. I appendiks finner man mer detaljerte resultat fra regresjonsanalysene. I disse analysene er livskvalitet (WEMWBS), symptomer på angst (GAD) og symptomer på depresjon (SMFQ) standardisert ved hjelp av Z-skåring slik at gjennomsnittet er 0 og standardavviket (SD) er 1. Alle analyser ble gjennomført i Stata og R (18).

Resultat

Deskriptive analyser

Tabell 1 gir en beskrivelse av utvalget på tvers av kjønn, og tabell 2 gir en beskrivelse av hovedmål på sosiale medier og trivsel i skolemiljøet.

Tabell 1: Beskrivelse av utvalget på tvers av kjønn.

Variabel	Gutter, N = 932	Jenter, N = 1,160	P-verdi
Alder	17.32 (0.85)	17.38 (0.85)	0.074
Manglende svar	33	36	
Går du på studieforberedende eller yrkesfaglig utdanningsprogram?			<0.001
Studieforberedende utdanningsprogram	695 (75%)	998 (86%)	
Yrkesfaglig utdanningsprogram	234 (25%)	161 (14%)	
Manglende svar	3	1	
Hvor er du født?			0.2
Norge	844 (91%)	1,035 (89%)	
Annet land	86 (9.2%)	125 (11%)	
Manglende svar	2	0	
Hvor god råd synes du familien din har i forhold til de fleste andre?	8.43 (1.77)	7.99 (1.74)	<0.001
Manglende svar	15	11	
I hvilken grad trives du på skolen din?			0.001
I stor grad	558 (60%)	610 (53%)	
I noen grad	306 (33%)	472 (41%)	
I liten grad/ikke i det hele tatt	60 (6.5%)	75 (6.5%)	
Manglende svar	8	3	
I hvilken grad trives du sammen med elevene i gruppen/klassen din?			<0.001
I stor grad	618 (67%)	618 (53%)	
I noen grad	258 (28%)	458 (40%)	
I liten grad/ikke i det hele tatt	49 (5.3%)	82 (7.1%)	
Manglende svar	7	2	
Totalskåre SMFQ	4.8 (4.9)	8.7 (6.1)	<0.001
Manglende svar	4	0	
Totalskåre GAD	4.2 (4.6)	7.0 (4.9)	<0.001
Manglende svar	4	1	
Totalskåre WEMWBS	51 (10)	46 (9)	<0.001
Manglende svar	6	0	
Søvnslengde	6.76 (1.28)	6.72 (1.25)	0.3
Manglende svar	33	38	
Søvnproblemer (insomni)	172 (19%)	395 (34%)	<0.001
Manglende svar	15	2	

¹ Statistikk: n (%); aritmetisk gjennomsnitt (standardavvik)

² Statistiske tester: kji-kvadrat test; Wilcoxon rank-sum test

Majoriteten av elevene trives i stor grad på skolen og i klassen, men 6,5% av både guttene og jentene svarte at de trives i liten grad eller ikke i det hele tatt på skolen. For trivsel sammen med elevene i klassen var det 5,3% av guttene og 7,1% av jentene som svarte at de trivdes i liten grad eller ikke i det hele tatt. Jentene rapporterte om flere symptomer på angst og depresjon og lavere nivå av livskvalitet sammenlignet med guttene. I gjennomsnitt sov guttene 6 timer og 46 minutter og jentene sov 6 timer og 43 minutter, og 19% av guttene og 34% av jentene oppfylte kriteriene for insomni.

Tabell 2: Beskrivelse av hovedmål på bruk av sosiale medier og trivsel på skolen og i klassen/gruppen.

Variabel	Trivsel i klassen/gruppen				Trivsel på skolen			
	I stor grad, N = 1,168	I noen grad, N = 778	I liten grad/ikke i det hele tatt, N = 135	P-verdi	I stor grad, N = 1,236	I noen grad, N = 716	I liten grad/ikke i det hele tatt, N = 131	P-verdi
Blir mobbet av andre på sosiale medier				<0.001				<0.001
Aldri	1,027 (88%)	610 (79%)	95 (70%)		1,073 (87%)	557 (78%)	103 (79%)	
Noen ganger eller mer	134 (12%)	166 (21%)	40 (30%)		158 (13%)	154 (22%)	28 (21%)	
Manglende svar	7	2	0		5	5	0	
Jeg har hatt flest dårlige opplevelser på sosiale medier på:				<0.001				<0.001
Barneskolen	81 (7.1%)	61 (8.1%)	11 (8.5%)		88 (7.3%)	53 (7.6%)	12 (9.4%)	
Ungdomsskolen	368 (32%)	263 (35%)	56 (43%)		392 (33%)	253 (37%)	43 (34%)	
VGS	65 (5.7%)	78 (10%)	13 (10%)		60 (5.0%)	82 (12%)	14 (11%)	
Omtrent det samme	44 (3.9%)	66 (8.7%)	14 (11%)		54 (4.5%)	52 (7.5%)	18 (14%)	
Ingen	583 (51%)	287 (38%)	36 (28%)		612 (51%)	253 (37%)	41 (32%)	
Manglende svar	27	23	5		30	23	3	
Problematisk bruk av SOME	3.09 (0.77)	3.23 (0.77)	3.30 (0.85)	<0.001	3.09 (0.78)	3.24 (0.76)	3.28 (0.76)	<0.001
Manglende svar	10	17	1		12	15	2	
Selvpresentasjon SOME	1.79 (0.80)	1.96 (0.86)	2.08 (1.00)	<0.001	1.78 (0.81)	1.98 (0.84)	2.17 (0.98)	<0.001
Manglende svar	12	25	3		17	20	4	

¹ Statistikk: n (%); aritmetisk gjennomsnitt (standardavvik)

² Statistiske tester: kji-kvadrat test; Kruskal-Wallis test

Det var en signifikant sammenheng mellom det å bli mobbet på sosiale medier og trivsel i klassen/gruppen ($p < .001$). Blant dem som trivdes i stor grad i klassen/gruppen, svarte 88% at de aldri blir mobbet på sosiale medier og 12% at de blir mobbet (fra «Nesten aldri» til «Ja, flere ganger i uka»). Blant dem som trivdes i noen grad var tallene henholdsvis 79% og 21%. Blant dem som ikke trivdes i klassen/gruppen var det 30% som blir mobbet på sosiale medier (fra «Nesten aldri» til «Ja, flere ganger i uka»), mens 70% aldri blir mobbet. Lignende tall ble funnet for trivsel på skolen ($p < .001$), men med noenlunde like tall for dem som trivdes i noen grad og dem som trivdes i liten grad.

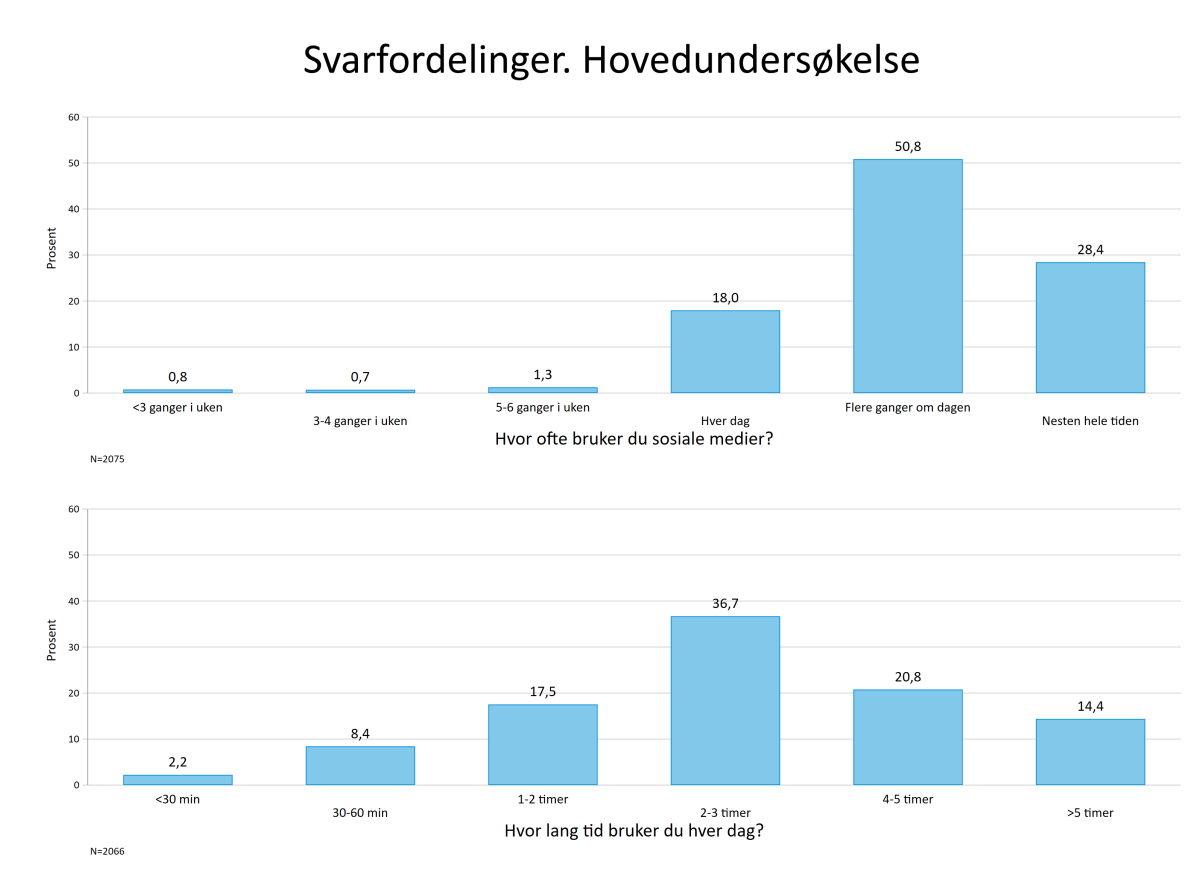
Det var en sammenheng mellom trivsel på skolen og i klassen og dårlige opplevelser på sosiale medier (begge $p < .001$), hvor andelen som svarte at de hadde hatt flest dårlige opplevelser på barneskolen eller omtrent like mange på hver skole, økte fra de som trivdes i stor grad til dem som trivdes i noen grad, og videre til dem som trivdes i liten grad. Andelen som oppgav å ha hatt flest dårlige opplevelser på VGS økte fra de som trivdes i stor grad til de som trivdes i noen grad, og flatet ut for de som trivdes i liten grad/ikke i det hele tatt. Andelen som oppgav å ha hatt flest dårlig opplevelser på ungdomsskolen var høyest blant dem som ikke trivdes i klassen og blant dem som trivdes på skolen i noen grad.

Det var en signifikant sammenheng mellom problematisk bruk av sosiale medier og trivsel, med noe økning i problematisk bruk fra dem som trivdes på skolen og i klassen til dem som trivdes i noen grad og i liten grad/ikke i det hele tatt. Skåre på selvpresentasjon var noe høyere blant dem som trivdes noe eller dårlig ($p < .001$ for begge kjønn).

Hovedanalyser knyttet til sosiale medier

Vi vil i det følgende gå igjennom noen utvalgte funn fra undersøkelsen. Figurene følges av korte beskrivelser. For detaljer knyttet til assosiasjonene som presenteres, slik som punkttestimat og p-verdier henvises det til tabellene i appendiks.

Hyppighet og varighet av bruk, og hvilke apper man bruker



Figur 1: Svarfordeling frekvens og varighet av bruk.

Figur 1 viser svarfordelingen for hele utvalget for hyppighet og varighet av SOME-bruk. De fleste rapporterer at de bruker sosiale medier flere ganger om dagen (51%), mens over 28% rapporterer at de bruker sosiale medier nesten hele tiden. Når det gjelder varighet av bruk, er det hyppigst rapporterte 2-3 timer daglig (37%), mens omlag 21% og 14% rapporterer henholdsvis 4-5 timer og mer enn 5 timer daglig bruk.

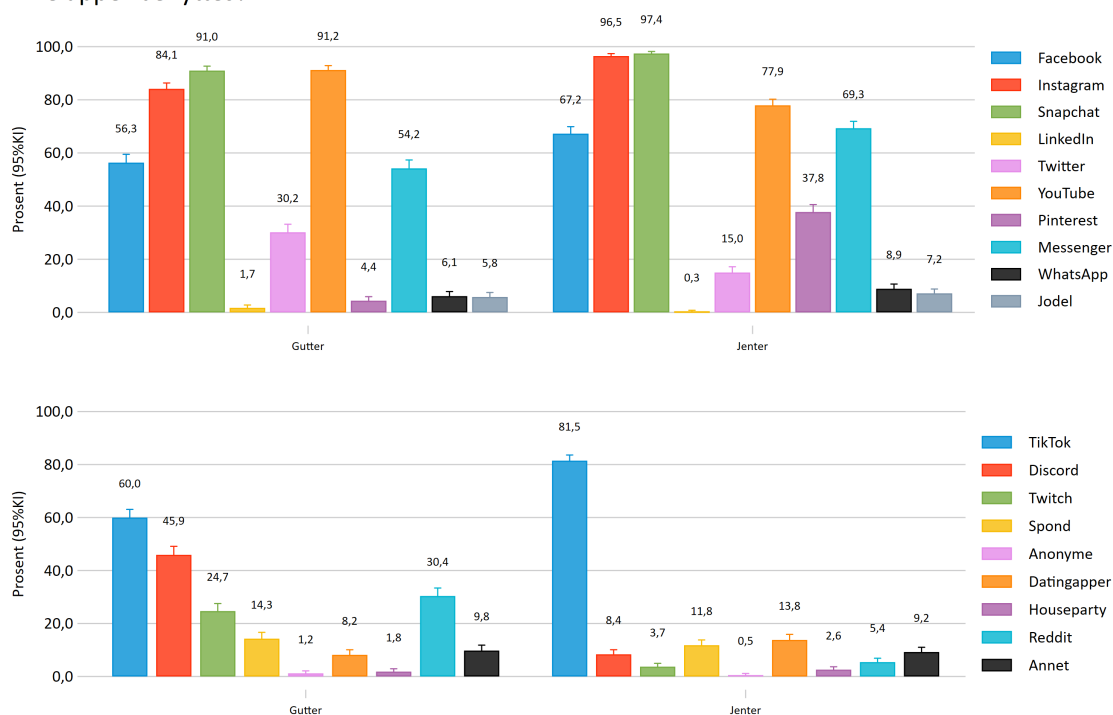
Figur 2 viser hvilke sosiale medier deltakerne brukte. For både gutter og jenter var de hyppigst brukte appene Snapchat, YouTube, Instagram, Messenger og Facebook. En større andel av jentene rapporterte å bruke Facebook, Instagram og Snapchat, sammenlignet med guttene. Også Pinterest og TikTok ble i større grad brukt av jentene. En større andel av guttene rapporterte om bruk av Twitter sammenlignet med jentene. Når det gjelder gaming-relaterte apper som Discord og Twitch var det en langt større andel gutter enn jenter som rapporterte bruk. I tillegg var det en større andel gutter som rapporterte om bruk av Reddit sammenlignet med jenter. Bruken av dating-apper var lav, men noe høyere blant jenter enn blant gutter.

Hva man gjør på SOME

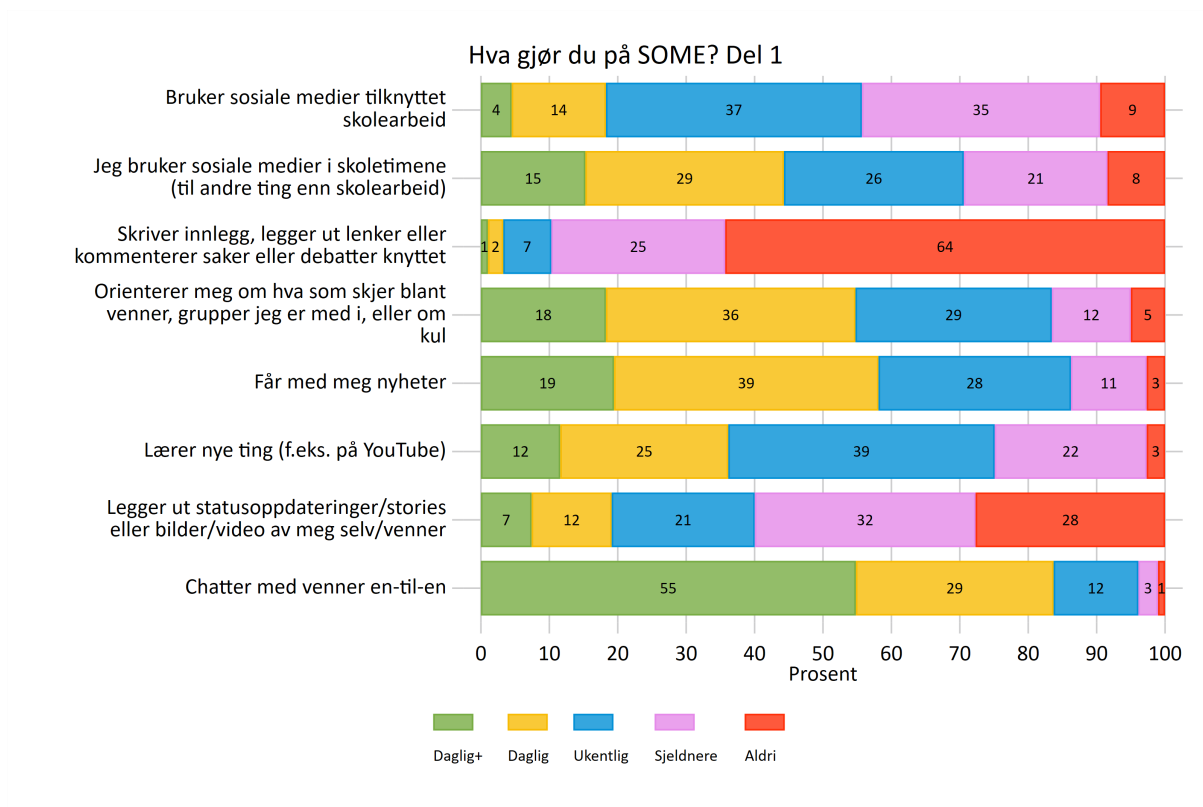
Figur 3 og 4 viser hva man gjør på sosiale medier.

Figur 3 viser blant annet at de fleste elevene daglig chatter med venner en-til-en. Hele 44% bruker sosiale

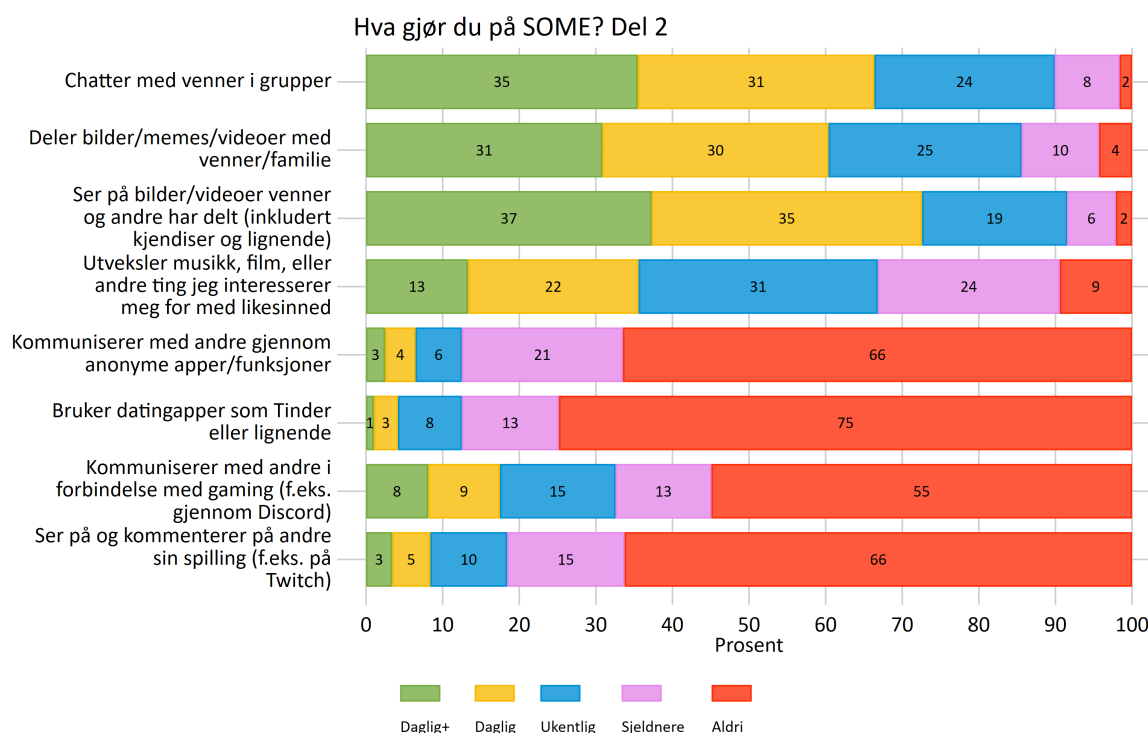
Hvilke apper benyttes?



Figur 2: Oversikt over hvilke apper man bruker, fordelt på kjønn.



Figur 3: Hva man gjør på sosiale medier 1.



Figur 4: Hva man gjør på sosiale medier 2.

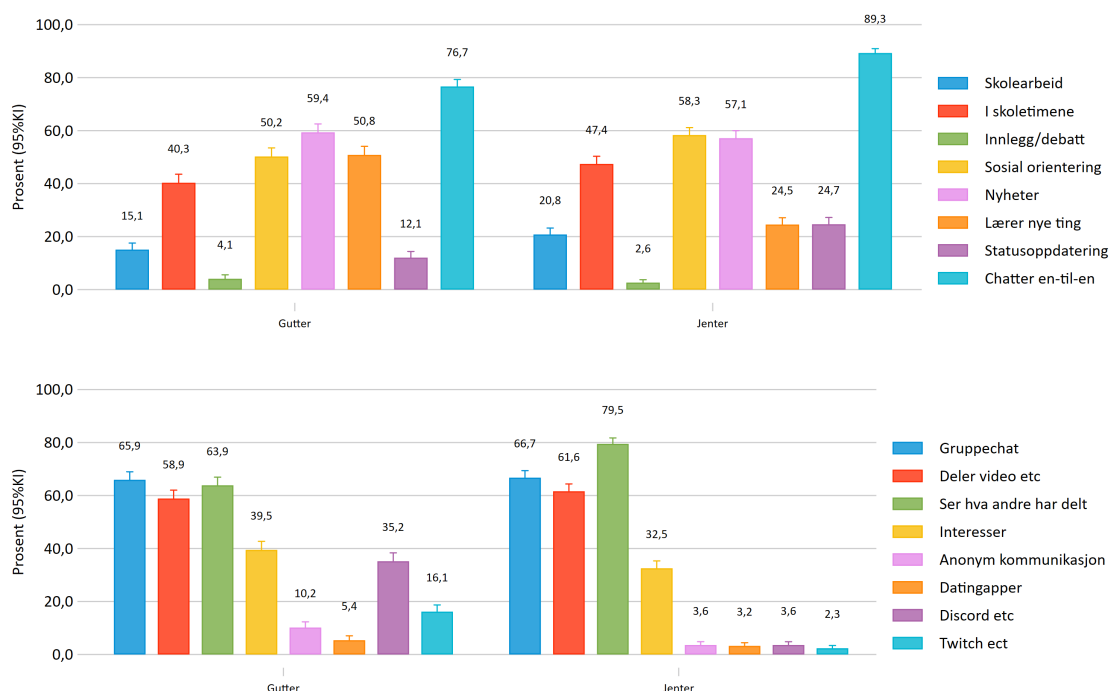
medier i skoletimene til andre ting enn skolearbeid hver dag. Videre viser figuren at de fleste elevene sjeldent bruker sosiale medier til å skrive innlegg, legge ut lenker eller kommentere saker eller debatter (64% rapporterte at de aldri gjør dette). Nærmere 60% får daglig med seg nyheter gjennom sosiale medier og 37% rapporterte at de lærer nye ting gjennom sosiale medier daglig eller oftere.

Figur 4 viser at de fleste av elevene (66%) rapporterte at de daglig eller oftere chatter med venner i grupper. Videre rapporterte de fleste elevene (61%) at de daglig eller oftere deler bilder/memes/videoer med venner/familie. De fleste av elevene (72%) rapporterte også at de daglig eller oftere ser på bilder/videoer venner og andre har delt (inkl. kjendiser og lignende).

Over $\frac{1}{3}$ av elevene (35%) rapporterer at de daglig eller oftere utveksler musikk, film eller andre ting de interesserer seg for med likesinnede. Videre rapporterer de fleste elevene (66%) at de aldri kommuniserer med andre gjennom anonyme apper/funksjoner, mens 13% gjør det ukentlig eller oftere. Tre fjerdedeler rapporterte at de aldri bruker dating-apper som Tinder eller lignende, mens 12% bruker dating-apper ukentlig eller oftere. Videre rapporterte nesten en $\frac{1}{3}$ at de kommuniserer med andre i forbindelse med gaming (f.eks. gjennom Discord) ukentlig eller oftere, mens 18% ser og kommenterer på andre sin spilling (f. eks. på Twitch) ukentlig eller oftere.

Figur 5 viser hva deltakerne gjør på sosiale medier daglig eller flere ganger daglig, fordelt på gutter og jenter. Litt under halvparten av både gutter (40%) og jenter (47%) bruker sosiale medier i skoletimene til andre ting enn skolearbeid (en eller flere ganger daglig). En noe større andel av jentene enn guttene rapporterte at de orienterer seg om hva som skjer blant venner (58% vs. 50%). Andelen gutter som oppgav at de lærer seg nye ting gjennom sosiale medier er nesten dobbelt så stor som hos jentene (51% vs. 25%). Andelen jenter som legger ut statusoppdateringer eller bilder/video av seg selv eller andre er dobbelt så stor enn blant gutter (25% vs. 12%). En større andel av jentene enn guttene chatter en-til-en daglig eller oftere (89% vs. 77%), mens omtrent like stor andel chatter i grupper (66% og 67%). En større andel av jentene ser på det andre har delt på sosiale medier (80% vs. 64%). En større andel av guttene kommuniserer gjennom anonyme apper sammenlignet med jentene (10% vs. 4%), og en større andel gutter bruker dating-apper daglig eller oftere (5% vs 3%). En større andel gutter en jenter rapporterte å bruke gaming-relaterte apper som Discord (35% vs. 4%) og Twitch (16% vs. 2%).

Hva man gjør på SOME. Daglig eller oftere.



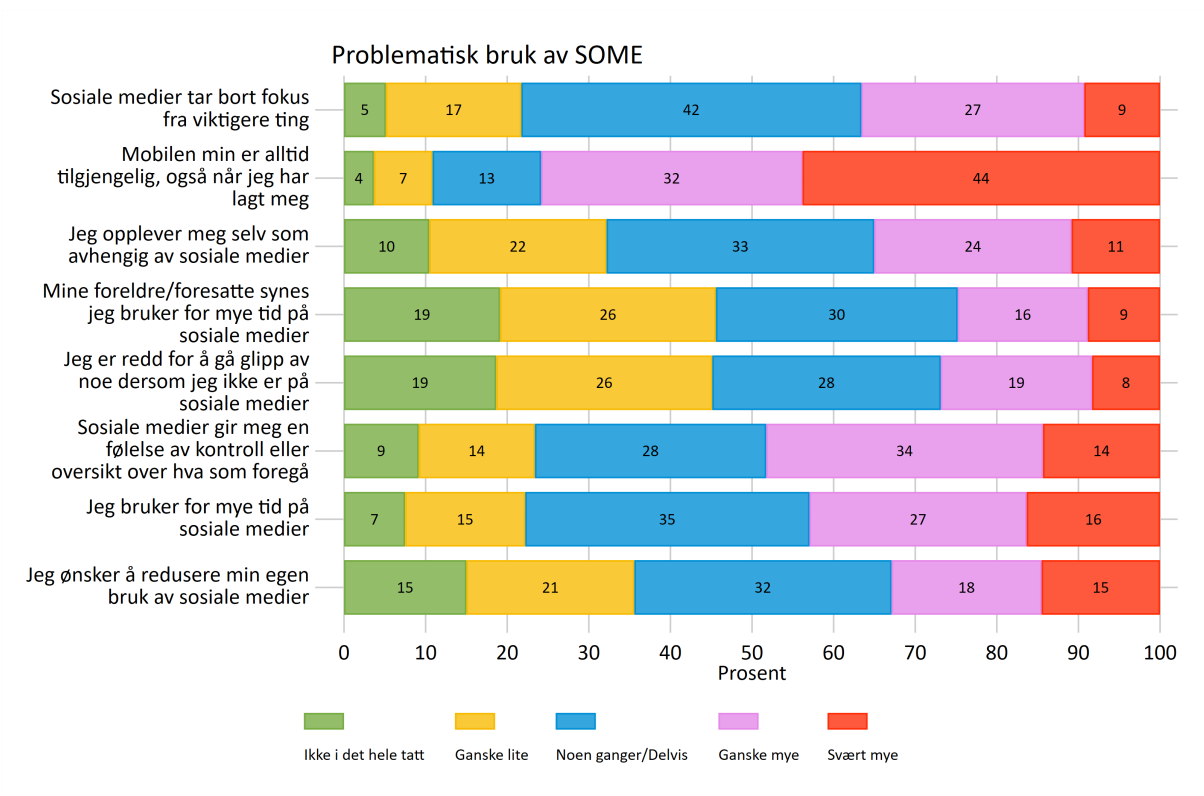
Figur 5: Hva man gjør på sosiale medier. Fordelt på gutter og jenter.

Potensielt problematisk bruk

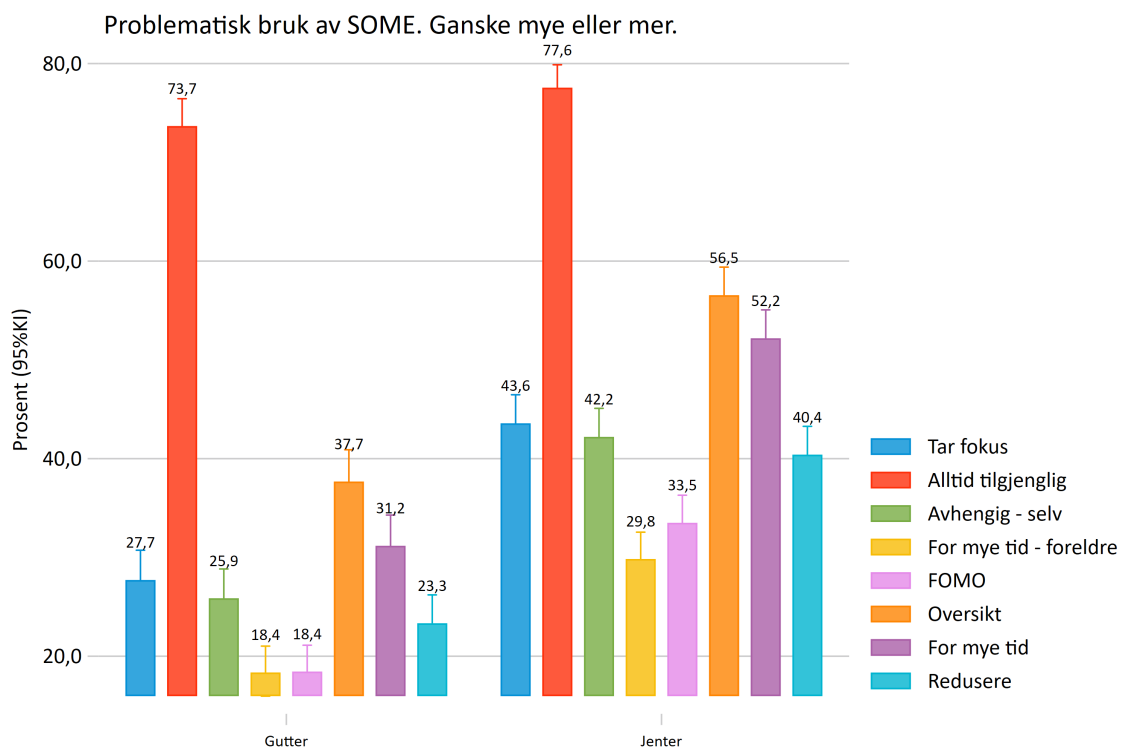
Figur 6 viser oversikt potensiell problematisk bruk av sosiale medier, hvor deltakerne indikerte i hvor stor grad ulike påstander stemte for dem. Over en tredjedel (36%) av elevene rapporterte at sosiale medier tar bort fokus fra viktigere ting (stemte ganske mye eller svært mye). Videre rapporterte de fleste av elevene (76%) at det stemte ganske mye eller svært mye at mobilen deres alltid er tilgjengelig, også etter de hadde lagt seg. Mer enn en tredjedel (35%) rapporterte at de opplever seg selv som avhengig av sosiale medier. En fjerdedel av elevene (25%) rapporterte at deres foreldre/foresatte synes de bruker for mye tid på sosiale medier (stemte ganske mye eller svært mye), og 43% rapporterte at de selv synes de bruker for mye tid på sosiale medier. Nesten halvparten av elevene (48%) opplever at sosiale medier gir dem en følelse av kontroll eller oversikt over hva som foregår. En tredjedel (33%) rapporterte at de ønsker å redusere sin egen bruk av sosiale medier.

Figur 7 viser en oversikt potensiell problematisk bruk av sosiale medier (påstanden stemmer ganske mye eller svært mye), fordelt på gutter og jenter. Andelen som rapporterte at sosiale medier tar bort fokus fra andre ting er større blant jentene enn blant guttene (44% vs. 28%). En stor andel av både guttene (74%) og jentene (78%) rapporterte at de alltid er tilgjengelig på sosiale medier, med en noe større andel hos jentene. Nesten en femtedel av guttene (18%) og over en tredjedel av jentene (34%) svarte at de er redde for å glipp av noe dersom de ikke er på sosiale medier. En større andel jenter enn gutter rapporterte at de opplever at sosiale medier gir dem en følelse av kontroll eller oversikt over hva som foregår (57% vs. 38%). En fjerdedel av guttene (26%) og noe under halvparten av jentene (42%) rapporterte at de opplever seg selv som avhengig av sosiale medier. En større andel av jentene enn guttene synes de bruker for mye tid på sosiale medier (52% vs. 31%) og en større andel av jentene ønsker å redusere sin egen bruk av sosiale medier (40% vs. 23%).

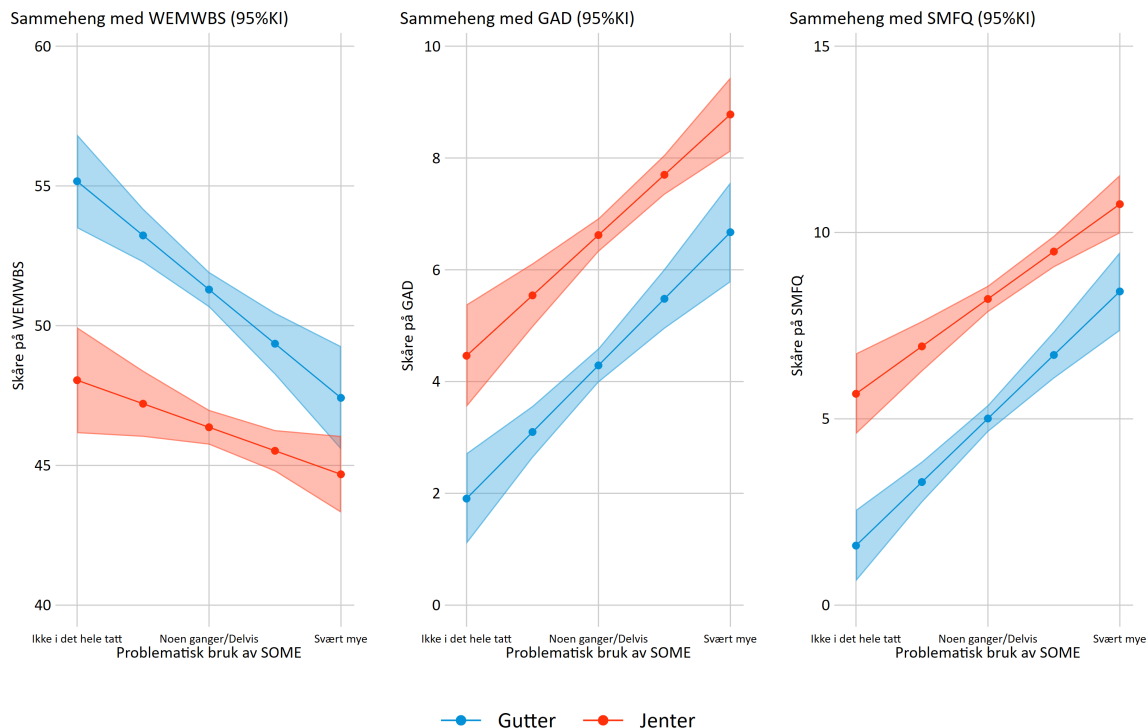
Figur 8 viser sammenhengene mellom problematisk bruk av sosiale medier og livskvalitet, og symptomer på angst og depresjon, fordelt på gutter og jenter. For nivå livskvalitet (WEMWBS) var det en statistisk sikker sammenheng med problematisk bruk av sosiale medier for gutter (-0,19 standardavvik (SD), $p < 0,001$) og for jenter (-0,08SD; $p = 0,028$), med lavere livskvalitet ved mer problematisk bruk av sosiale medier. For symptomer på angst (GAD) var sammenhengen positiv og statistisk signifikant for gutter



Figur 6: Potensiell problematisk bruk av sosiale medier.



Figur 7: Potensiell problematisk bruk av sosiale medier (ganske mye eller mer). Fordelt på gutter og jenter.



Figur 8: Sammenheng mellom problematisk bruk av sosiale medier og symptomer på angst og depresjon og livskvalitet.

(0,24SD; $p < 0,001$) og jenter (0,22SD; $p < 0,001$), med høyere skåre på GAD ved mer problematisk bruk av sosiale medier. Også for symptomer på depresjon var sammenhengen positiv og statistisk signifikant for både gutter (0,29SD; $p < 0,001$) jenter (0,21SD; $p < 0,001$).

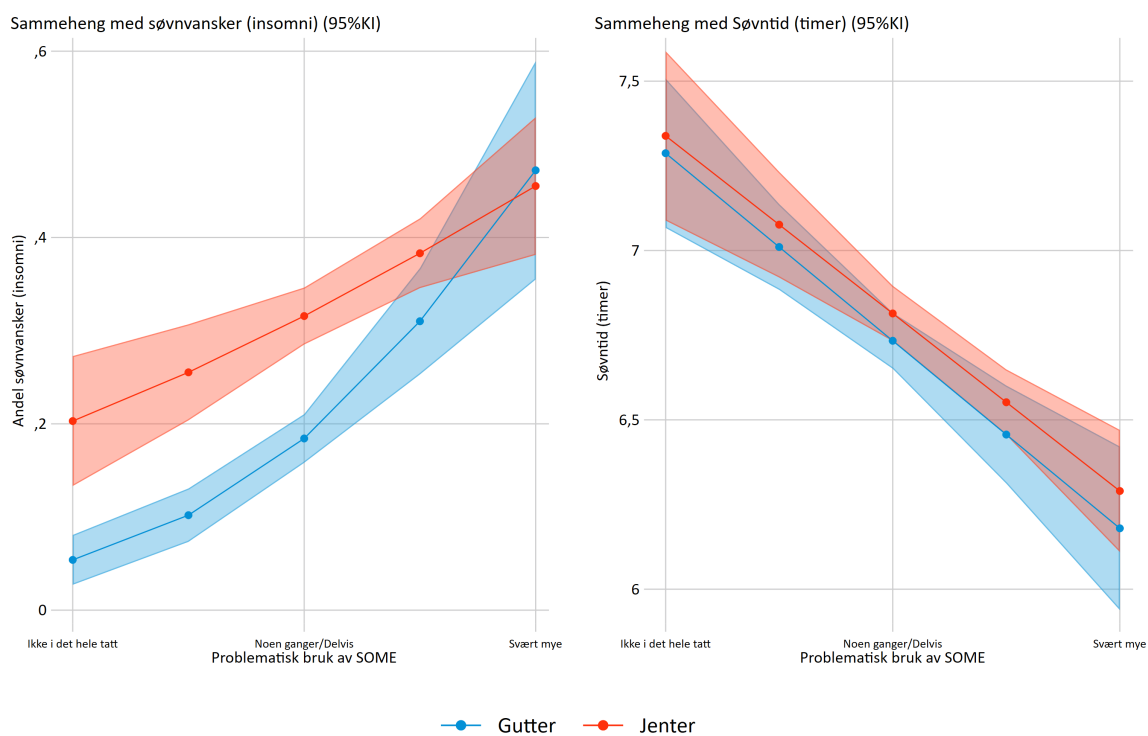
Figur 9 viser sammenhengene mellom problematisk bruk av sosiale medier og insomni og søvntid, fordelt på gutter og jenter. Det var en sammenheng mellom problematisk bruk av sosiale medier og insomni for gutter (Odds ratio (OR) 1,99; $p < 0,001$) og for jenter (OR 1,35; $p < 0,001$), hvor økende grad av problematisk bruk var assosiert med større sannsynlighet for insomni. Økende grad av problematisk bruk av sosiale medier var negativt assosiert med søvnlengde både for gutter (-0,28 timer ($p < 0,001$); Jenter: -0,26 timer ($p < 0,001$)).

Søvn og bruk av sosiale medier

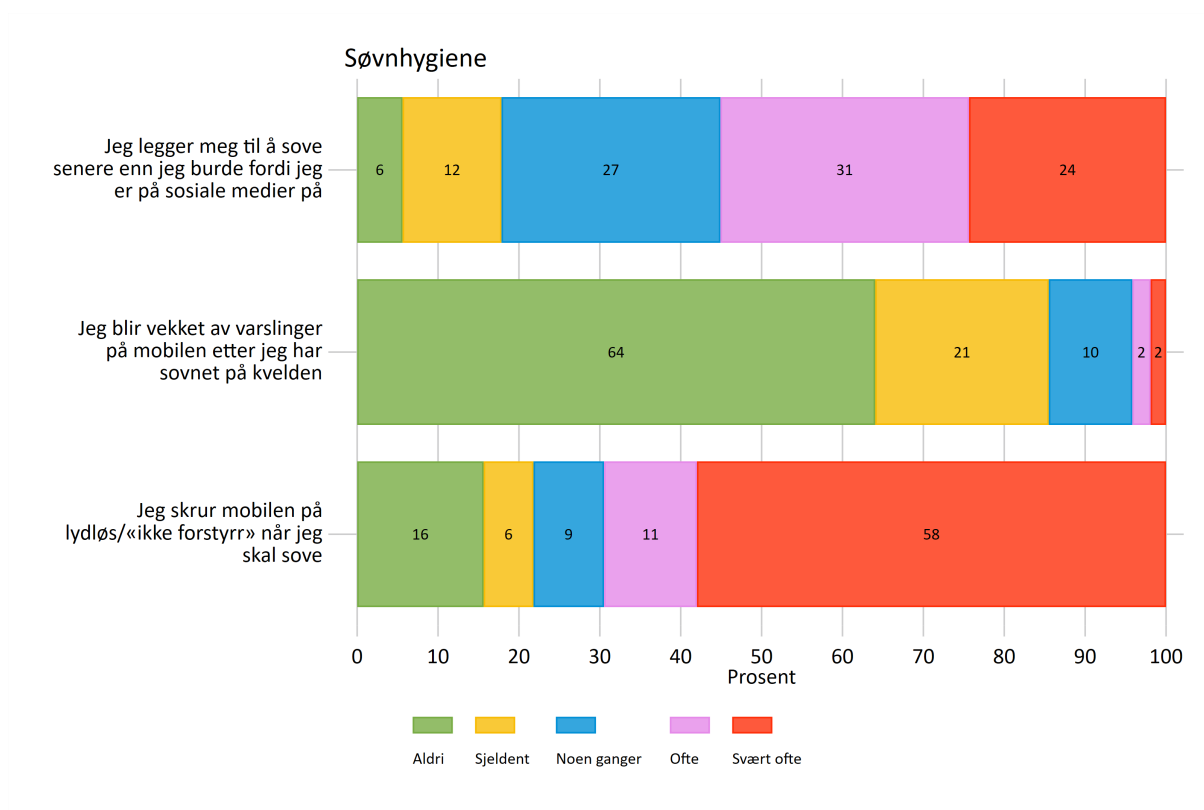
Figur 10 viser søvn knyttet opp til bruk av sosiale medier og søvn. Figuren viser at over halvparten av elevene (55%) oppgav at de legger seg til å sove senere enn de burde fordi de er på sosiale medier (skjer ofte eller svært ofte). Kun 6% rapporterte at de aldri legger seg til å sove senere enn de burde fordi de er på sosiale medier. Videre viser figuren at over halvparten av elevene (65%) rapporterte at de aldri blir vekket av varslinger på mobilen etter at de har sovnet på kvelden og at kun 5% rapporterte at dette skjer ofte eller svært ofte. Dette kan ses i sammenheng med at over halvparten av elevene (58%) rapporterte at de svært ofte skurrer mobilen på lydløs/“ikke forstyrret” når de skal sove, mens 16% rapporterte at de aldri gjør det.

Selvpresentasjon på sosiale medier

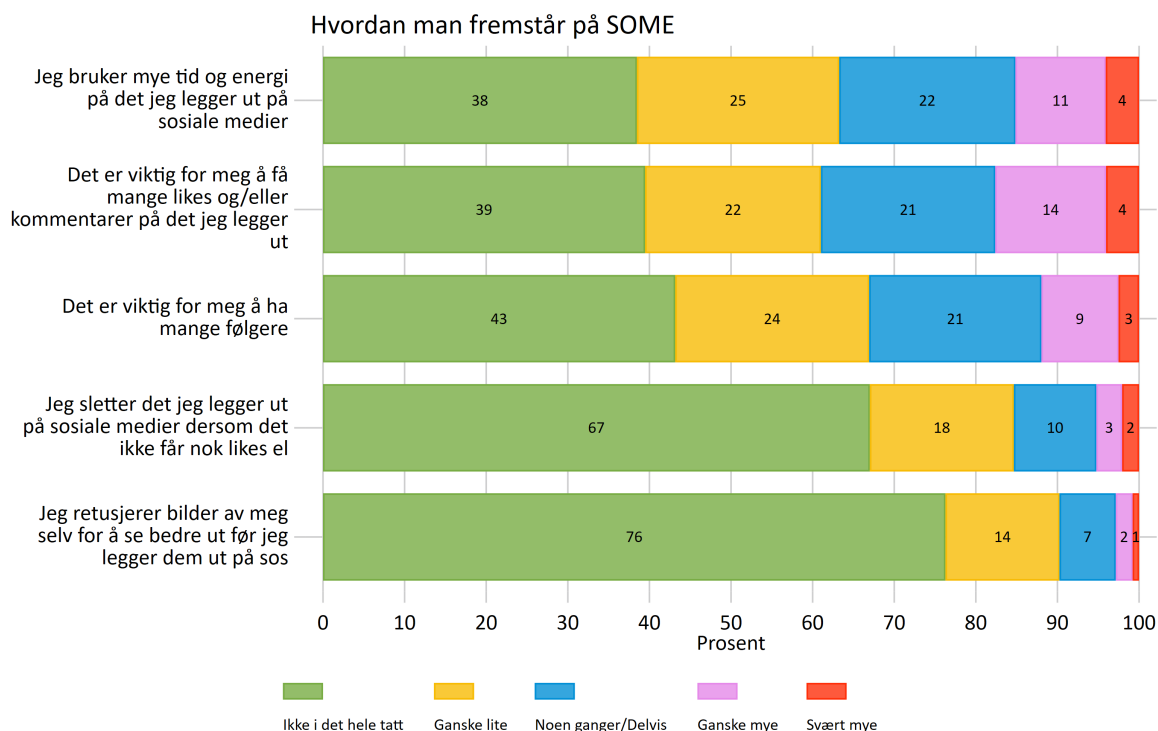
Figur 11 viser svarfordeling for ulike aspekt av selv-presentasjon på sosiale medier. En stor andel av elevene (38%) rapporterte at det ikke stemmer i det hele tatt at de bruker mye tid og energi på det de legger ut på sosiale medier, mens 15% rapporterte at det stemmer ganske mye eller svært mye. Mange av elevene (39%) rapporterte at det ikke er viktig for dem å få mange likes og/eller kommentarer på det de



Figur 9: Sammenheng mellom problematisk bruk av sosiale medier og insomni og søvn tid.



Figur 10: Søvn og bruk av sosiale medier.



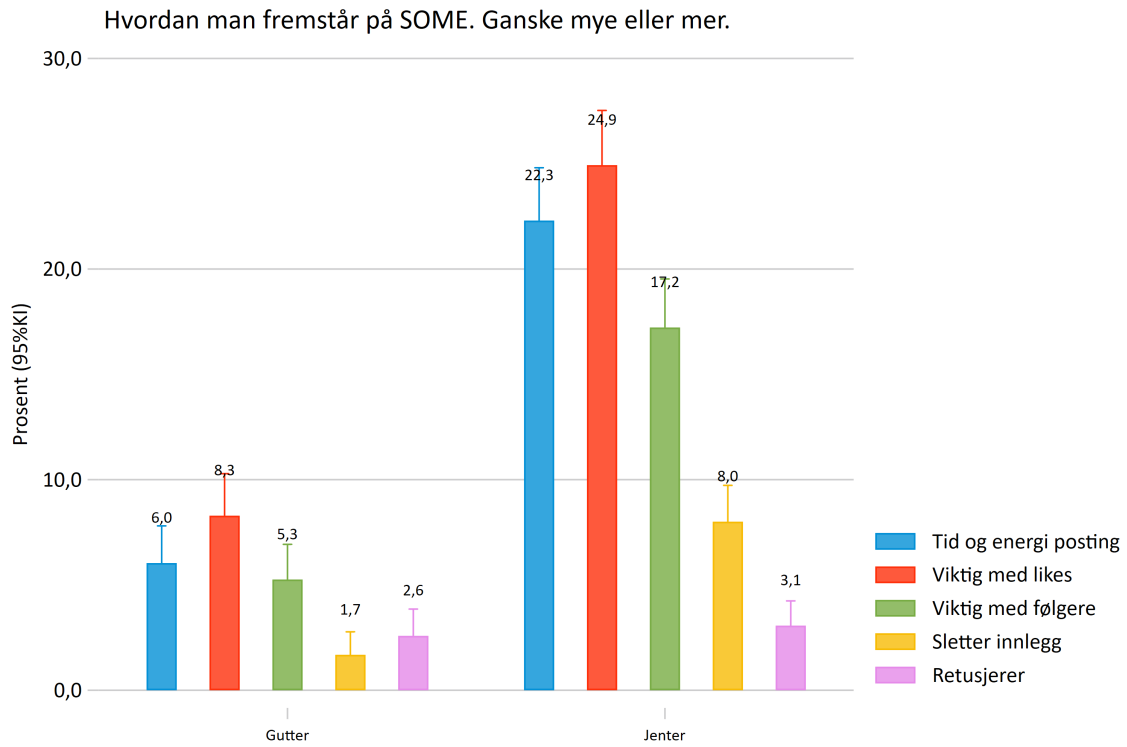
Figur 11: Hvordan man fremstår på sosiale medier.

legger ut – mot 18% som sa at dette er ganske eller svært viktig. Videre rapporterte 12% av elevene at det er ganske mye eller svært viktig for dem å ha mange følgere. De fleste elevene (67%) rapporterte at det ikke stemmer i det hele tatt at de sletter det de legger ut på sosiale medier dersom de ikke får nok likes eller lignende, og kun 5% rapporterte at dette stemmer ganske mye eller svært mye. En svært liten andel (3%) rapporterte at det stemmer ganske mye eller svært mye at de retusjerer bilder av seg selv før de legger dem ut, mens 76% rapporterte at dette ikke stemmer for dem.

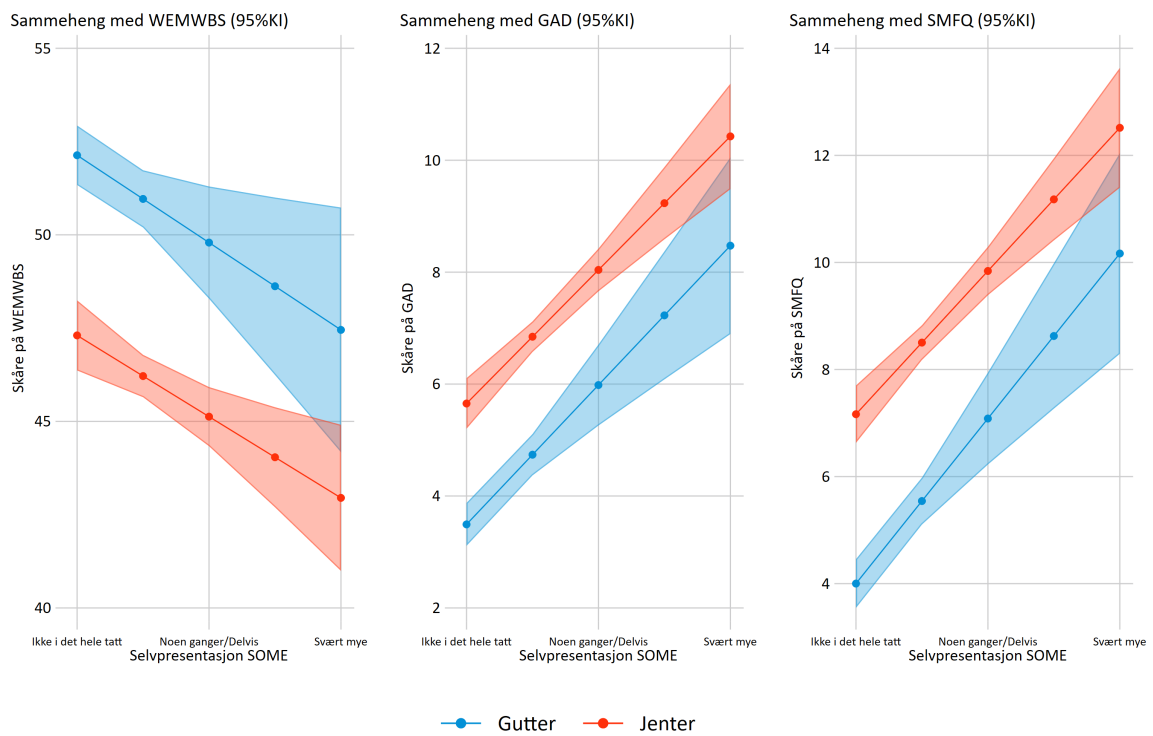
Figur 12 viser svarfordeling for ulike aspekt av selvpresentasjon på sosiale medier, fordelt på gutter og jenter. Med unntak av retusjering av bilder, var det her betydelige kjønnsforskjeller. Blant guttene rapporterte 6% at de bruker tid og energi på det de poster på sosiale medier (stemmer ganske mye eller mer), mens det tilsvarende tallet var om lag 22% for jentene. Åtte prosent av guttene og 25% av jentene rapporterte at det er viktig med likes, og 5% av guttene og 17% av jentene rapporterte at det var viktig å ha mange følgere. Blant guttene rapporterte 2% at de sletter innlegg, noe 8% av jentene rapporterte. En liten andel av guttene (2,6%) og jentene (3,1%) rapporterte at de retusjerer bilder på sosiale medier.

Figur 13 viser sammenheng mellom selvpresentasjon og symptomer på angst og depresjon og mellom selvpresentasjon og livskvalitet, fordelt på gutter og jenter. For nivå av livskvalitet (WEMWBS) var det en negativ sammenheng med selvpresentasjon på sosiale medier for gutter (-0,12SD; $p=0,017$) og for jenter (-0,11SD; $p<0,001$). For symptomer på angst og depresjon var sammenhengen positiv og statistisk signifikant for gutter (angst: 0,25SD ($p<0,001$); depresjon: 0,26SD ($p<0,001$)) og jenter (angst: 0,24SD ($p<0,001$); depresjon: 0,23SD ($p<0,001$)).

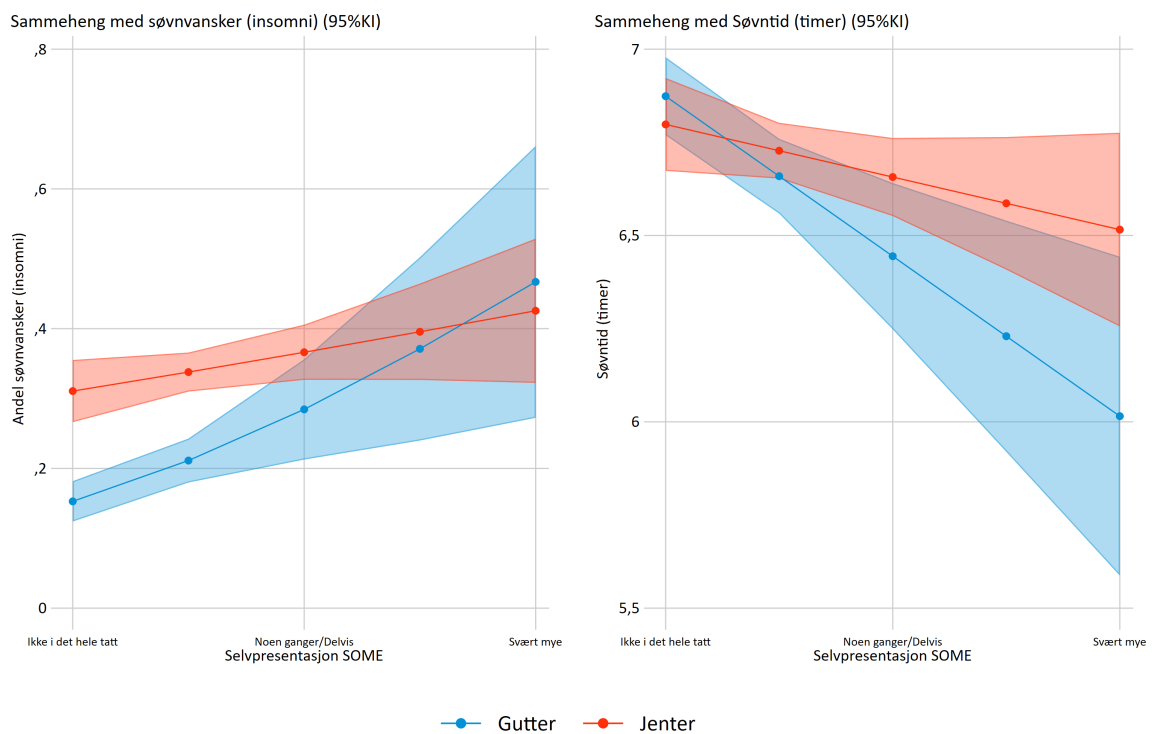
Figur 14 viser sammenheng mellom selvpresentasjon og insomni og søvntid, fordelt på gutter og jenter. For søvnlengthe var det en negativ sammenheng med selvpresentasjon for gutter (-0,21 timer; $p<0,001$), men ikke for jenter ($p=0,11$). For gutter var det en økt sannsynlighet for å rapportere søvnvansker med økende fokus på selvpresentasjon (OR, gutter: 1,48; $p<0,001$). For jenter var det ingen statistisk sikker sammenheng mellom insomni og selvpresentasjon ($p=0,088$).



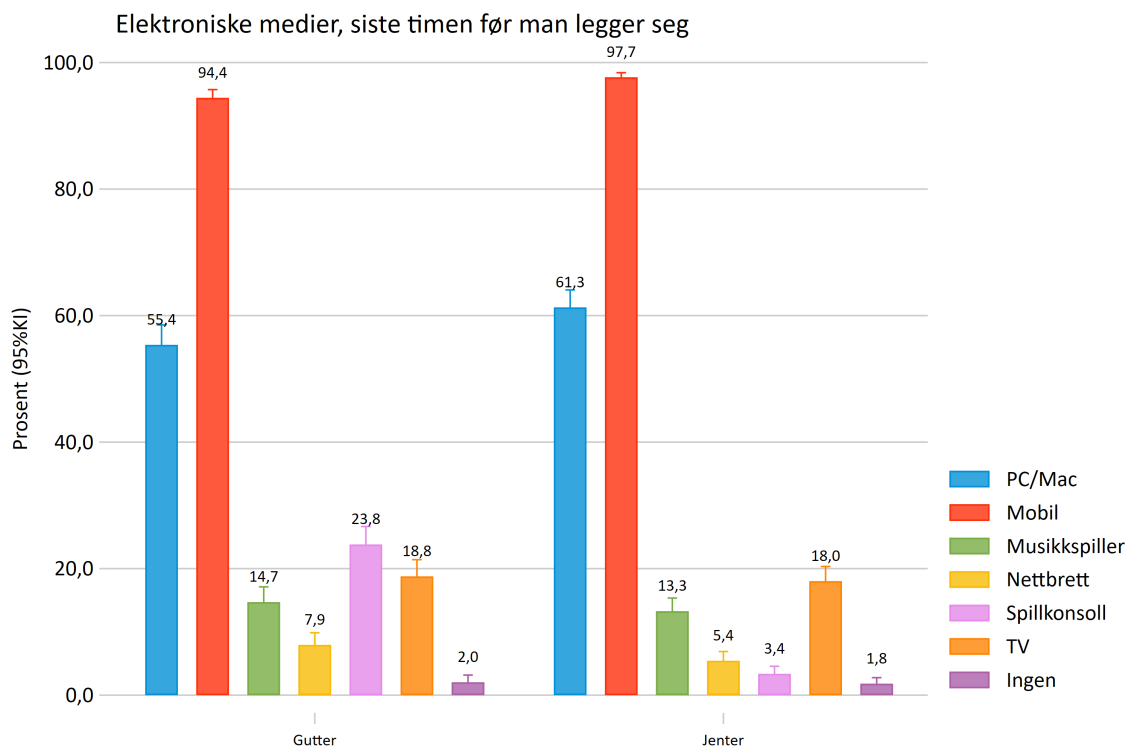
Figur 12: Hvordan man fremstår på sosiale medier. Fordelt på gutter og jenter.



Figur 13: Sammenheng mellom selvpresentasjon og symptomer på angst og depresjon, og livskvalitet.



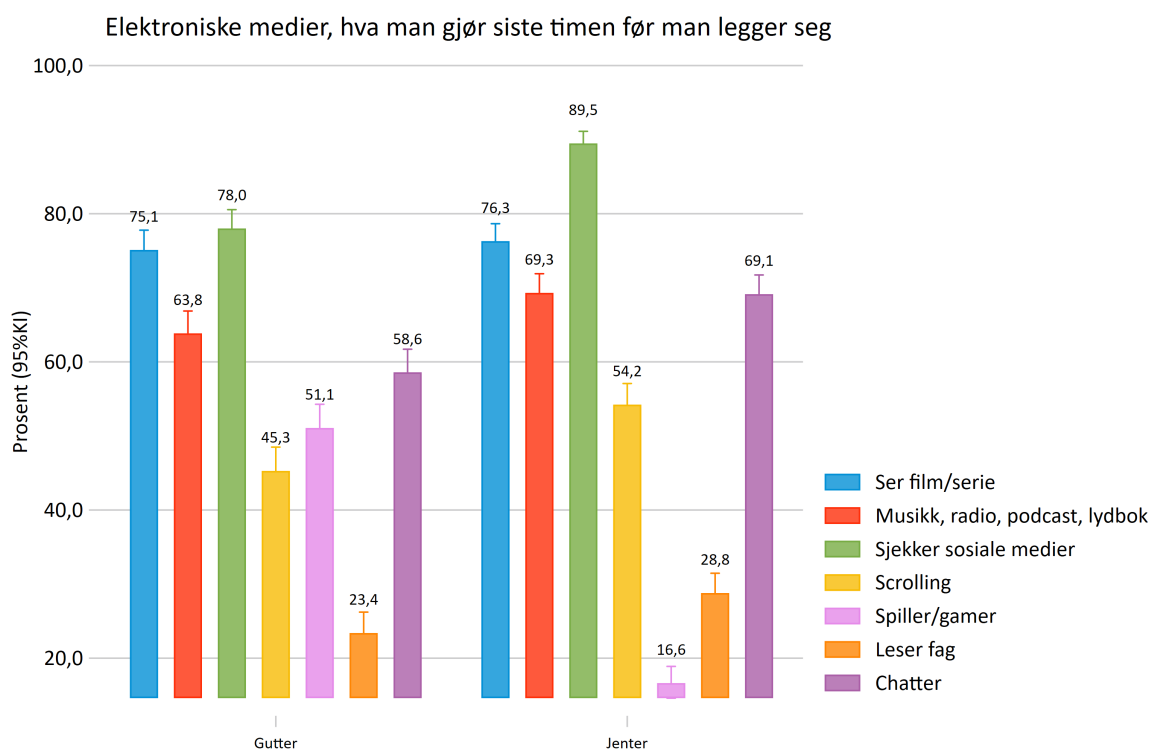
Figur 14: Sammenheng mellom selvpresentasjon og insomni og søvn timer.



Figur 15: Hvilke elektroniske medier man bruk før man legger seg for å sove.

Bruk av elektroniske media ved leggetid

Figur 15 viser hvilke elektroniske media deltakerne bruker siste timen før de legger seg for å sove, fordelt på gutter og jenter. De fleste av guttene (94%) og jentene (98%) bruker mobilen den siste timen før de legger seg for å sove. Figuren viser også at en stor andel av guttene (55%) og jentene (61%) bruker PC/Mac den siste timen før de legger seg. Figuren viser også at det er svært få av både guttene (2,0%) og jentene (1,8%) som ikke bruker elektroniske medier før de legger seg.



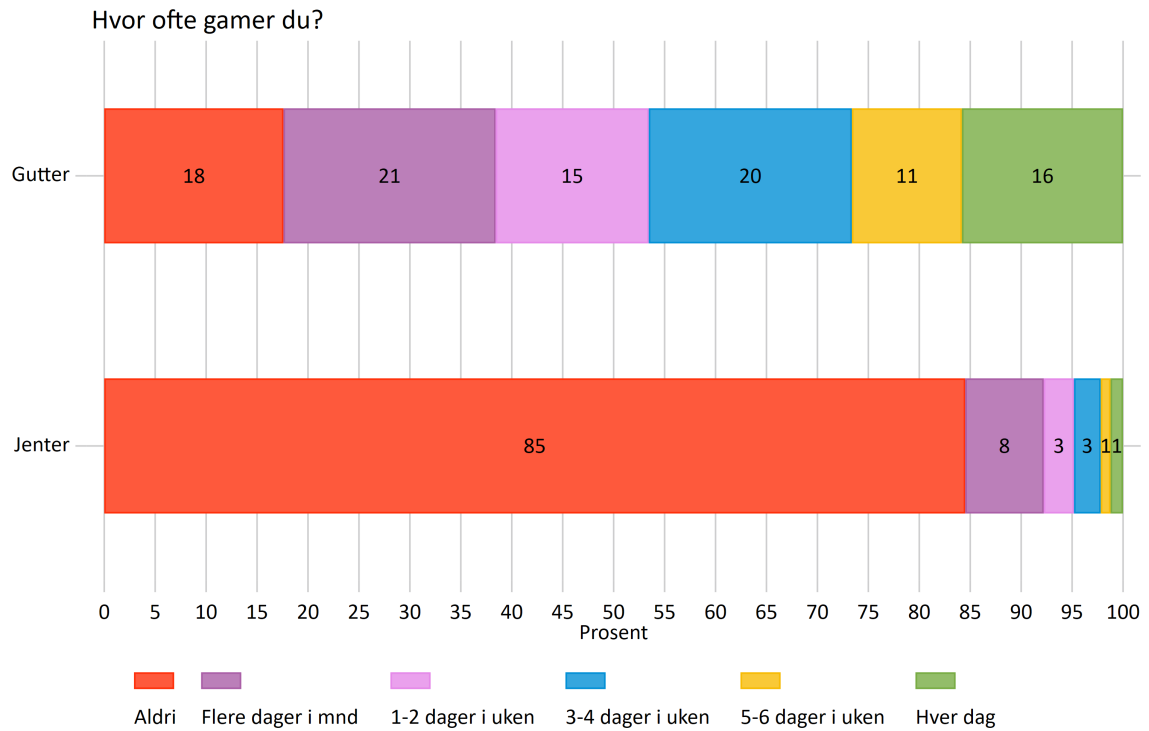
Figur 16: Hva man bruker elektroniske media til før man legger seg for å sove.

Figur 16 viser hva deltakerne bruker elektroniske media til før de legger seg for å sove, fordelt på gutter og jenter. For både gutter og jenter er det å se film/serie og sjekking av sosiale medier de hyppigst rapporterte aktivitetene på elektroniske medier før de legger seg for å sove. For guttene er disse to aktivitetene omtrent like hyppig rapportert (litt over 75% og 78%), mens en større andel av jentene rapporterte at de sjekker sosiale medier før de legger seg (90%), sammenlignet med å se film/serie (76%). Godt over halvparten rapporterte at de chatter (59% av guttene og 69% av jentene). En betydelig høyere andel av guttene (51%) rapporterte at de spiller/gamer sammenlignet med jentene (17%). Sekstifire prosent av guttene og 69% av jentene oppgir at de hører på musikk, radio, podcast eller lydbok. Rundt en fjerdedel leser fag (23% av guttene og 29% av jentene).

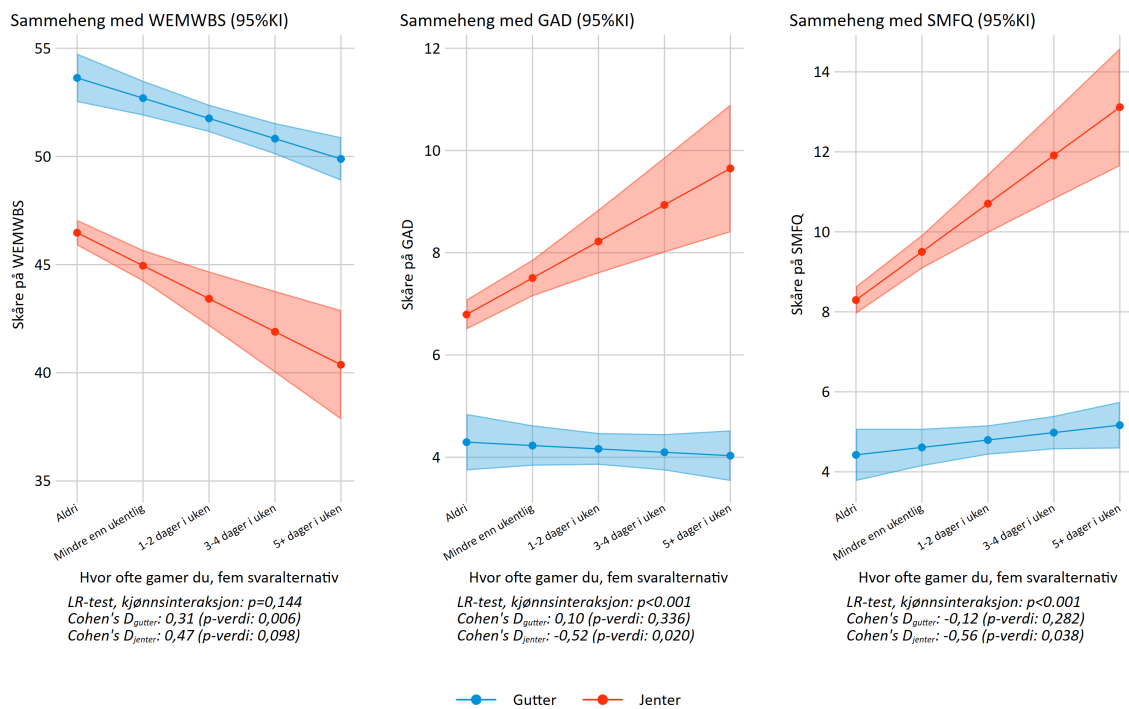
Gaming

Figur 17 viser hvor ofte man gamer, fordelt på gutter og jenter. Blant guttene rapporterte 62% at de gamer 1-2 ganger i uken eller oftere, hvor 16% rapporterte at de gamer hver dag. Kun 8% av jentene gamer 1-2 ganger i uken eller oftere, hvor 1% gamer hver dag. Hele 85% av jentene rapporterte at de aldri gamer.

Figur 18 viser sammenhengen mellom hvor ofte man gamer (mellom “aldri” og “5 dager i uken eller mer”) og livskvalitet og symptomer på angst og depresjon. For både gutter og jenter var det en negativ sammenheng mellom hyppighet av gaming og livskvalitet (gutter: $-0,09SD$ ($p < 0,001$), jenter: $-0,15$ ($p < 0,001$)). Det var en kjønnsinteraksjon for symptomer på angst og depresjon. For gutter var det ingen statistisk sikker sammenheng mellom hyppighet av gaming og symptomer på angst og depresjon (begge



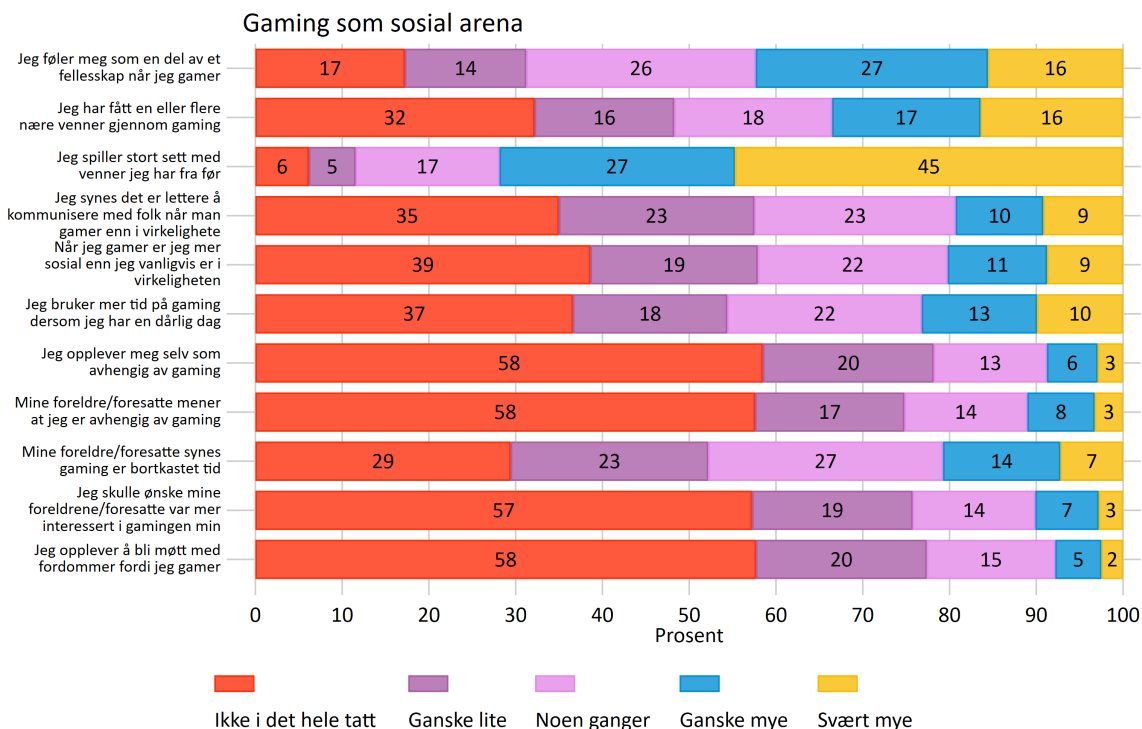
Figur 17: Hvor ofte man gamer.



Cohen's D beregnet mellom 'aldri' og '5+ dager' i uken

Figur 18: Sammenheng mellom hvor ofte man gamer og symptomer på angst og depresjon, og livskvalitet.

$p > 0,05$). For jenter var det derimot en positiv sammenheng mellom hyppighet av gaming og symptomer på angst ($SD 0,14$; $p < 0,001$) og depresjon ($SD 0,20$; $p < 0,001$).



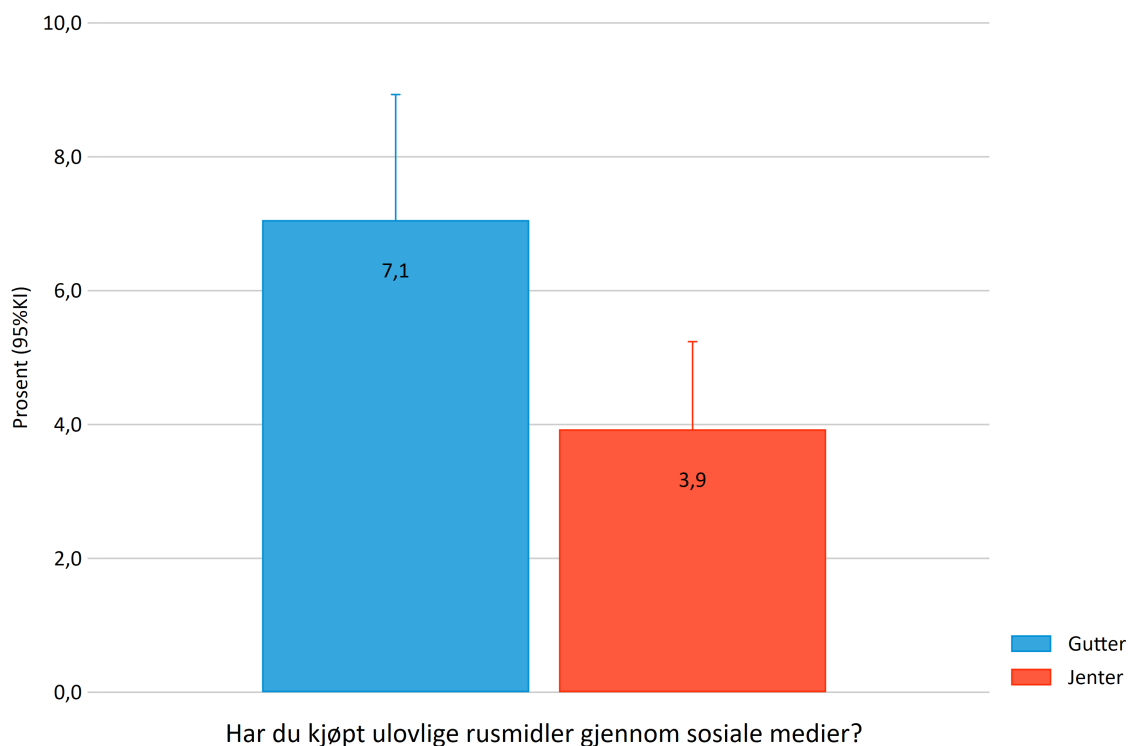
Figur 19: Svarfordeling for ulike aspekt ved gaming som sosiale arena.

Figur 19 viser svarfordeling for ulike aspekt ved gaming som sosial arena. Nesten halvparten av elevene (43%) som gamer rapporterte at de føler seg som en del av et fellesskap (stemmer ganske mye eller mer) når de gamer. En tredjedel (33%) av elevene rapporterte at de har fått en eller flere nære venner gjennom gaming (stemmer ganske mye eller svært mye), men de aller fleste (72%) rapporterte at de stort sett spiller med venner de har fra før. Videre viser figuren at en femtedel av elevene (19%) synes det er lettere å kommunisere med folk når de gamer enn i virkeligheten (stemmer ganske mye eller mer). En femtedel rapporterte at de er mer sosiale når de gamer enn de vanligvis er i virkeligheten. Videre rapporterte litt under en fjerdedel (23%) av elevene at de bruker mer tid på gaming dersom de har en dårlig dag (stemmer ganske mye eller mer).

Over halvparten av elevene (58%) rapporterte at de ikke opplever seg selv som avhengig av gaming (stemmer ikke i det hele tatt), og 9% opplever seg selv som avhengig (stemmer ganske mye eller mer). Elleve prosent svarte at deres foreldre/foresatte mener at de er avhengig av gaming, mens over halvparten (58%) rapporterte at dette ikke stemmer i det hele tatt. En femtedel (21%) av elevene som gamer rapporterte at deres foreldre/foresatte synes gaming er bortkastet tid (stemmer ganske mye eller mer). Videre rapporterte 10% av elevene som gamer at de skulle ønske at deres foreldre/foresatte var mer interessert i gamingen deres, mens 57% rapporterte at dette ikke stemmer. Syv prosent av elevene rapporterte at de opplever å bli møtt med fordommer fordi de gamer (stemmer ganske mye eller mer).

Ulovlige rusmidler og SOME

Figur 20 viser at om lag 7% av guttene og om lag 4% av jentene sier at de har kjøpt ulovlige rusmidler gjennom sosiale medier. Blant de som sier at har kjøpt ulovlige rusmidler gjennom sosiale medier sier over halvparten at de har gjort dette 4 ganger eller mer (datagrunnlag ikke vist her). Blant de som har kjøpt ulovlige rusmidler på sosiale medier, er det mest vanlig å ha prøvd hasj/marihuana (86%), MDMA (29%), LSD (24%) og reseptbelagte legemidler (19%). Blant de som ikke har kjøpt ulovlige rusmidler på



Figur 20: Kjøp av ulovlige rusmidler på sosiale medier.

sosiale medier er det 13% som sier det har prøvd hasj/marihuana, og det er svært lite forekommende å ha prøvd noe annet rusmiddel (alle >1%).

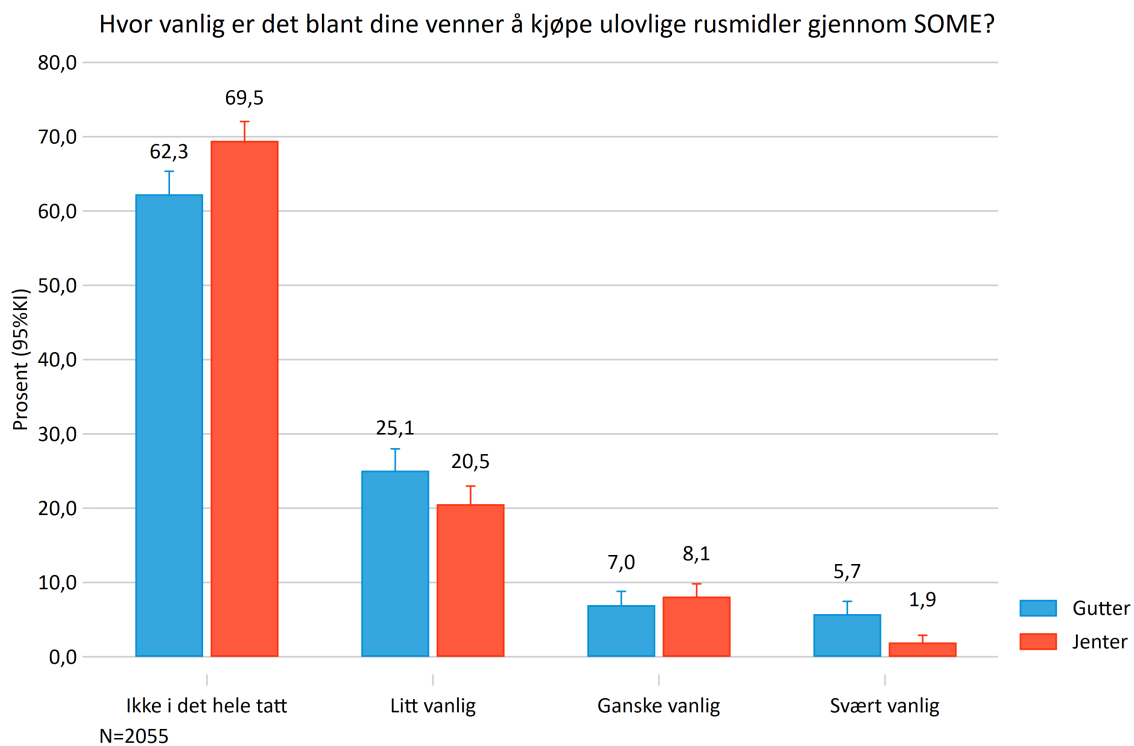
Figur 21 gir en oversikt over hvor vanlig det er blant venner å kjøpe ulovlige rusmidler gjennom sosiale medier, fordelt på gutter og jenter. For begge kjønn var det klart vanligste svare “ikke i det hele tatt”, men en betydelig andel svarte at dette var litt vanlig (25 % av guttene og 21 % av jentene) eller ganske/svært vanlig (13% av guttene og 10% av jentene). Det er noen kjønnsforskjeller, hvor guttene i større grad rapporterer om at dette er vanlig blant sine venner.

Figur 22 gir en oversikt over hvor lett deltakerne selv mener det ville være å få tak i ulovlige rusmidler gjennom sosiale medier, fordelt på gutter og jenter. For begge kjønn svarer litt under en tredjedel “ikke i det hele tatt”, men det er samtidig en betydelig andel som svarer at dette vil vært ganske eller svært lett (over halvparten av guttene og om lag 40% av jentene).

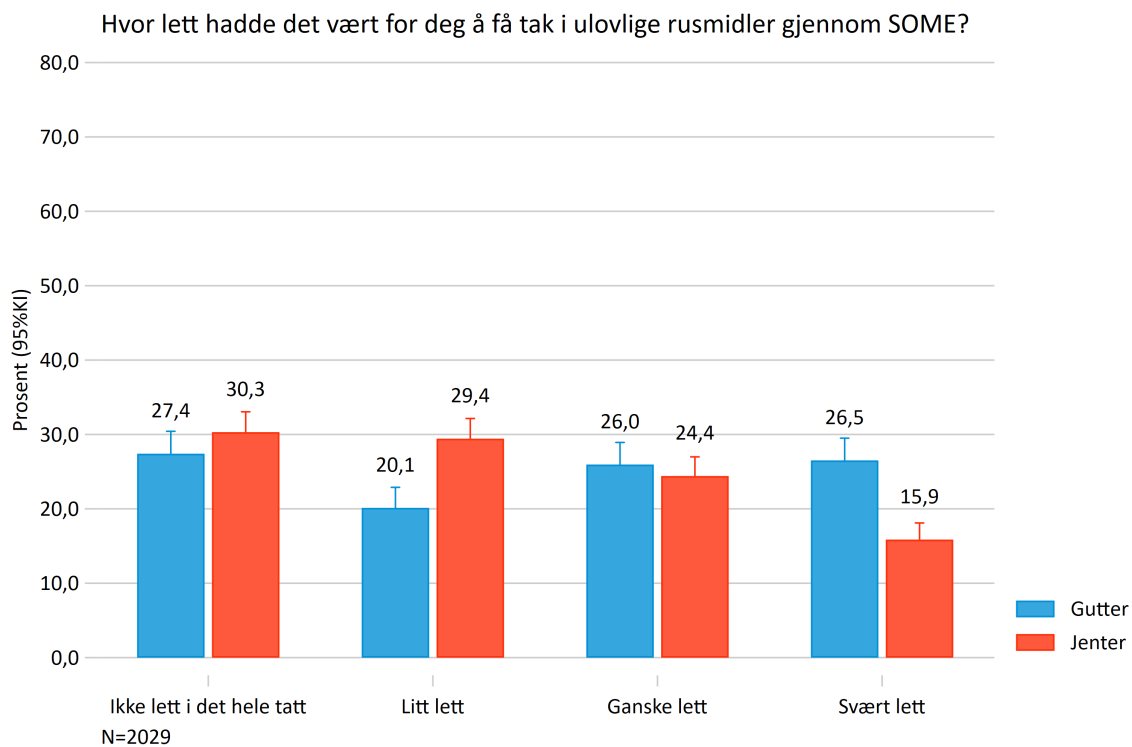
Hjelpsøking

Figur 23 gir en oversikt over et utvalg av hvor deltakerne tror de hadde oppsøkt hjelp ansikt-til-ansikt dersom de opplevde personlige problemer eller psykiske vansker. Nær venn (64%), foreldre (49%) og kjæreste (44%) er de mest sannsynlige personene man ville ha søkt hjelp hos ansikt-til-ansikt. Tjue prosent sier det sannsynlig at de ville søkt hjelpe fra skolehelsetjenesten og 17% sier det er sannsynlig at de ville ha søkt hjelp fra lege/fastlege ansikt-til-ansikt. Kun 5% sier de ville søkt hjelp fra lærer ansikt-til-ansikt.

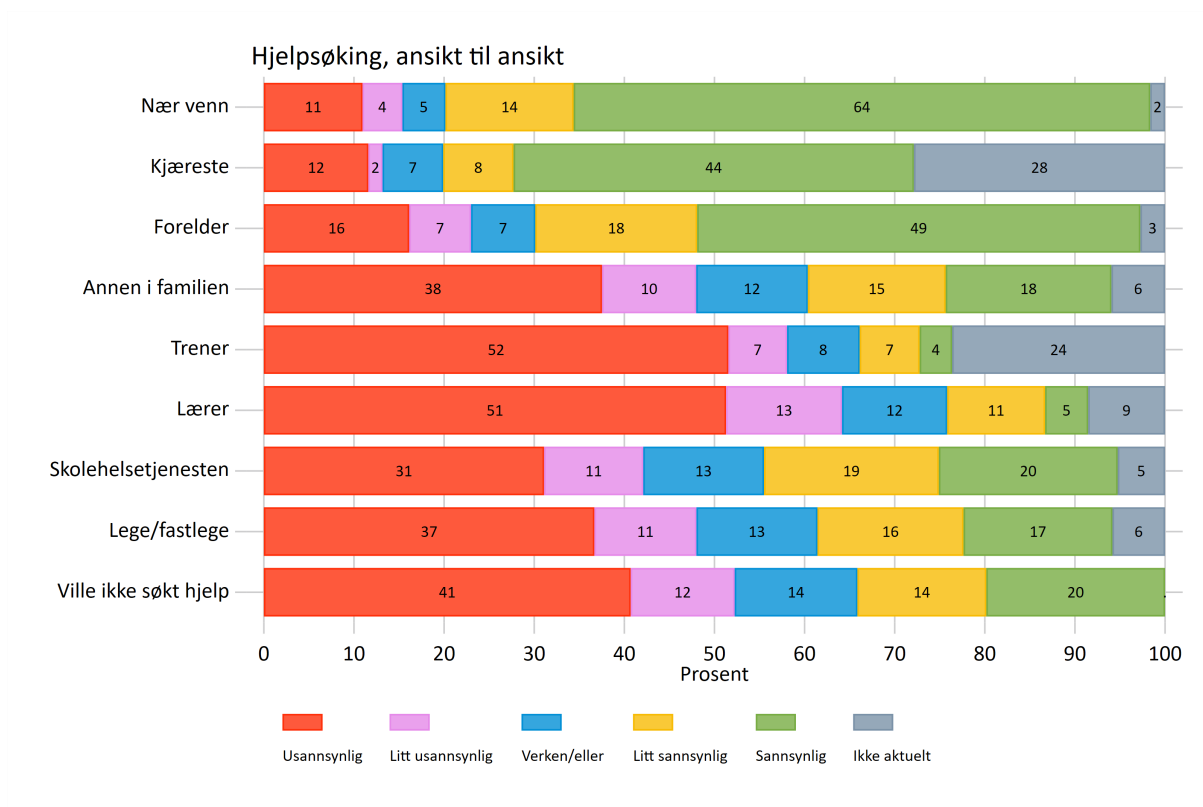
Figur 24 gir en oversikt over et utvalg av hvor deltakerne tror de hadde oppsøkt hjelp via telefon, internett eller sosiale medier dersom de opplevde personlige problemer eller psykiske vansker. Nær venn (64%), kjæreste (42%) og foreldre (34%) er de mest sannsynlige personene man ville ha søkt hjelp hos via telefon, internett eller sosiale medier. Sytten prosent antar at de ville søkt hjelp fra venner i gruppechat. Ti prosent eller færre sier det er sannsynlig at de ville oppsøkt hjelpetelefon eller nett-hjelpetjenester, mens kun 5% ville ha oppsøkt lukkede hjelpegrupper på sosiale medier.



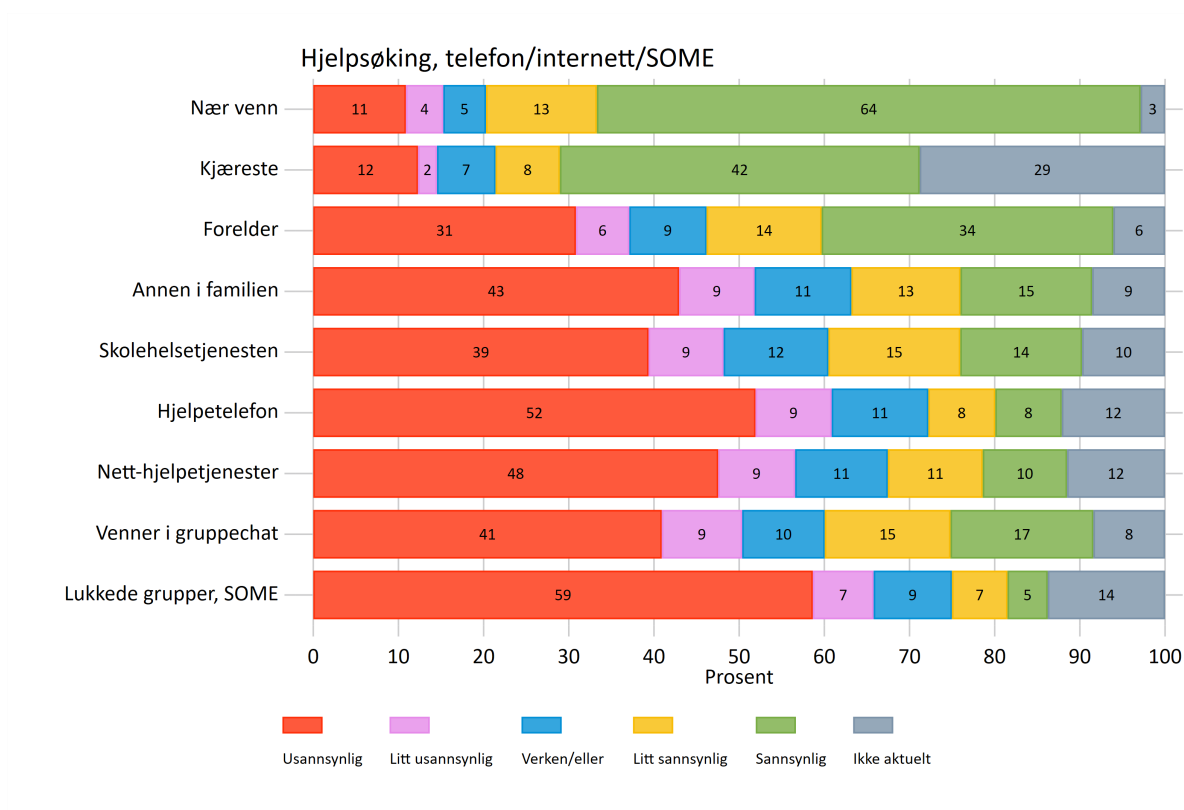
Figur 21: Kjøp av ulovlige rusmidler på sosiale medier blant venner.



Figur 22: Tilgjengelighet, ulovlige rusmidler på sosiale medier.

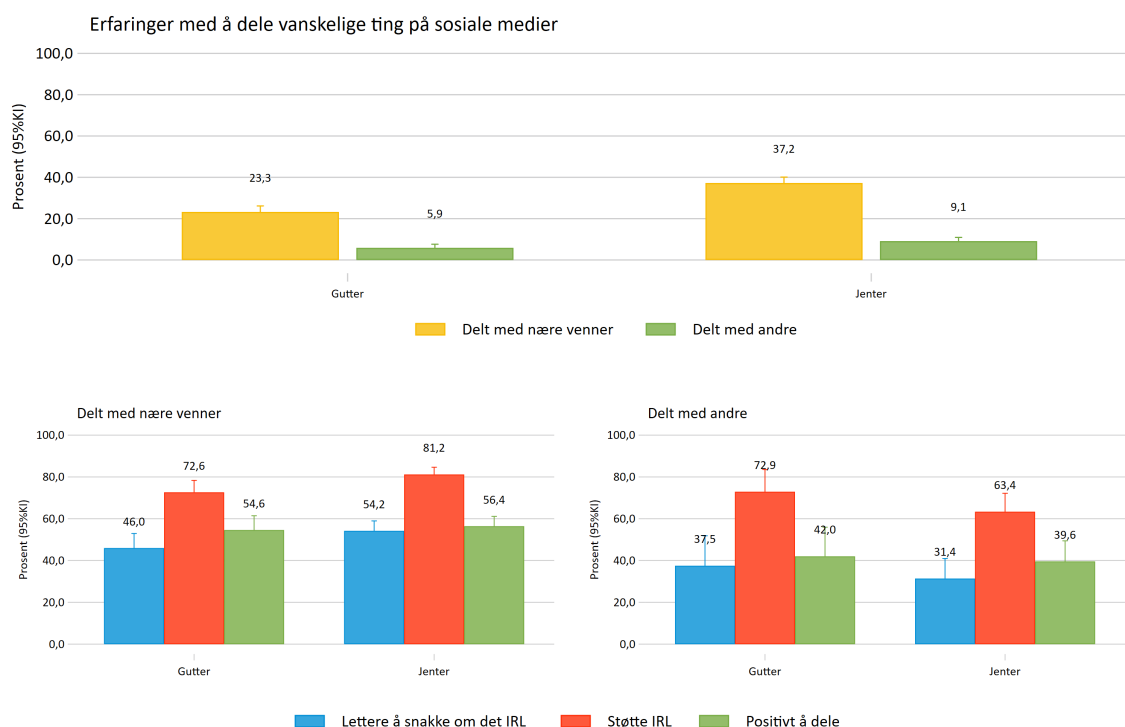


Figur 23: Hvor man tror man ville søkt hjelp, ansikt-til-ansikt.



Figur 24: Hvor man tror man ville søkt hjelp, via telefon, internett eller sosiale medier.

Deling av vanskelige ting på SOME



Figur 25: Oversikt over deling av vanskelige ting på sosiale medier.

Figur 25 gir en oversikt over deling av vanskelige ting på sosiale medier, fordelt på gutter og jenter. Figuren viser at en større andel av elevene har erfaringer med å dele vanskelige ting på sosiale medier med nære venner (23% blant gutter og 37% blant jenter) sammenlignet med å dele gjennom innlegg som var offentlig synlig eller synlig for flere enn sine nærmeste venner (6% blant gutter og 9% blant jenter).

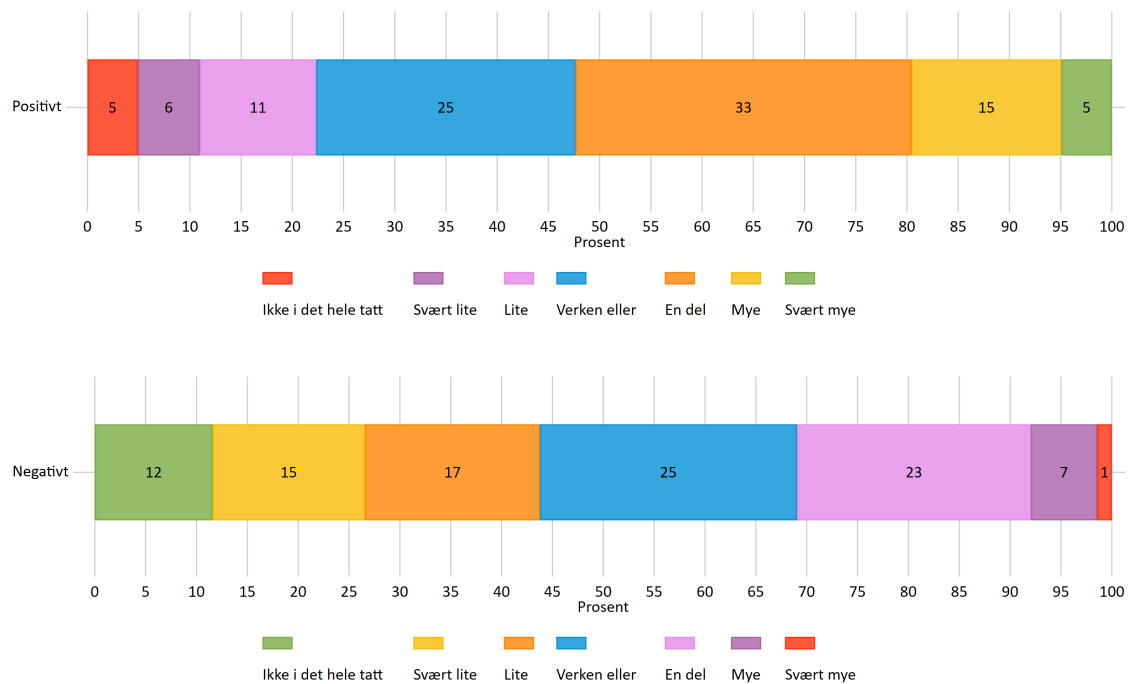
Figuren viser også at under halvparten av guttene (46%) og litt over halvparten av jentene (54%) syntes det var lettere å snakke om det vanskelige etter å ha delt med noen få venner eller familiemedlem (stemmer ganske mye eller svært mye). Nesten tre fjerdedeler av guttene (72%) og over tre fjerdedeler av jentene (81%) opplevde å få støtte fra dem de fortalte det til i etterkant av å ha delt med nære venner. Litt over halvparten av både guttene og jentene som hadde delt noe vanskelig med nære venner gjennom sosiale medier opplevde det som positivt. Blant de som hadde delt noe vanskelig i et innlegg som var offentlig eller synlig for andre enn sine nærmeste venner, var det flere gutter (38%) enn jenter (31%) som syntes at det var lettere å snakke om det i virkeligheten etterpå. Syttititre prosent av guttene og 63% av jentene opplevde å få støtte fra venner og bekjente i etterkant. Førtito prosent av guttene og 40% av jentene svarte at de opplevde det som positivt å dele.

Egenvurdering av påvirkning

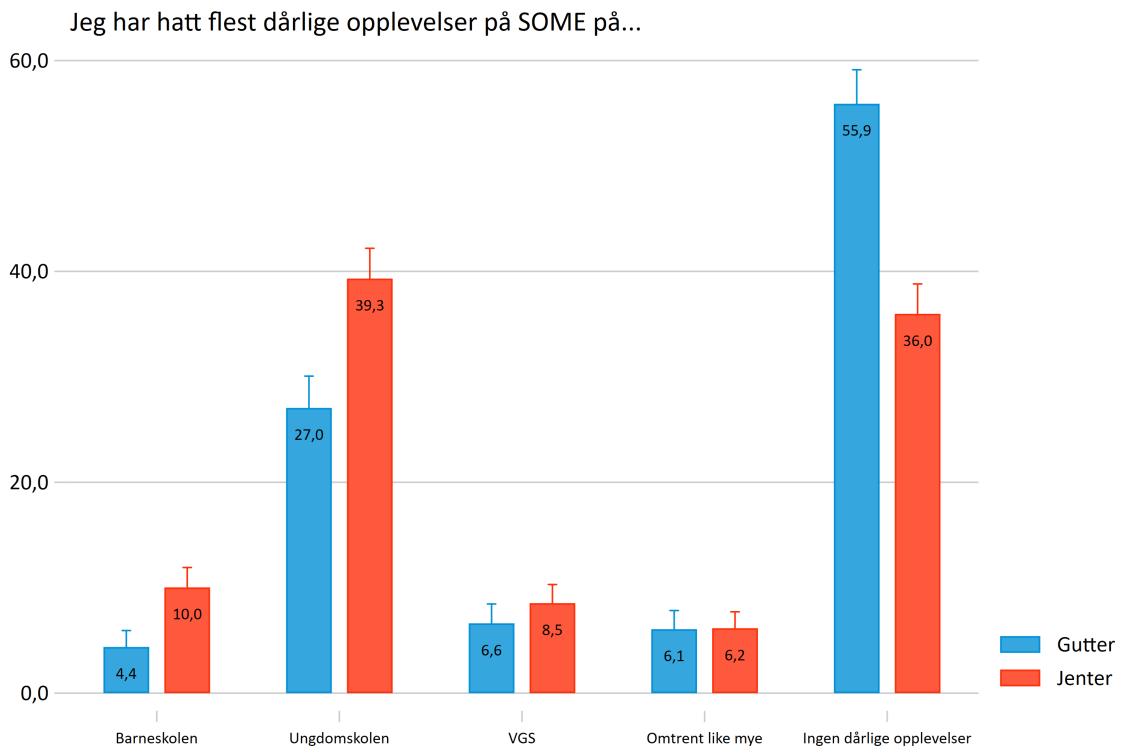
Figur 26 gir en oversikt over hvorvidt deltakerne tror at sosiale medier påvirker psykisk helse positivt eller negativt. En femtedel rapporterte at sosiale medier påvirker deres psykiske helse positivt mye eller svært mye, og til sammen rapporterte over halvparten (53%) at sosiale medier påvirker deres psykiske helse positivt «en del» eller mer. Omtrent en femtedel (22%) rapporterte at sosiale medier ikke påvirker deres psykiske helse positivt («lite» til «ikke i det hele tatt»). Litt under en tredjedel (31%) rapporterte at sosiale medier påvirker deres psykisk helse negativt en del, mye eller svært mye. Nesten halvparten (44%) rapporterte at sosiale medier ikke påvirker dem negativt («lite» til «ikke i det hele tatt»).

Figur 27 gir en oversikt over når deltakerne hadde flest dårlige opplevelser på sosiale medier, fordelt på gutter og jenter. Figuren viser at over halvparten av guttene (56%) og litt over en tredjedel av jentene

Hvordan påvirker SOME din psykiske helse?



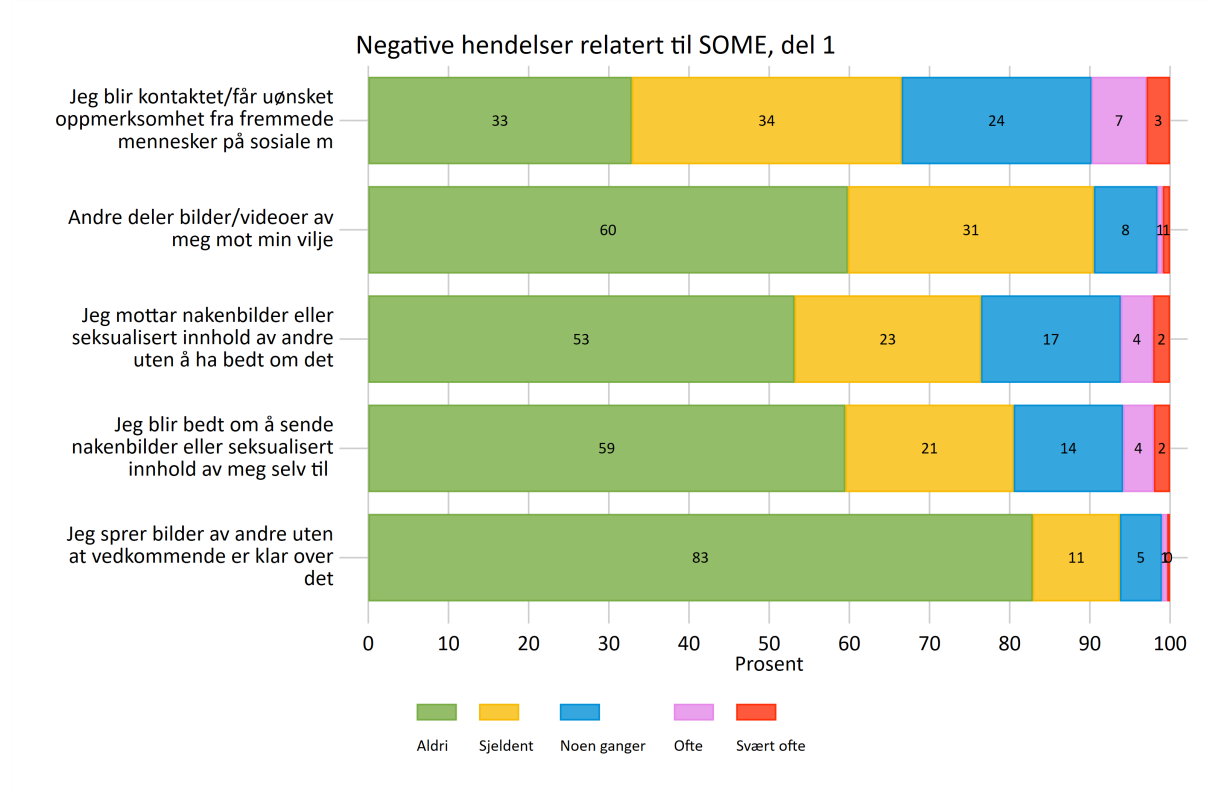
Figur 26: Hvorvidt man tror at sosiale medier påvirker psykisk helse positivt eller negativt.



Figur 27: Når man hadde flest dårlige opplevelser på sosiale medier.

(36%) rapporterte å ikke ha hatt noen dårlige opplevelser på sosiale medier. En liten andel rapporterte å ha hatt flest dårlige opplevelser på sosiale medier på barneskolen (4% blant guttene og 10% blant jentene). Litt over en fjerdedel av guttene (27%) og over en tredjedel av jentene (39%) rapporterte å ha hatt flest dårlige opplevelser på sosiale medier på ungdomsskolen, mens en liten andel rapporterte at de har hatt flest dårlige opplevelser på VGS (7% av guttene og 9% av jentene). Også en liten andel rapporterte at de har hatt like mange dårlige opplevelser på alle skoletrinn (6% for begge kjønn).

Negative hendelser på sosiale medier

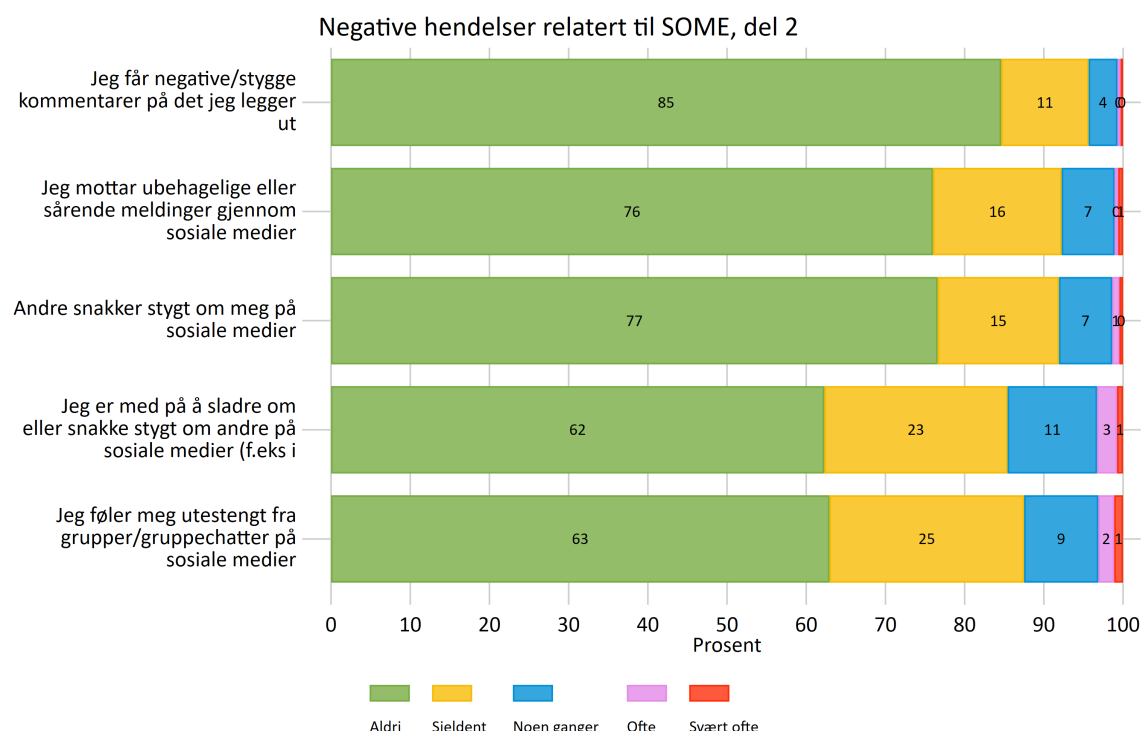


Figur 28: Negative hendelser på SOME 1.

Figur 28 og 29 viser ulike negative hendelser og handlinger knyttet til bruk av sosiale medier.

Figur 28 viser at andelen som oppgav å ha negative opplevelser på sosiale medier ofte eller svært ofte generelt er lav, der 1-10% oppgav at slike hendelser skjer ofte eller svært ofte. Inkluderer man «noen ganger», varierer andelen fra 6-34%. De fleste av elevene rapporterte at de aldri (33%) eller sjeldent (34%) får uønsket oppmerksomhet fra fremmede mennesker på sosiale medier, men 34% rapporterte at det skjer noen ganger eller oftere. Majoriteten rapporterte at andre sjelden (31%) eller aldri (60%) deler bilder/videoer av dem mot deres vilje og 9% rapporterte at dette skjer noen ganger eller oftere. Videre rapporterte over halvparten (53%) at de aldri mottar nakenbilder eller seksualisert innhold av andre uten å ha bedt om det, og 23% at dette skjer sjeldent. Tjuetre prosent rapporterte at dette skjer noen ganger eller oftere. De fleste elevene rapporterte at de aldri (59%) eller sjelden (21%) blir bedt om å sende nakenbilder eller seksualisert innhold av seg selv til andre, mens 20% rapporterte at det skjer noen ganger eller oftere. De fleste av elevene rapporterte at de aldri (83%) eller sjelden (11%) sprer bilder av andre uten at vedkommende er klar over det, mens 6% rapporterte at de gjør det noen ganger eller oftere.

Figur 29 viser at de fleste av elevene rapporterte at de aldri (85%) eller sjelden (11%) får negative/stygge kommentarer på det de legger ut, og 4% opplever det noen ganger. Ingen rapporterte at dette skjedde ofte eller svært ofte. Videre rapporterte en betydelig andel at de aldri (76%) eller sjelden (16%) mottar ubehagelige eller sårende meldinger gjennom sosiale medier, hvor 7% opplever dette noen ganger. Ingen rapporterte at dette skjedde ofte eller svært ofte. Det var også en betydelig andel som rapporterte at andre aldri (77%) eller sjelden (15%) snakker stygt om dem på sosiale medier, men 8% opplever dette

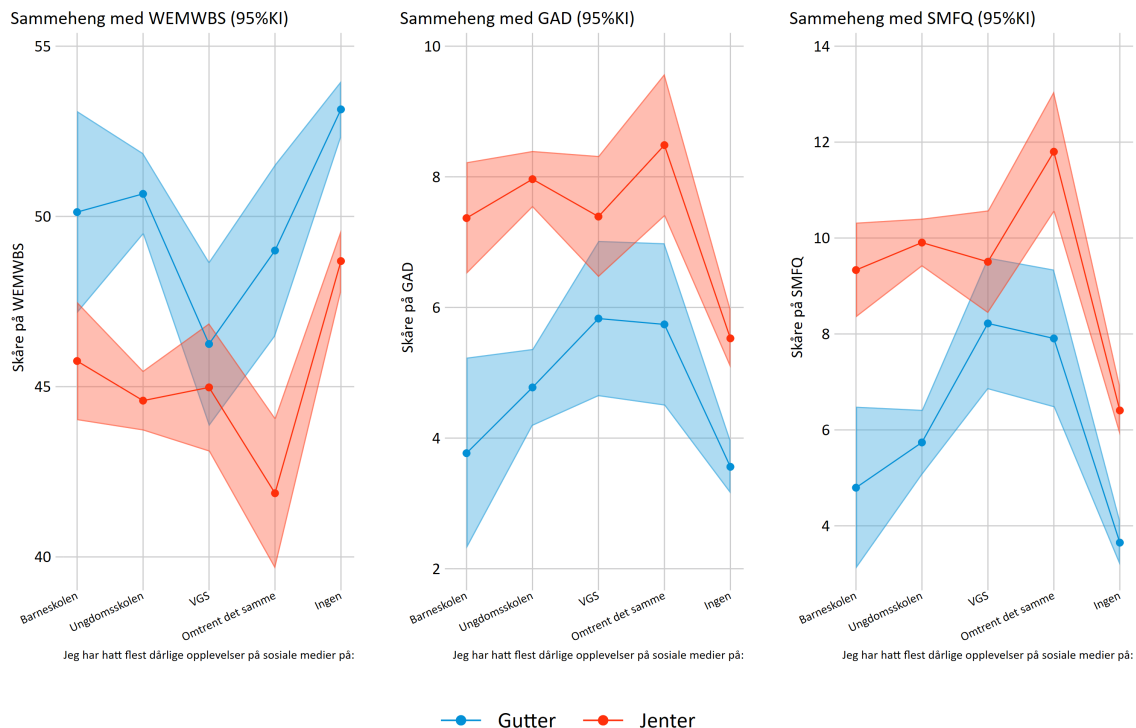


Figur 29: Negative hendelser på SOME 2.

noen ganger eller ofte. Videre rapporterte de fleste elevene at de aldri (62%) eller sjelden (23%) er med på å sladre om eller snakke stygt om andre på sosiale medier, og 15% rapporterte at de gjør dette noen ganger eller oftere. Til sist rapporterte de fleste elevene at de aldri (63%) eller sjelden (25%) føler seg utestengt fra grupper/gruppechatter på sosiale medier, og 12% oppgav at de føler seg utestengt noen ganger eller oftere.

Figur 30 viser sammenhengen mellom når man hadde fleste negative opplevelser på sosiale medier og livskvalitet og symptomer på angst og depresjon, fordelt på gutter og jenter. For gutter var det å ha opplevd negative hendelser på sosiale medier assosiert med lavere rapportert livskvalitet, sammenlignet med å ikke ha hatt noen negative opplevelser (ungdomsskolen: $-0,24SD$ ($p=0,001$); VGS: $-0,68SD$ ($p<0,001$); omtrent det samme: $-0,41SD$ ($p=0,003$)), med unntak av de som sa de hadde hatt fleste negative hendelser i barneskolen. For jenter var det å ha opplevd negative hendelser assosiert med lavere rapportert livskvalitet for alle svarmulighetene sammenlignet med å ikke ha hatt noen dårlige opplevelser (barneskolen: $-0,29SD$ ($p=0,003$); ungdomsskolen: $-0,40SD$ ($p<0,001$); VGS: $-0,37SD$; ($p<0,001$)). Punktestimatet for sammenhengen var sterkest for jenter som rapporterte omtrent samme nivå av negative opplevelser gjennom skoleårene ($-0,67SD$; $p<0,001$).

For symptomer på angst blant guttene var det å ha opplevd flest negative hendelser på ungdomsskolen, på VGS eller omtrent likt nivå på tvers av skolestrinn forbundet med et høyere symptomtrykk (alle $p<0,001$), men ikke for de som kun rapporterte om flest negative hendelser på barneskolen ($p=0,8$). For jenter var det å rapportere om negative hendelser assosiert med høyere nivå av symptomer på angst for alle svarmulighetene sammenlignet med å ikke ha hatt noen dårlige opplevelser (alle $p<0,001$). Sammenhengen var sterkest for de som rapporterte om like mange negative hendelser gjennom skoleårene ($0,60SD$; $p<0,001$). For symptomer på depresjon blant guttene var det å ha opplevd flest negative hendelser på ungdomsskolen, VGS eller omtrent likt nivå på tvers av skolestrinn forbundet med et høyere symptomtrykk (alle $p<0,001$), men ikke for de som kun rapporterte om flest negative hendelser på barneskolen ($p=0,14$). For jenter var det å rapportere om negative hendelser assosiert med høyere nivå av symptomer på depresjon for alle svarmulighetene sammenlignet med å ikke ha hatt noen dårlige opplevelser (alle $p<0,001$). Også her var sammenhengen sterkest for de som rapporterte om like mange negative hendelser gjennom skoleårene



Figur 30: Sammenheng mellom når man hadde fleste negative opplevelser på sosiale medier og symptomer på angst og depresjon, og livskvalitet.

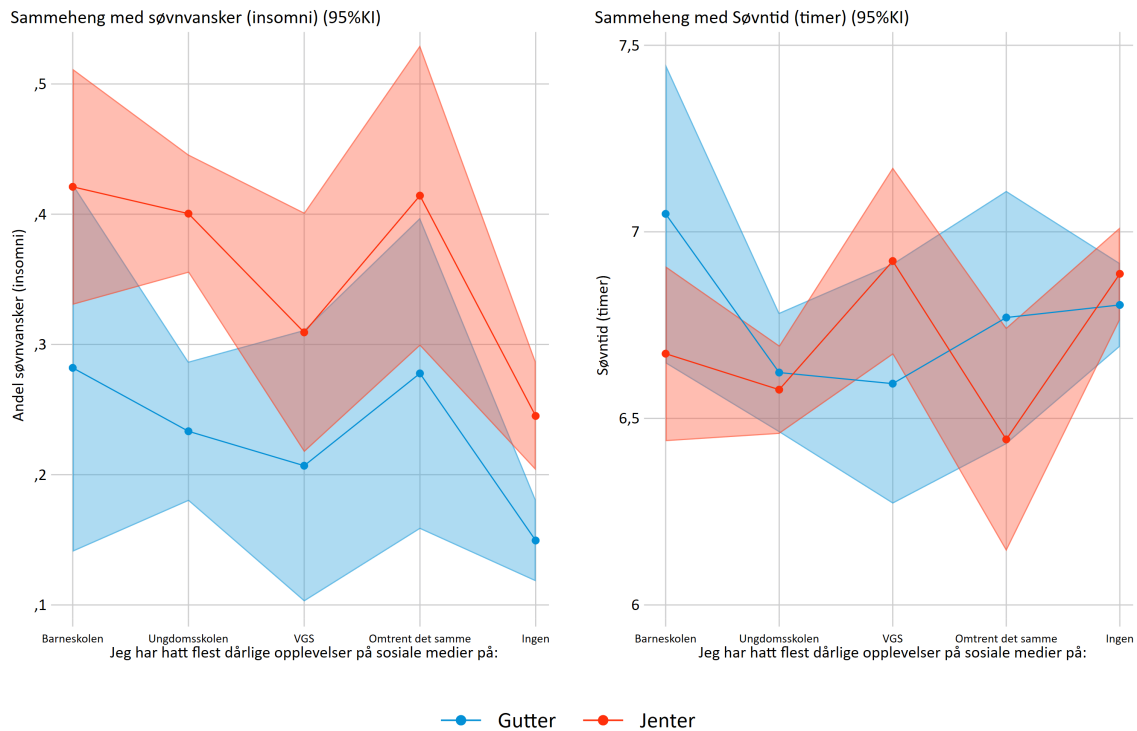
(0,91SD; $p < 0,001$).

Figur 31 viser sammenhengen mellom når man hadde fleste negative opplevelser på sosiale medier og andel som oppfyller kriteriene for insomni og søvntid i timer, fordelt på gutter og jenter. En økt sannsynlighet for insomni blant gutter ble observert for de som rapporterte om fleste negative hendelser på barne- og ungdomsskolen eller omtrent det samme på tvers av skoleårene (alle $p < 0,05$), sammenlignet med ingen negative opplevelser, men ikke for de som rapporterte om flest negative hendelser på VGS ($p = 0,30$). Punktestimatet for sammenhengen var sterkest hos gutter for de som rapporterte om flest negative opplevelser på barneskolen (OR 2,24; $p = 0,033$). For jenter var det å ha opplevd negative hendelser på sosiale medier assosiert med økt sannsynlighet for insomni for alle svarmulighetene ($p < 0,05$) unntatt VGS ($p = 0,2$). Også for jentene var forskjellen størst for de som rapporterte om flest dårlige opplevelser på sosiale medier på barneskolen (OR: 2,24; $p < 0,001$). Negative opplevelser på sosiale medier var ikke assosiert med kortere søvntid for gutter. For jenter var negative opplevelser på sosiale medier assosiert med kortere søvnlengde for negative opplevelser på ungdomsskolen (-0,31 timer; $p < 0,001$) og for omtrent like mange negative opplevelser på alle skoletrinn (-0,44 timer; $p = 0,007$), sammenlignet med å ikke ha hatt negative opplevelser.

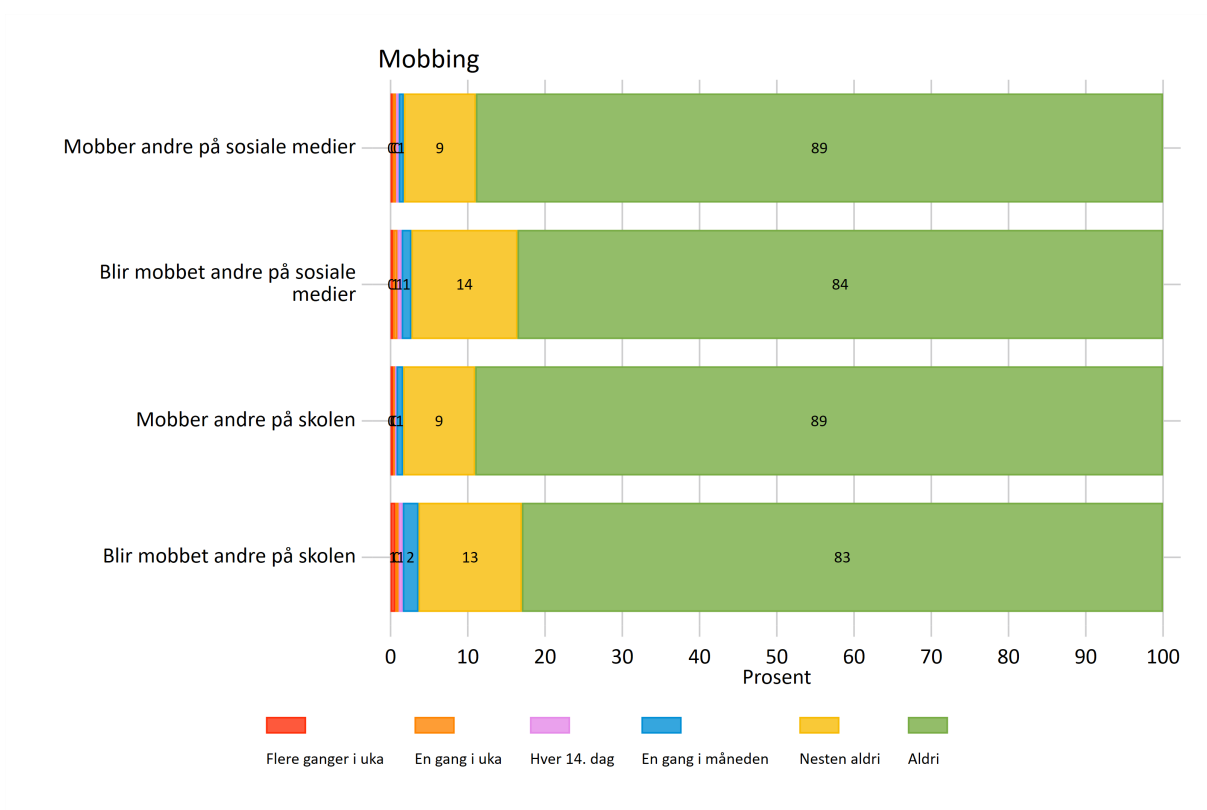
Figur 32 viser forekomst av mobbing - både å bli mobbet og å mobbe andre - på sosiale medier og på skolen. Figuren viser at de fleste av elevene (89%) rapporterte at de aldri mobber andre på sosiale medier. En liten andel av elevene (10%) rapporterte at de nesten aldri mobber andre på sosiale medier. Kun 1% rapporterte at de mobber andre en gang i måneden og ingen rapporterte at de mobber andre på sosiale medier oftere enn en gang i måneden.

Videre viser figuren at de fleste av elevene (84%) rapporterte å aldri ha blitt mobbet av andre på sosiale medier. En liten andel (14%) rapporterte at de nesten aldri blir mobbet av andre på sosiale medier og <3% rapporterte at de blir mobbet av andre på sosiale medier en gang i måneden eller oftere.

De fleste av elevene (89%) rapporterte at de aldri mobber andre på skolen, 9% at de nesten aldri gjør det, og 1% at de gjør det en gang i måneden. Størsteparten (83%) rapporterte at de aldri blir mobbet på

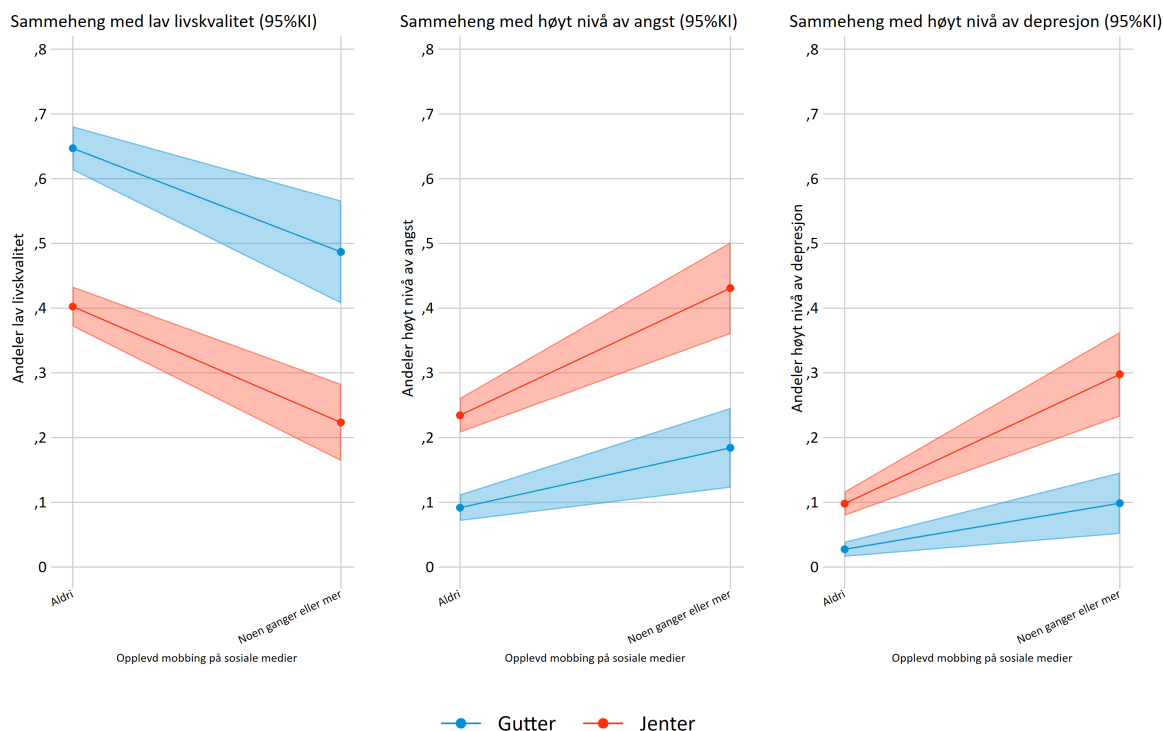


Figur 31: Sammenheng mellom når man hadde fleste negative opplevelser på sosiale medier og søvn tid.



Figur 32: Forekomst av mobbing - både å bli mobbet og å mobbe andre, på sosiale medier og på skolen.

skolen, 13% at de nesten aldri blir det, og 4% rapporterte at de blir mobbet en gang i måneden eller oftere.



Figur 33: Sammenheng mellom mobbing på sosiale medier og symptomer på angst og depresjon, og livskvalitet.

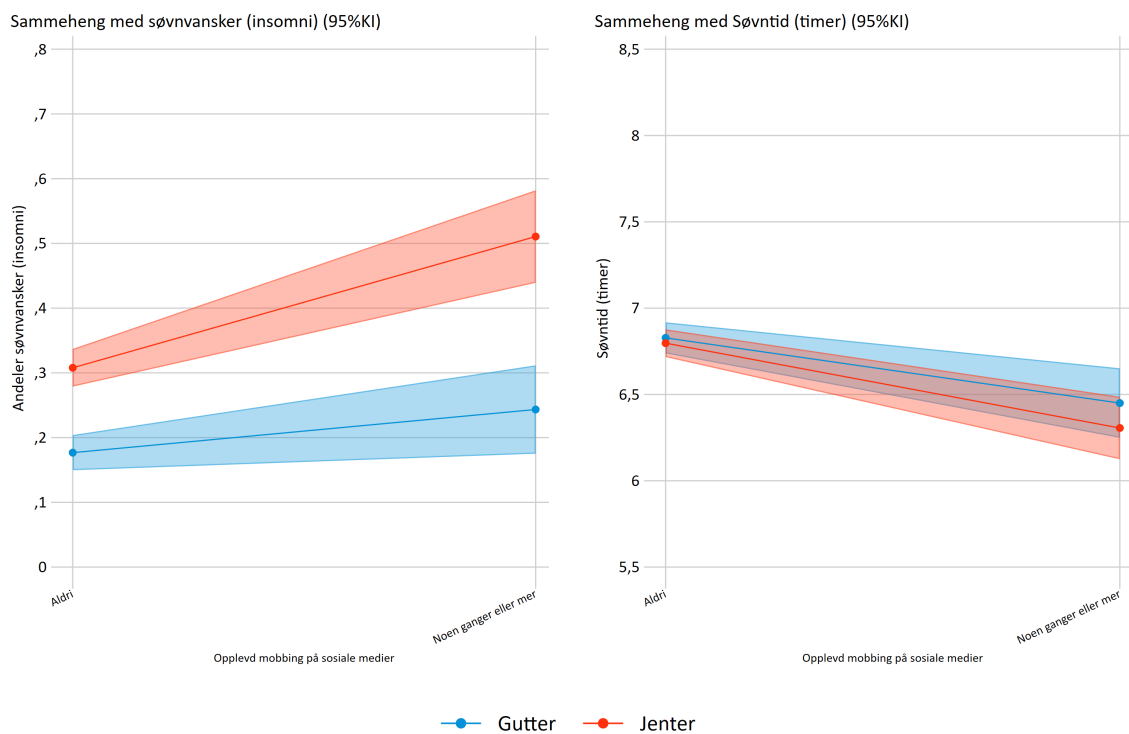
Figur 33 viser sammenhengen mellom mobbing på sosiale medier og symptomer på angst og depresjon, og livskvalitet, fordelt på gutter og jenter. Å rapportere noe mobbing eller mer på sosiale medier var negativt assosiert med livskvalitet for gutter ($-0,48SD$; $p < 0,001$) og jenter ($-0,49SD$; $p < 0,001$). Samtidig var det å rapportere mobbing positivt assosiert med symptomer på angst (gutter: $0,39SD$ ($p < 0,001$); jenter: $0,50SD$ ($p < 0,001$)) og depresjon (gutter: $0,49SD$ ($p < 0,001$); jenter: $0,73SD$; ($p < 0,001$)) for begge kjønn.

Figur 34 viser sammenhengen mellom mobbing på sosiale medier og insomni og søvntid, fordelt på gutter og jenter. Det å være utsatt for noe mobbing eller mer på sosiale medier var assosiert med kortere søvntid for både gutter ($-0,38$ timer; $p < 0,001$) og jenter ($-0,49$ timer; $p < 0,001$). For gutter var det ingen statistisk sikker sammenheng mellom mobbing på sosiale medier og insomni ($p = 0,056$), men for jenter var det å rapportere mobbing på sosiale medier assosiert med større sannsynlighet for å insomni (OR 2,35; $p < 0,001$).

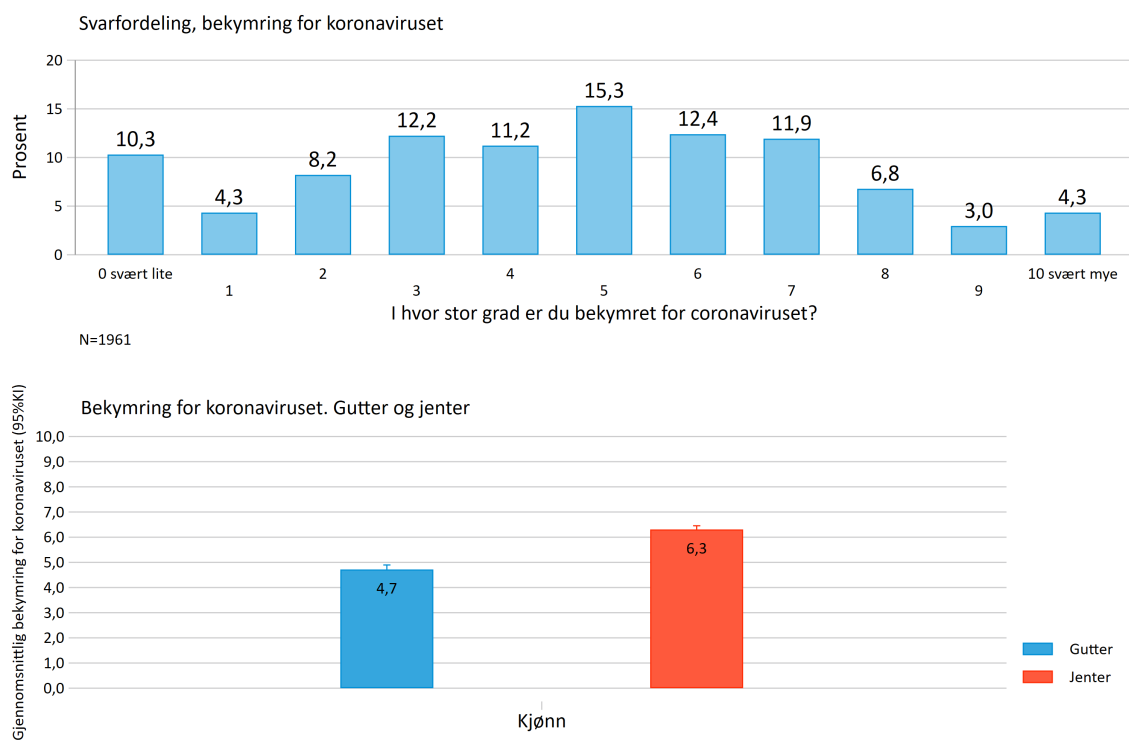
Bruk av SOME og korona

Øverste panel i Figur 35 viser at det er en god del variasjon i hvor mye deltakerne bekymrer seg for koronaviruset. På en skala fra 0 (svært lite bekymret) til 10 (svært mye bekymret), var det flest som svarte «5» (15,3%), med synkende andeler for både mindre og mer bekymring. Men det var også en betydelig andel (10,3%) som er svært lite bekymret. En beskjeden andel (4,3%) uttrykte å være svært bekymret for koronaviruset, men til sammen 38,4% indikerte at de er over middels bekymret (6 eller mer på skalaen). Nederste panel viser gjennomsnittsskåren for bekymring fordelt på gutter og jenter. Figuren viser at jenter i gjennomsnitt uttrykker mer bekymring for koronaviruset enn gutter, og at forskjellen er statistisk sikker.

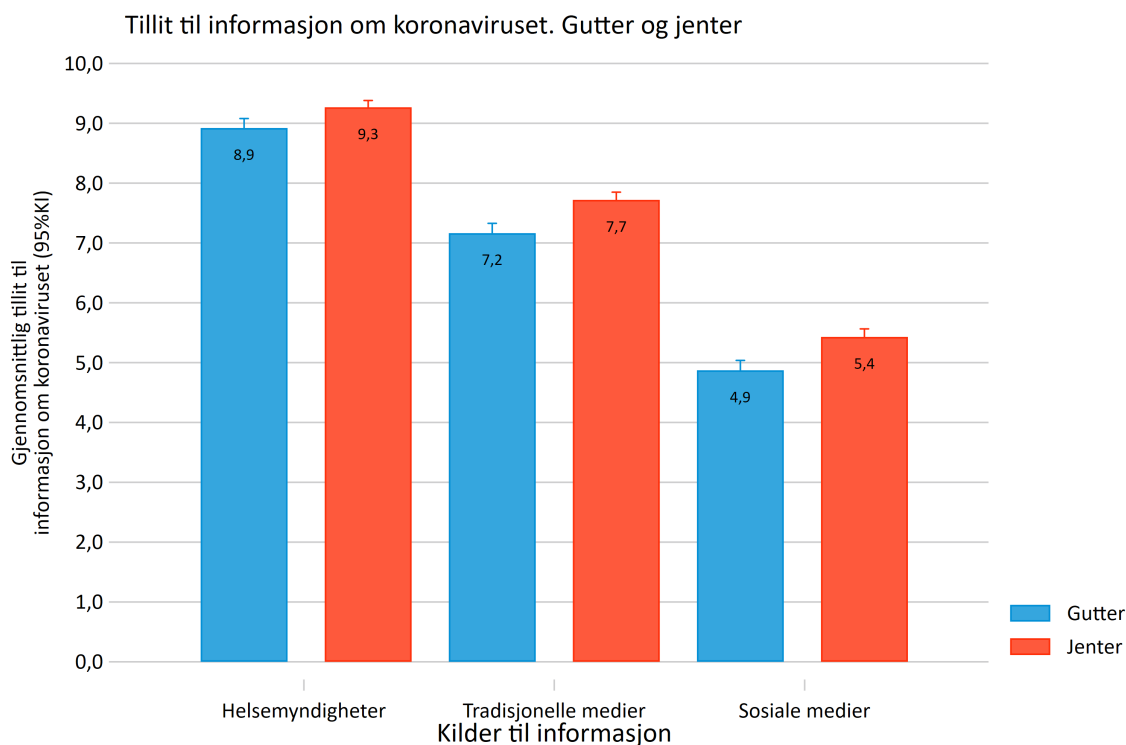
Figur 36 viser gjennomsnittlig tillit til informasjon om koronaviruset på en skala fra 0 (svært liten tillit) til 10 (svært stor tillit) fra ulike kilder, fordelt på gutter og jenter og med 95% konfidensintervall.



Figur 34: Sammenheng mellom mobbing på sosiale medier og insomni og søvntid.



Figur 35: Svarfordelinger, bekymring for koronaviruset.



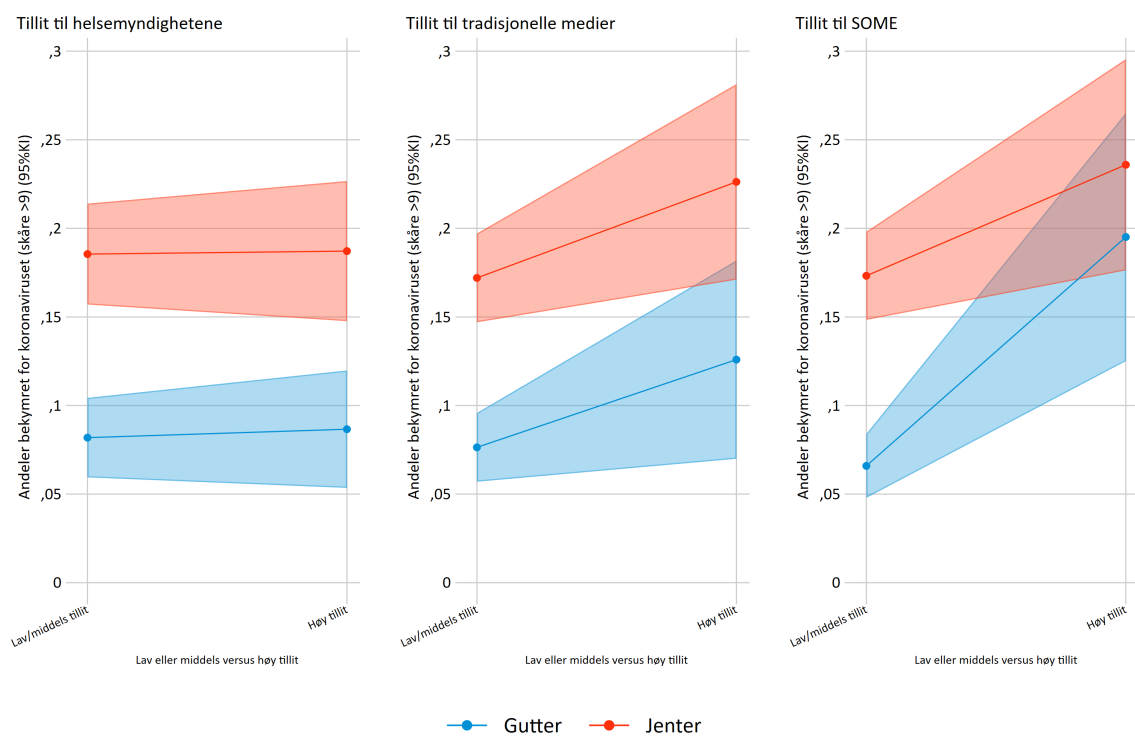
Figur 36: Gjennomsnittlig tillit til informasjon om koronaviruset fra ulike kilder.

Figuren viser at både gutter og jenter stoler mest på informasjon om koronaviruset som kommer fra helsemyndighetene, fulgt av tradisjonelle medier (nyheter på TV, radio eller aviser/nettavis). Både gutter og jenter stoler minst på informasjon om koronaviruset som kommer fra sosiale medier. Det er en liten forskjell mellom gutter og jenter når det gjelder å stole på informasjon fra helsemyndighetene, hvor jenter stoler mer denne informasjonen enn gutter. Selv om forskjellen er statistisk sikker, er den svært liten. For informasjon fra tradisjonelle medier og sosiale medier, er kjønnsforskjellen noe større. Her stoler jenter mer på informasjon fra tradisjonelle medier og fra sosiale medier sammenlignet med guttene.

Figur 37 viser sammenhengen mellom bekymring for koronaviruset (lav og middels bekymring versus høy grad av bekymring) og tillit (lav og middels versus høy grad av tillit) til informasjon om koronaviruset fra helsemyndighetene, tradisjonelle medier (TV, radio og (nett)aviser) og fra sosiale medier. For informasjon om koronaviruset fra helsemyndighetene er det ingen sammenheng med bekymring for koronaviruset, verken samlet sett eller separat for jenter og gutter (alle $p > 0,05$). For informasjon fra tradisjonelle medier, er det en sammenheng samlet sett, hvor høy grad av tillit henger sammen noe høyere sannsynlighet for å rapportere høy grad av bekymring (OR: 1,57, $p = 0,004$). Denne sammenhengen ser vi også for jenter og gutter hver for seg, men da er ikke resultatene statistisk sikre. For informasjon fra sosiale medier er det en sterk sammenheng med bekymring for koronaviruset, samlet sett og for både gutter og jenter. Samlet sett gir høy grad av tillit til informasjon om koronaviruset fra sosiale medier en 65% økt sannsynlighet (OR: 1,98, $p < 0,001$) for å rapportere høy grad av bekymring for koronaviruset. For gutter er denne sannsynligheten nesten tredoblet, og om lag 36% større for jenter.

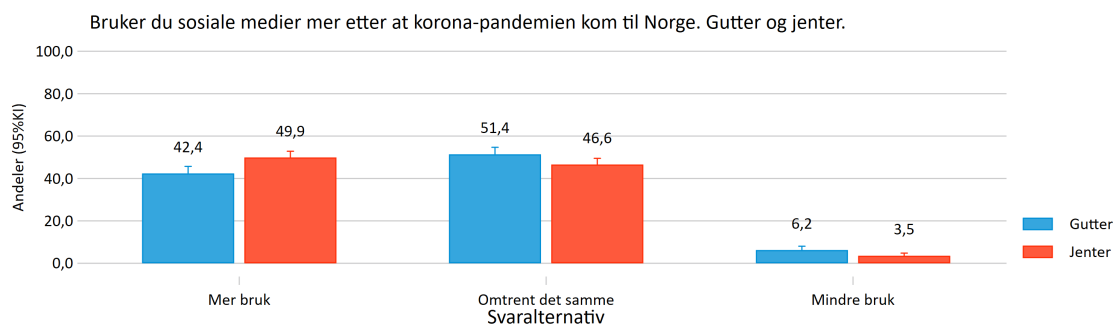
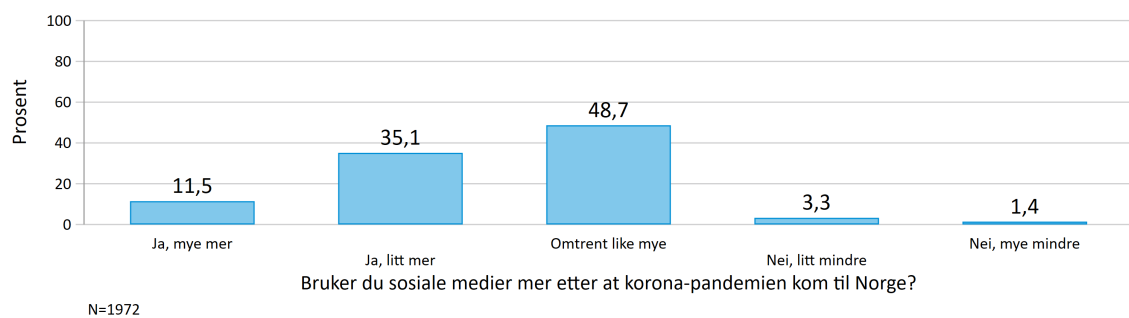
Figur 38 viser svarfordeling i endring av bruk av sosiale medier etter at koronapandemien kom til Norge, totalt sett og fordelt på gutter og jenter. Omlag halvparten rapporterer omtrent like mye bruk som tidligere, men omtrent 35% rapporterer om litt mer bruk og 11,5% rapporterer om mye mer bruk. Det er noen kjønnsforskjeller, hvor det er en større andel av jenter (49,9%) som rapporterer om mer bruk sammenlignet med guttene (42,4%). Svært få rapporterte om mindre bruk.

Figur 39 viser svarfordeling i viktighet av sosiale medier etter korona-pandemien kom til Norge, totalt sett og fordelt på gutter og jenter. Omlag 55% rapporterer at det er like viktig som tidligere, men over 32% rapporterer at sosiale medier har blitt litt viktigere, og 8,5 prosent oppgir at det har blitt mye viktigere.



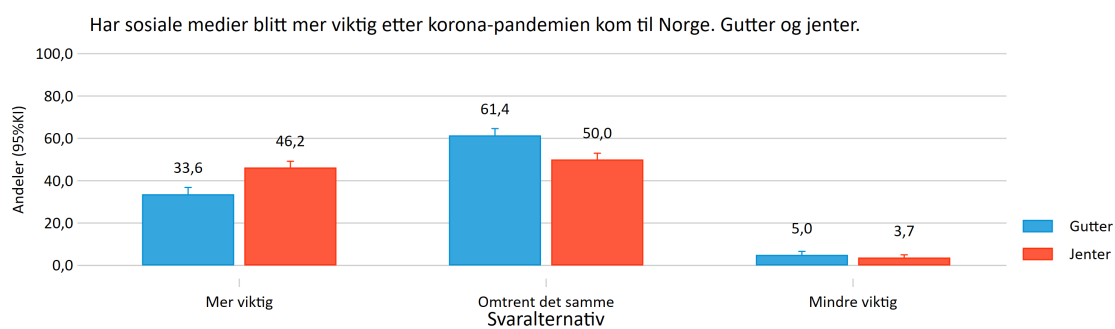
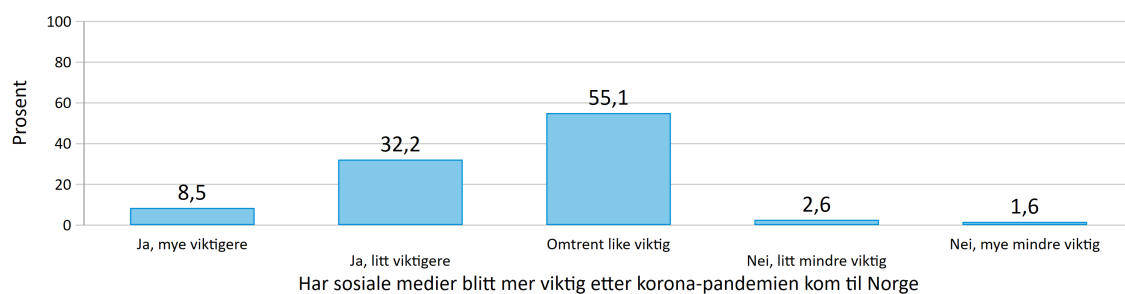
Figur 37: Sammenheng mellom tillit til ulike kilder og bekymring for koronaviruset.

Svarfordelinger



Figur 38: Bruk av SOME og koronasituasjonen. Svarfordeling.

Svarfordelinger



Figur 39: Viktighet av SOME under koronapandemien. Svarfordeling.

Også her er det noen kjønnsforskjeller, hvor 46,2% av jentene rapporterer at sosiale medier har blitt viktigere, sammenlignet med 33,6% av guttene. Svært få rapporterte at sosiale medier var blitt mindre viktig.

Diskusjon

Generelt om funnene

Det som er presentert i denne rapporten er et utvalg av tema og resultater fra spørreundersøkelsen fra videregående skoler i Bergen. Noen av de resultatene som ble presentert dekker tematikk som har vært vist i tidligere undersøkelser, slik som for eksempel frekvens og varighet av SOME-bruk og hvilke apper eller plattformer ungdom benytter seg av. Disse resultatene er i stor grad sammenfallende med tidligere resultater, for eksempel fra medietilsynets «*Barn og medier-undersøkelser*» for barn mellom 9 og 18 år. Det samme gjelder i noen grad hva man bruker sosiale medier til, selv om spørsmålsformuleringene i denne undersøkelsen er noe annerledes og dekker litt andre områder enn for eksempel medietilsynets rapporter gjør. Ett eksempel på det førstnevnte er at om lag 35 prosent i denne undersøkelsen har svart at de «Utveksler musikk, film, eller andre ting jeg interesser meg for med likesinnede» daglig eller oftere mot 22 prosent i den siste «Barn og medier-undersøkelsen». Slike forskjeller skyldes nok flere faktorer, men det er trolig at forskjeller i formulering og utvalg er de viktigste faktorene her. Bruk av elektroniske medier før man legger seg og hva man bruker disse til, har blitt undersøkt i tidligere i andre spørreskjema. Eksempler er i ung@hordaland (2012) (19), som omfattet ungdom i alderen 16-19 år og den siste runden av studentenes helse- og trivselsundersøkelse (SHoT2018) (20). Men det finnes ikke direkte sammenlignbare resultater fra nyere undersøkelser med samme aldersspenn i utvalget, og det er naturlig å tenke seg at bruksmønsteret har endret seg betydelig siden 2012 når ung@hordaland ble gjennomført. Hvis man sammenligner bruk av elektroniske medier blant studenter i 2018 (SHoT), i alderen 18-20 år finner man en noe høyere bruk av for eksempel mobil siste timen før man sovner i denne undersøkelsen (91% i SHoT2018 mot om lag 96% i denne undersøkelsen). Forskjellen er noe større når man ser på andre elektroniske medier. Når det gjelder hva man gjør på elektroniske medier er bruksmønsteret likt på flere punkt, slik som for eksempel andelen som «sjekker sosiale medier» og «hører på musikk/lydbok». Det er derimot en langt større andel i vårt utvalg som rapporterer å «spille/game» (51% av guttene og 17% av jentene) sammenlignet med 12% av begge kjønn i SHoT-utvalget. Siden 85% av jentene rapporterte at de aldri gamer, må vi anta at de spiller spill som ikke gikk under definisjonen brukt i denne undersøkelsen (der det sosiale er en viktig del av spillet).

For andre tema som dekkes i denne rapporten finnes det mindre sammenligningsgrunnlag ettersom man i liten eller ikke i det hele tatt har undersøkt dette tidligere. Dette gjelder for eksempel ulike aspekter knyttet til problematisk bruk av sosiale medier (utover fokus på avhengighet), fokus på hvordan man presenterer seg på sosiale medier, gaming som en sosial arena og erfaringer med å dele vanskelige ting på sosiale medier. Dette er kanskje det mest interessante med denne undersøkelsen ettersom dette kan være med på å gi et nytt innblikk i noen av elementene i ungdoms bruk av sosiale medier.

Når det gjelder potensielt problematisk bruk (ganske mye eller mer) av sosiale medier er det verdt å merke seg at flertallet av både gutter og jenter rapporterer at de «alltid» er tilgjengelig på sosiale medier, og at en betydelig andel rapporterer at sosiale medier tar vekk fokus fra andre ting i livene deres. Det samme gjelder ungdoms egen følelse av at de bruker for mye tid på sosiale medier. Gjennomgående svarer en større andel av jentene på en slik måte at det kan oppfattes som at de opplever større grad av problematisk bruk enn guttene – dette gjelder kanskje særlig i forhold til at sosiale medier tar vekk fokus fra andre ting, at de selv føler de er avhengige, at de føler de bruker for mye tid på sosiale medier, og at de ønsker å redusere bruken av sosiale medier.

Identitet og hvordan man fremstår overfor andre er et viktig tema i ungdomstiden (21). Sosiale medier er i dag en viktig arena i så måte. Flere spørsmål i denne rapporten dekker denne tematikken. Selv om både gutter og jenter i noen grad rapporterer om et fokus på hvordan man fremstår på sosiale medier, er det her en betydelig kjønnsforskjell. Om man ser på de som er ganske mye eller mer opptatt av hvordan man fremstår på sosiale medier, varierer dette mellom 8% (at det er viktig med likes fra andre) og 2% (sletting av innhold med for få likes/kommentarer) for guttene. For jentene varierer tallene fra 25% (at det er viktig med likes fra andre) til 3% (retusjering av bilder av en selv). Med unntak av retusjering av bilder, er kjønnsforskjellene store og statistisk sikre, hvor man observerer mellom to til over tre ganger så stor andel hos jentene.

Både gutter og jenter rapporterer erfaring med å dele vanskelige ting på sosiale medier, men andelen er større blant jentene. De fleste som rapporterer om å ha delt vanskelige ting på sosiale medier har, ikke overraskende, gjort dette med noen få venner eller familiemedlemmer, og ikke gjennom offentlig synlige innlegg. Dette gjelder både gutter og jenter. Over 30 prosent av de som hadde erfaring med å dele rapporterte om at det ble lettere å snakke om det de hadde delt utenfor sosiale medier etterpå. Blant

både gutter og jenter som hadde erfaring med å dele, opplevde de i større grad at det var lettere å snakke om det utenfor sosiale medier i etterkant av delingen og at det var positivt å dele, dersom man hadde delt noe med noen få venner/familiemedlem sammenlignet med å dele gjennom offentlige innlegg. Blant guttene opplevde en like stor andel støtte i etterkant både for deling med få venner og gjennom offentlige innlegg, mens deling med få venner var mer positivt for jentene sammenlignet med offentlig deling. Disse resultatene kan tyde på at sosiale medier kan være med på senke terskelen for å dele vanskelige ting i ungdoms liv, og at man ved å dele det på sosiale medier kan oppnå sosial støtte og hjelp også utenfor sosiale medier.

Sosiale medier og sammenheng med psykisk helse, livskvalitet og søvn

I rapporten har vi også sett på sammenhengen med psykisk helse, livskvalitet og søvn for et utvalg av spørsmålene knyttet til bruk av sosiale medier. Generelt finner vi at disse sammenhengene er som forventet ut fra tidligere forskning eller basert på innholdet i spørsmålene knyttet til sosiale medier. For eksempel finner vi at større grad av problematisk bruk av sosiale medier henger sammen med lavere livskvalitet og flere symptomer på angst og depresjon, kortere søvntid og økt sannsynlighet for insomni. Men det finnes også unntak. For eksempel finner vi at mer fokus på selvpresentasjon henger sammen med kortere søvntid og økt sannsynlighet for insomni blant guttene, mens disse sammenhengene ikke var statistisk sikre hos jentene. Slike kjønnsforskjeller kan være et uttrykk for faktiske forskjeller mellom kjønnene, men kan også være i noen grad være ett uttrykk for andre faktorer som påvirker sammenhengen som vi her ikke har kontrollert for.

Gaming

Spørsmålene knyttet til gaming viser tydelige kjønnsforskjeller, hvor guttene i langt større grad rapporterer om gaming sammenlignet med jentene.

Generelt finner vi at for en betydelig andel av de som gamer, så fremstår denne aktivitet som en sosial arena hvor man kan få nye venner, være del av et fellesskap og hvor man kan være sosial på en annen måte enn på andre sosiale arenaer. På den annen side rapporterer også en relativt stor andel at de i noen grad møter fordommer for gamingen sin, og at foreldrene har et negativt syn på denne aktiviteten eller interesserer seg for lite for gamingen.

Resultatene viste at høyere frekvens av gaming var assosiert med lavere livskvalitet for både gutter og jenter, men at høyere frekvens av gaming var assosiert med mer depressive symptom og symptomer på angst kun for jenter. Denne kjønnsforskjellen kan tyde på faktiske forskjeller mellom kjønnene, men kan også i noen grad være et uttrykk for begrenset statistisk styrke i utvalget og at det er andre faktorer som påvirker sammenhengen her som vi ikke har kontrollert for.

Ulovlige rusmidler og sosiale medier

Blant deltakerne i denne studien var det under ti prosent som rapporterte at de hadde kjøpt ulovlige rusmidler gjennom sosiale medier. Likefullt var det en betydelig andel som rapporterte at det var ganske vanlig eller svært vanlig at ulovlige rusmidler ble kjøpt gjennom sosiale medier i vennekretsen, og en enda større andel som antok at det ville være ganske lett eller mer å få kjøpt ulovlige rusmidler gjennom sosiale medier. Basert på funnene fra undersøkelsen er det også tydelig at blant dem som har kjøpt ulovlige rusmidler gjennom sosiale medier, så er det langt større bredde i hvilke rusmidler man har forsøkt, sammenlignet med de som ikke har benyttet sosiale medier som innkjøpskanal.

Sosiale medier og korona

Spørreundersøkelsen ble gjennomført i 2020, et år preget av covid-19-pandemien. I denne undersøkelsen spurte vi om bekymring for korona-viruset og i hvilken grad deltakerne stoler på informasjon om korona fra ulike kilder. Resultatene viste at både gutter og jenter stoler mest på informasjon som kommer fra helsemyndighetene, etterfulgt av informasjon fra nyheter på TV, radio eller aviser/nettavis, og at de stoler minst på informasjon som kommer fra sosiale medier. Det var en relativt sterk sammenheng mellom det å ha høy tillit til informasjon om koronaviruset som kommer fra sosiale medier og bekymring for koronaviruset. Det kan tenkes at de som stoler på informasjon fra sosiale medier blir mer bekymret fordi informasjon på sosiale medier er mer skremmende og fragmentert enn informasjon fra helsemyndighetene og til dels tradisjonelle nyheter. Men det kan også tenkes at de som har en underliggende tendens

til å bekymre seg også har mer tillit til informasjon fra sosiale medier, hvor deres bekymring kanskje blir bekreftet i større grad enn gjennom andre informasjonskilder. Her er det også viktig å påpeke at informasjon fra helsemyndighetene og fra redaksjonelle nyhetskanaler deles hyppig på sosiale medier, og det er usikkert hvorvidt deltakerne har inkludert denne typen informasjon i sin vurdering av sosiale medier som kilde til informasjon. Vi spurte også deltakernes vurdering om bruken og viktigheten av sosiale medier hadde endret seg i forbindelse med pandemien. Selv om omtrent halvparten rapporterte at bruken og viktigheten var omtrent lik som tidligere, oppga en betydelig andel at man brukte sosiale medier var blitt viktigere og at bruken hadde økt sammenlignet med før pandemien. Svært få rapporterte om mindre bruk eller mindre viktighet av sosiale medier. Dette er som forventet ettersom tilgangen til andre sosiale arenaer har vært begrenset det siste året, noe som gjør det naturlig at sosiale medier står frem som en mer viktig arena for ungdom i denne perioden.

Sterke sider og begrensninger ved undersøkelsen

Resultatene i denne rapporten må tolkes med varsomhet med hensyn til flere faktorer. For det første var andelen som valgte å delta under 60 prosent, noe som gjør at man ikke uten videre kan anta at resultatene er gyldige hele studiepopulasjonen. En deltakerandel betydelig under 100 prosent gjør at det er sannsynlig at resultatene ville vært systematisk annerledes om man kunne sammenlignet med de som ikke deltok på viktige områder – det gjelder særlig for de resultatene som er relatert til swardistribusjon, omfang (prevalenser) og frekvenser, men sannsynligvis i mindre grad når man ser på innbyrdes sammenhenger mellom variabler (assosiasjoner). Videre er generaliserbarheten noe begrenset ettersom datagrunnlaget kun er basert på skoler i Bergen. For det andre er størrelsen på utvalget begrensende i forhold til hvilke typer statistiske analyser det er meningsfullt å gjennomføre. Dette gjelder særlig for mer avanserte statistiske analyser og analyser av undergrupper i utvalget. Videre er det slik at størrelsen på utvalget og svært skjev kjønnsfordeling gjør noen av resultatene mer usikre med tanke på presisjonen i estimatene, for eksempel gjelder dette spørsmål om gaming. Dette også gjelder særlig for analysene som ser på sammenhenger mellom ulike variabler eller der svarkategoriene er sterkt skjevfordelte. For det tredje er datainnsamlingen gjort kun én gang, og faller derfor i kategorien tverrsnittsdata. Sammenhenger som blir beskrevet kan derfor ikke belyse tidsrekkefølge på sammenhengene eller årsakssammenhenger. For det fjerde inneholder spørreskjemaet en stor andel nye og dermed ikke tidligere validerte spørsmål – dette gjelder spesielt for de spørsmålene som er knyttet til sosiale medier. Dette er i henhold til formålet med undersøkelsen, men gjør like fullt at resultatene må tolkes med varsomhet. I arbeidet med denne rapporten har vi gjort enkle undersøkelser av hvordan de nye spørsmålene ser ut til å fungere, som for eksempel, der det er mulig, å se på hvorvidt spørsmål som er tenkt å henge sammen faktisk gjør det rent statistisk (indre konsistens og faktorstruktur) og at man har fått en viss spredning på besvarelsene. Videre har vi også undersøkt om de nye spørsmålene henger sammen med andre variabler på en måte som virker rimelig (konvergerende validitet). Disse foreløpige undersøkelsene gir grunn til å tro at de spørsmålene i hovedsak har fungert slik man forventet. På den annen side er også bruken av nye spørsmål for å kartlegge ungdoms bruk av sosiale medier som dekker mange ulike aspekter en klar styrke, da denne rapporten inneholder ny og potensielt viktig informasjon som ikke tidligere har vært undersøkt på denne måten. En annen sterk side ved undersøkelsen er at vi i størst mulig grad har benyttet validerte mål fra tidligere undersøkelser, for eksempel når det gjelder mål på psykisk helse, livskvalitet og søvn.

Noen hovedfunn

NOEN HOVEDFUNN

- 97% bruker sosiale medier hver dag, hvor 28% er på sosiale medier «nesten hele tiden».
- 72% har en daglig bruk på 2-3 timer eller mer.
- 53% synes sosiale medier bidrar positivt til deres psykiske helse en del til svært mye.
- 31% synes sosiale medier påvirker deres psykiske helse negativt en del til svært mye.
- 84% chatter en-til-en og 66% chatter med venner i grupper hver dag.
- 61% deler bilder, «memes» eller videoer med venner eller familie hver dag.
- 44% bruker daglig sosial medier i skoletimene til andre ting enn skolearbeid.
- 76% av respondentene rapporterte at mobilen alltid er tilgjengelig, også etter at de har lagt seg.
- Generelt rapporterte en større andel av jentene at påstander om problematisk bruk av sosiale medier stemte ganske mye eller svært mye, sammenlignet med guttene. For eksempel svarte 44% av jentene at sosiale medier tar bort fokus fra viktigere ting (mot 28% blant guttene) og 40% ønsker å redusere sin egen bruk av sosiale medier (mot 23% av guttene).
- Høyere skåre på problematisk bruk av sosiale medier er assosiert med dårligere livskvalitet og mer symptomer på angst og depresjon for begge kjønn.
- Høyere skåre på problematisk bruk av sosiale medier er assosiert med kortere søvnslengde både for gutter og jenter. For jenter øker risikoen for insomni med høyere skåre på problematisk bruk.
- 56% rapporterte at de ofte eller svært ofte legger seg senere enn de burde fordi de er på sosiale medier.
- Høyere skåre på selvpresentasjon på sosiale medier var assosiert med lavere livskvalitet og mer symptomer på angst og depresjon for begge kjønn.

Konklusjon

Denne rapporten består av et utvalg av tema og resultater fra en vellykket spørreundersøkelse ved videregående skoler i Bergen som gir et innblikk noen kjente og noen nye aspekter knyttet til ungdoms bruk av sosiale medier. Resultatene fra denne undersøkelsen vil informere utviklingen av et folkehelseiltak i innovasjonsprosjektet «Helsefremmende miljø på sosiale medier».

Forankring ved Folkehelseinstituttet

Folkehelseinstituttets arbeid i forbindelse med Bergen Kommunes innovasjonsprosjekt «Helsefremmende miljø på sosiale medier» utgår fra avdeling for helsefremmende arbeid i Bergen og senter for evaluering av folkehelseiltak. Jens Christoffer Skogen er tilknyttet avdeling for helsefremmende arbeid og senter for evaluering av folkehelseiltak. Gunnhild Johnsen Hjetland er tilknyttet avdeling for helsefremmende arbeid.

Takksigelser

Takk til Vestland fylkeskommune og de deltagende videregående skolene for muligheten til å gjennomføre undersøkelsen og en stor takk til elevene som deltok i undersøkelsen.

Videre ønsker vi å takke praksisstudentene fra Universitetet i Bergen som hjalp til med å utarbeide og pilotere intervjuguiden til fokusgruppeintervjuene. Takk til Viktor Schønning (FHI) for innspill knyttet til utvikling av intervjuguide, og fortolkning av funnene fra fokusgruppeintervjuene. Takk til prosjektleder Randi Træland Hella ved Bergen Kommune for hjelp og bidrag gjennom hele prosessen, særlig i forbindelse med gjennomføring av fokusgruppeintervju og pilotering av spørreundersøkelsen, og gjennomføring av hovedundersøkelsen.

En stor takk til ressursgruppen som hele veien har bidratt med nyttige innspill og diskusjoner gjennom arbeidet med kunnskapsoppsummeringen, fokusgruppeintervjuene, spørreskjema utvikling og tolkning av resultater.

Vi takker også for finansiering og bidrag knyttet til innovasjonsprosjektet og arbeidet med denne rapporten fra følgende parter: Folkehelseinstituttet, Bergen Kommune, Vestland Fylkeskommune (tidligere Hordaland Fylkeskommune), Høgskulen på Vestlandet og Regionalt Forskningsfond (Vest).

Takk til seniorforsker Børge Sivertsen ved Folkehelseinstituttet for gjennomlesning av rapporten og konstruktive innspill.

Forbehold om feil

Selv om vi har gjort et grundig arbeid med denne rapporten tar vi forbehold om feil som kan ha oppstått i arbeidet. Om man oppdager åpenbare feil setter vi pris på om dere gjør oss oppmerksomme på det, slik at vi kan undersøke og rette opp feil(ene).

Referanser

1. Schønning V, Hjetland GJ, Aarø LE, Skogen JC. Social media use and mental health and well-being among adolescents – a scoping review. *Frontiers in Psychology*. 2020;(-):-.
2. Schønning V, Aarø LE, Skogen JC. Central themes, core concepts and knowledge gaps concerning social media use, and mental health and well-being among adolescents: A protocol of a scoping review of published literature. *BMJ Open*. 2020;10(1):e031105.
3. Anderson M, Jiang J. Teens, social media & technology. Pew Research Center; <https://www.pewresearch.org/internet/2018/05/31/teens-social-media-technology-2018/>; 2018.
4. Smahel D, Machackova H, Mascheroni G, Dedkova L, Staksrud E, Ólafsson K, et al. EU kids online 2020: Survey results from 19 countries. EU Kids Online; <https://www.eukidsonline.ch/files/Eu-kids-online-2020-international-report.pdf>; 2020.
5. Twenge JM, Cooper AB, Joiner TE, Duffy ME, Binau SG. Age, period, and cohort trends in mood disorder indicators and suicide-related outcomes in a nationally representative dataset, 2005–2017. *Journal of Abnormal Psychology*. 2019;128(3):185–99.
6. Woods HC, Scott H. #Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of Adolescence*. 2016;51(-):41–9.
7. Brunborg GS, Burdzovic Andreas J. Increase in time spent on social media is associated with modest increase in depression, conduct problems, and episodic heavy drinking. *Journal of Adolescence*. 2019;74(-):201–9.
8. Coyne SM, Rogers AA, Zurcher JD, Stockdale L, M. B. Does time spent using social media impact mental health?: An eight year longitudinal study. *Computers in Human Behavior*. 2020;104(-):-.
9. Orben A, Przybylski AK. The association between adolescent well-being and digital technology use. *Nature Human Behaviour*. 2019;3(-):173–82.
10. Orben A, Dienlin T, Przybylski AK. Social media's enduring effect on adolescent life satisfaction. *PNAS - Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*. 2019;116(21):10226–8.
11. Weinstein E. The social media see-saw: Positive and negative influences on adolescents' affective well-being. *New Media & Society*. 2018;20(10):3597–623.
12. Neira CJB, Barber BL. Social networking site use: Linked to adolescents' social self-concept, self-esteem, and depressed mood. *Australian Journal of Psychology*. 2014;66(1):56–64.
13. Spitzer RL, Kroenke K, Williams JBW, Lowe B. A brief measure for assessing generalized anxiety. *JAMA Internal Medicine*. 2006;166(10):1092–7.
14. Dartmouth-Hitchcock. GAD-7 anxiety screen. <https://med.dartmouth-hitchcock.org/documents/GAD-7-anxiety-screen.pdf>; 2020.
15. Turner N, Joinson C, Peters TJ, Wiles N, Lewis G. Validity of the short mood and feelings questionnaire in late adolescence. *Psychol Assess*. 2014;26(3):752–62.
16. Seattle Children's. Short mood and feelings questionnaire. <https://www.seattlechildrens.org/globalassets/documents/healthcare-professionals/pal/ratings/smfq-rating-scale.pdf>; 2020.
17. Stewart-Brown S, Janmohamed K. Warwick-edinburgh mental well-being scale (wemwbs) user guide version 1 [Internet]. Warwick, Scotland, UK: Warwick Medical School, University of Warwick; 2008. Available from: <http://www.mentalhealthpromotion.net/resources/user-guide.pdf>
18. R Core Team. R: A language and environment for statistical computing [Internet]. Vienna, Austria: R Foundation for Statistical Computing; 2019. Available from: <https://www.R-project.org>
19. NORCE. Barn i bergen og ung@hordaland. <https://www.norceresearch.no/prosjekter/barn-i-bergen>; 2020.
20. Knapstad M, Heradstveit O, Sivertsen B. SHoT2018: Studentenes helse- og trivselsundersøkelse. <https://www.uio.no/for-ansatte/arbeidsstotte/sta/undersokelser/shot/rapportene/shot-2018-studentenes-helse-og-trivselsundersokelse.pdf>; 2020.

21. Erikson E. Identity, youth and crisis. New York: W. W. Norton Company; 1968.

Appendiks 1: Forholdet mellom selvpresentasjon på sosiale medier, kjønn og opplevelse av stress

Skrevet av Oda Emilie Haagensen, Elin Hanevik, Sofie Holt Korneliussen og Steffen Ask Sleire

Dette appendikset gir et eksempel på bruk av data fra pilot- og hovedundersøkelsen, og viser hvordan undersøkelsene kan gi ny kunnskap om sosiale medier og psykisk helse

I Februar 2020 var fire psykologstudenter fra Universitetet i Bergen i praksis ved Folkehelseinstituttet under veiledning av Jens Christoffer Skogen. Praksisarbeidet munnet ut i en rapport om forholdet mellom ulike aspekter ved selvpresentasjon på sosiale medier, kjønn og opplevelse av stress. Rapporten presenteres her i sin helhet.

Datanalysene ble utført av Jens Christoffer Skogen, og teksten ble skrevet av psykologstudentene i praksisperioden under veiledning.

Bakgrunn: Forholdet mellom selvpresentasjon på sosiale medier, kjønn og opplevelse av stress

Bruken av sosiale medier (SOME) øker, og det samme gjør selvrapporterte psykiske helseplager blant unge (Bakken, 2017; Bakken, 2018; Collishaw, 2015; Eriksen et al. 2017). Denne samtidige økningen har motivert forskere til å utforske forholdet mellom bruken av SOME og mental helse (e.g., Heffer et al. 2019; Twenge et al. 2018). Hvis man ser på psykiske helseplager er økt selvrapportering av stresssymptomer mest utbredt (Bakken, 2017). Tidligere forskning har sett på forholdet mellom rapporterte stresssymptomer og bruken av SOME, men da hovedsakelig ved å utforske den samlede tidsbruken fremfor å se på hvordan tiden på SOME brukes. Således har forskning vært mer opptatt av kvantitet heller enn kvalitet av tidsbruk på SOME (e.g., Thorisdottir et al. 2020; Schønning et.al 2020).

Funn på forholdet mellom samhandling på SOME og psykisk helse og trivsel har vært preget av tvetydighet; der hvor noen studier i hovedsak viser at samhandling på SOME kan øke trivsel, viser andre studier det motsatte. Såkalte høykvalitetsinteraksjoner; aktiv bruk av SOME hvor brukeren får støtte og positiv tilbakemelding fra den/dem de samhandler med; redusert sosial isolasjon, eller informasjonssøking ser alle ut til å være mekanismer hvor trivsel kan økes med SOME bruk (Booker et al., 2018).

For mange ungdommer utgjør SOME en viktig sosial arena for å presentere seg selv, også kalt selvpresentasjon. Selvpresentasjon forstås her som individuelle måter en presenterer seg selv på for andre. Ofte kan denne måten å presentere seg på være motivert av et ønske om å gjøre et sosialt ønskverdig inntrykk på mottakeren (Skogen et. al, 2020). I forståelsen av selvpresentasjon har vi i denne rapporten også inkludert sosial sammenligning og fokus på utseende. Videre defineres SOME som “interaktive plattformer hvor individer og fellesskap kan dele, samskape, diskutere og endre på brukergenerert innhold” (Skogen et. al, 2020).

SOME gjør at unge i dag holder kontakt med hverandre på nye måter. Økt bruk av SOME skaper nye måter å samhandle på og nye måter å presentere seg selv på (Bakken, 2017). SOME muliggjør at unge i større grad kan bestemme hvordan de ønsker å presentere seg selv (Thorisdottir et al. 2020). Samhandling på SOME er asynkron, noe som muliggjør redigerbarhet (Walther, 2007). Brukere kan aktivt velge hvordan en vil fremstille seg selv og kan redigere informasjonen de velger å dele (Lee-Won, et al., 2014; Walther, 2007). Ens selvpresentasjon via SOME er synlig for et bredt spekter av brukere, som kan inkludere venner, familie, potensielle partnere, eller offentligheten for øvrig. I enkelte teorier skilles det mellom en subjektiv og objektiv selvbevissthet (De Calheiros Velozo & Stauder, 2018). Den objektive selvbevisstheten viser til hvordan en ser seg selv som et objekt. Denne objektive selvbevisstheten er tenkt å kunne forsterkes via SOME, hvor en for eksempel kan se seg selv gjennom sin egen profil, og dermed vurdere hvordan en tror at andre ser seg selv (De Calheiros Velozo & Stauder, 2018). En slik form for selvbedømmelse kan tenkes å ha betydning for selvilde og opplevelse av egenverdi.

Ifølge sosial rolleteori (social role theory) har menn og kvinner ulike sosiale roller som påvirker deres atferd basert på ulike sosiale og kulturelle forventninger (Archer, 1996; Eagly & Wood, 1991). Ulike sosiale roller kan føre til atferdsforskjeller mellom kjønn i et spesifikt sosialt miljø - som for eksempel i SOME (Lin & Wang, 2020). Eksempelvis er det vist til at en høyere andel jenter i alderen 15-17 år brukte facebook og instagram sammenlignet med gutter (De Calheiros Velozo & Stauder, 2018). Jenter viser her en større tendens til å bruke SOME som en arena for å opprettholde kontakt med allerede eksisterende nettverk, mens gutter i større grad tenderer til å etablere sosiale kontakter utenfor sitt eksisterende nettverk (Kapidzic & Herring, 2015; De Calheiros Velozo & Stauder, 2018). Dette oppnår gutter eksempelvis gjennom deltakelse på ulike gaming plattformer. Disse tendensene har blitt satt i sammenheng med at kvinner har en sterkere kollektiv selvfølelse sammenlignet med menn (De Calheiros Velozo & Stauder, 2018).

I en verden hvor SOME utgjør en stadig større del av vår sosiale samhandling, så kan en stille seg spørsmålet om hvorvidt dette har en innvirkning på ungdommers opplevelse og presentasjon av selv. I Erving Goffman sin teori “The presentation of Self in everyday Life” (1959) framholdes det at sosial samhandling kan sammenlignes med en form for skuespill, og han benytter beskrivelser fra dramaturgien for å understreke dette. Han legger til grunn at “skuespillet” er formet av omstendighetene og publikum, og at “skuespillerens” hensikt er å gi en oppvisning eller et inntrykk som er overensstemmende med personens ønskede mål og bilde av selv. Videre påpekes det at identitet og selvet utvikles gjennom denne sosiale samhandlingen (Bullingham et, al, 2013). På bakgrunn av at mer sosial samhandling foregår over SOME hvor rammene for kommunikasjon er ulik den “virkelige” verden, så er det sannsynlig at dette kan påvirke ungdommers selvpresentasjon. Eksempelvis kan det tenkes at det er lettere å opprettholde en

ønskelig fasade gjennom manipulerte bilder på instagram og facebook enn på sosiale arenaer. Da det ikke foreligger ansikt-til-ansikt samhandling kan det tenkes at responsen fra “publikum” eller “følgere” i form av likes og kommentarer vil utgjøre en viktigere faktor for å kunne vurdere hvorvidt en faktisk fremstår på en ønskelig måte eller ikke. Samtidig vil fokus på likes og kommentarer som tilbakemelding kunne utgjøre en potensiell stressfaktor for mottakeren. Blant annet fordi det da ikke vil være mulig å anslå når eller hvordan den sosiale tilbakemelding vil komme, til forskjell fra det tradisjonell samhandling hvor responsen kommer synkront. Slik kan brukere oppleve SOME som en stressfaktor gjennom aldri vite når responsen kommer, noe som kan føre til en forventning av å “alltid” måtte være tilgjengelig. I tillegg vil brukeren være tilstede på SOME gjennom sine profiler også når vedkommende ikke er pålogget. Ens selvpresentasjon er dermed i teorien kontinuerlig tilgjengelig for andre.

Stress kan defineres som opplevd bekymring eller ubehag forårsaket av møtet mellom en person og deres miljø (Cohen, Miller, & Rabin, 2001). Til tross for at individer kan håndtere stress bedre eller dårligere avhengig av individets generelle mestringssevne, er det å oppleve stress for ofte vist å kunne negativt påvirke psykisk helse og trivsel (Guntuku et al., 2018). I denne rapporten er stress definert ut fra respondentens subjektive opplevelse og vurdering av sosiale medier som en stressfaktor.

I denne rapporten har vi til hensikt å undersøke om det 1) foreligger kjønnsforskjeller ved selvpresentasjon på SOME, og 2) om ulik grad av fokus på selvpresentasjon på SOME er assosiert med hvorvidt en opplever SOME som en stressfaktor. På bakgrunn av disse problemstillingene legger vi fram to hypoteser. Hypotese 1) det finnes kjønnsforskjeller ved selvpresentasjon på SOME, og 2) ulik bruk av selvpresentasjon på SOME henger ulikt sammen med hvorvidt SOME oppleves som en stressfaktor. Ved å undersøke dette åpnes muligheten til å utforske hvordan ulik bruk av SOME, samt kjønnsforskjeller, henger sammen med i hvilken grad en opplever SOME som en stressfaktor.

Metode

Utvalg

Denne rapporten bygger på data fra to spørreundersøkelser (pilot og hovedundersøkelse) med forskjellig utvalg. Ved å bruke to uavhengige utvalg på ulike tidspunkter har vi mulighet til å se om funnene samsvarer, noe som eventuelt vil gjøre at vi kan feste større lit til funnene. Pilotundersøkelsen ble gjennomført i februar/mars 2020. Utvalget i piloten består av elever ved Knarvik vidaregåande skule i Alver kommune. Alle elever ble spurt om å delta (N=931), av disse var det 513 (56 %) som ble med på undersøkelsen.

I hovedundersøkelsen består utvalget av elever fra vidaregåande skoler i Bergen kommune (alder 16 år og oppover), og undersøkelsen ble gjennomført i september/oktober 2020. I utgangspunktet ble alle skoler invitert til å delta, men to skoler hadde ikke mulighet til å prioritere denne undersøkelsen. Samtlige elever ved de gjenværende skolene ble invitert til å delta (N=3959), og totalt 2116 (53%) samtykket til å delta. Spørreskjema

Av demografiske faktorer har vi bare tatt for oss kjønn i denne rapporten. Her kunne deltakerne svare jente, gutt eller ikke-binær. Deltakere som ikke hadde svart på spørsmålet om kjønn ble ekskludert. Det var også for få personer som svarte ikke-binær til at disse kunne tas med i videre analyser. Det var litt færre jenter (43 %) enn gutter i pilotundersøkelsen, mens det derimot var litt færre gutter (44%) i hovedundersøkelsen. Noen av spørsmålene knyttet til SOME har blitt brukt tidligere og noen har blitt utviklet til prosjektet "Helsefremmende miljø på sosiale medier". I denne rapporten har vi fokusert på spørsmålene som handler om selvpresentasjon/opptatthet av feedback, sosial sammenligning på SOME og SOME som stressfaktor. Selvpresentasjon og opptatthet av feedback Følgende ni spørsmål handler om selvpresentasjon, feedback og sosial sammenligning på SOME: 1) Jeg bruker mye tid og energi på det jeg legger ut på sosiale medier. 2) Det er viktig for meg å få mange likes og/eller kommentarer på det jeg legger ut. 3) Det er viktig for meg å ha mange følgere. 4) Jeg sletter det jeg legger ut på sosiale medier dersom det ikke får nok likes eller kommentarer. 5) Jeg retusjerer bilder av meg selv for å se bedre ut før jeg legger dem ut på sosiale medier. 6) Det er lettere å være meg selv på sosiale medier. 7) Jeg opplever at den responsen jeg får på det jeg legger ut (bilder/statusoppdateringer/stories) har stor betydning for hvordan jeg har det. 8) Det har ikke noe å si for meg hvor mange likes eller kommentarer jeg får på sosiale medier. 9) Jeg opplever at det som andre legger ut (bilder/statusoppdateringer/stories) gjør at jeg føler meg mindre fornøyd med meg selv og mitt eget liv. Svaralternativene deltakerne kunne velge mellom var: "Ikke i det hele tatt", "ganske lite", "noen ganger/delvis", "ganske mye", "svært mye".

Sosiale medier som stressfaktor

Ett spørsmål handler om stress knyttet til sosiale medier: Sosiale medier utgjør en stressfaktor i livet mitt. Svaralternativene deltakerne kunne velge mellom var: "Ikke i det hele tatt", "ganske lite", "noen ganger/delvis", "ganske mye", "svært mye".

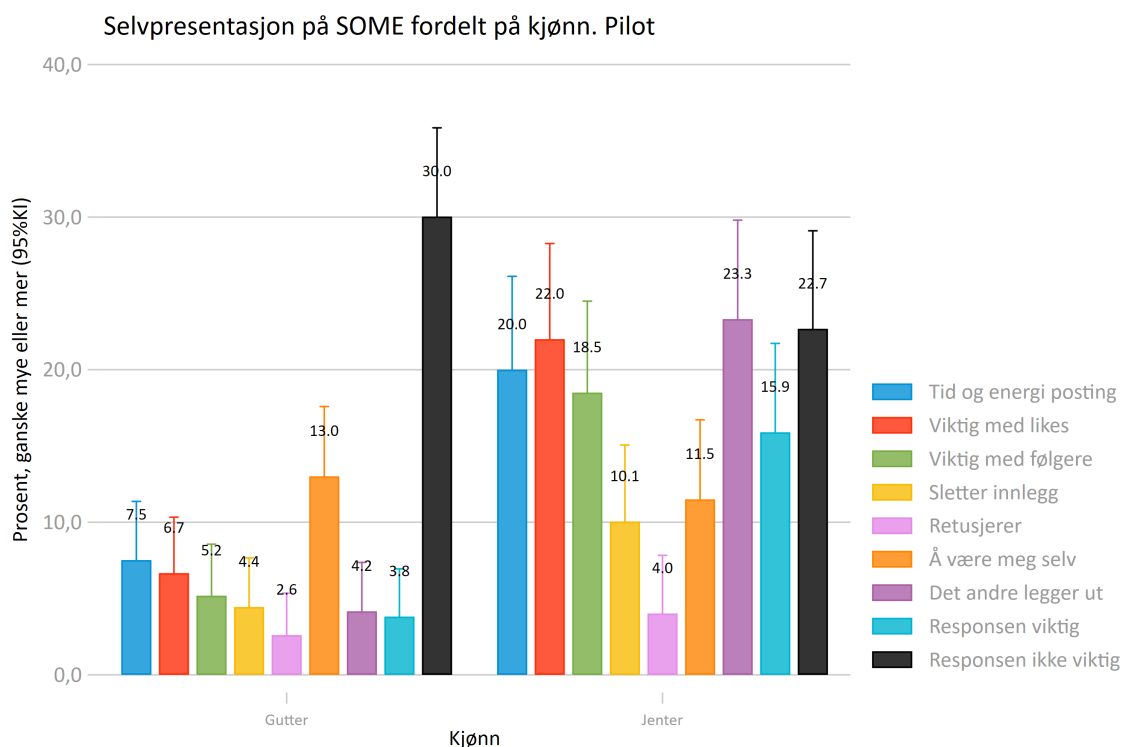
Analyser

Tabell 1a og 1b viser sammenhengen mellom enkeltvariabler knyttet til selvpresentasjon på sosiale medier og henholdsvis kjønn og SOME som en opplevd stressfaktor. Sammenhengen er uttrykt som risk ratioer med 95% konfidensintervall (95%KI) basert på separate log-binomiale regresjonsmodeller. Figur 1a og 1b viser sammenhengen mellom enkeltvariabler knyttet til selvpresentasjon på SOME og kjønn uttrykt som andeler med 95%KI, mens figur 2a og 2b viser sammenhengen mellom de samme enkeltvariablene og SOME som en stressfaktor. Figur 3a og 3b sammenhengen mellom samlemål (gjennomsnittsskåre med 95%KI) på selvpresentasjon på SOME og SOME som en stressfaktor fordelt på kjønn. Hedges's g benyttes som et effektmål mellom ytterkategoriene av SOME som en stressfaktor (de som svarer "ikke i det hele tatt" og "ganske mye" eller mer). Figur 4a og 4b viser svarfordelingen av SOME som en stressfaktor fordelt på kjønn uttrykt som andeler med 95%KI. Figur 5 viser sammenhengen mellom enkeltvariabler knyttet til selvpresentasjon på SOME og SOME som en stressfaktor fordelt på kjønn for hovedundersøkelsen.

Resultater

Pilotundersøkelsen

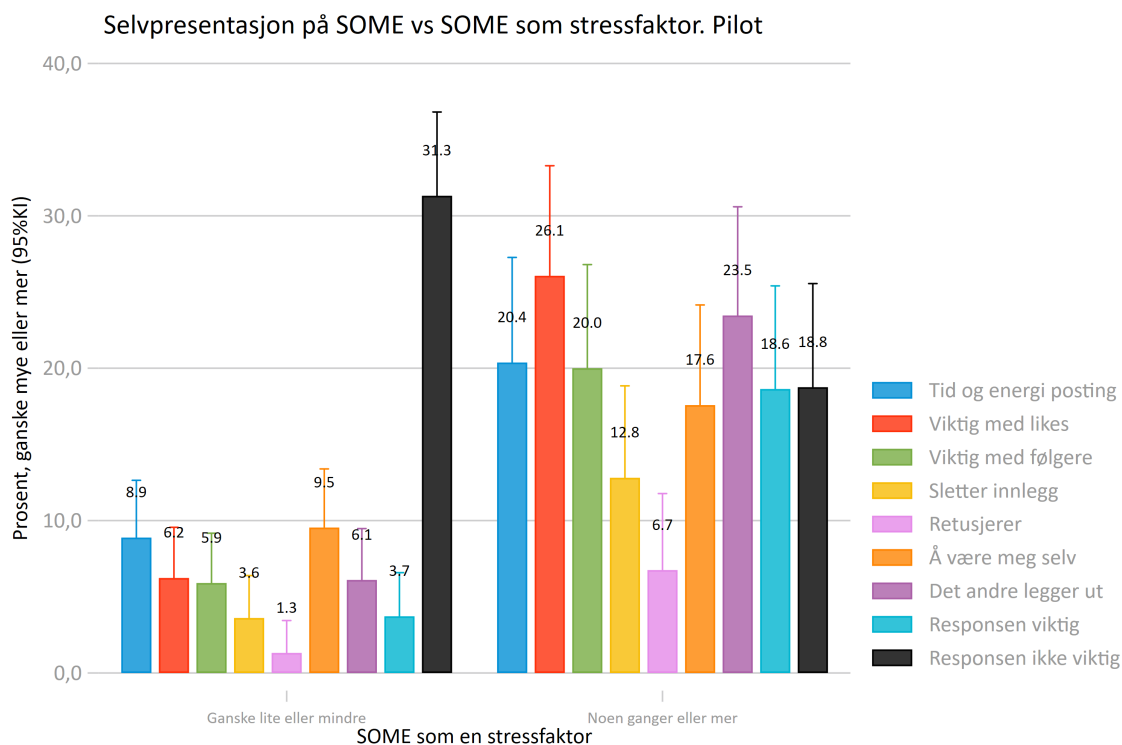
Figur 40 viser at for de fleste målene er det en større andel jenter enn gutter som svarer ganske mye eller mer på spørsmål om hvor mye tid de bruker eller hvor mye vekt de legger på ulike aspekter ved selvpresentasjon på SOME.



Figur 40: Sammenheng mellom ulike aspekter ved selvpresentasjon på SOME og kjønn. Pilotundersøkelse.

Det er omtrent like stor andel som svarer at de synes det er lettere å være seg selv på SOME (13 % av guttene og 11,5 % av jentene). Det er heller ikke stor forskjell på andelen som svarer at de retusjerer bilder før de legger dem ut (2,6 % av guttene mot 4 % av jentene). Den største kjønnsforskjellen finner vi på målet for sosial sammenligning. 23,3 % av jentene opplever at det andre legger ut på SOME gjør at de blir mindre fornøyd med seg selv og sitt eget liv, mens bare 4,2 % av guttene svarer det samme. Det er også stor forskjell på kjønnene når det kommer til hvor stor betydning de legger på antall likes og/eller kommentarer de får på det de legger ut (22,5 % av jentene svarer at dette er viktig, mot 6,7 % av guttene). Liknende forskjeller finner vi når det gjelder hvor mye tid og energi som brukes på SOME, den opplevde viktigheten av å ha mange følgere og i hvor stor grad responsen på innleggene har betydning for hvordan man har det.

I figur 41 er deltakerne delt inn i to grupper: en gruppe som har svart "ganske lite" eller mindre på om SOME utgjør en stressfaktor i livet deres, og en gruppe som har svart "ganske mye" eller mer. Vi ser at disse gruppene skiller seg fra hverandre med tanke på hvor stor betydning de legger på ulike aspekter ved selvpresentasjon på SOME. Det er gjennomgående at de som ser på SOME som en stressfaktor også bruker mer tid og energi på innleggene sine og legger mer betydning i de ulike aspektene av selvpresentasjon. Den største forskjellen i prosentpoeng er på spørsmålet om viktigheten av antall likes, der 26,1 % av de som ser på SOME som en stressfaktor svarer at dette er viktig, mens tallet er 6,2 % i den andre gruppen. Videre er det i den gruppen som ser på SOME som stressfaktor over fem ganger så mange som retusjerer bilder (6,7 % mot 1,3 %) og en betydelig større andel som svarer at SOME-responsen er viktig for hvordan de har det (18,6 % mot 3,7 %). Det er også stor forskjell når det kommer til viktigheten av å ha mange følgere og tid og energi brukt på egne innlegg. På målet for sosial sammenligning er det 23,3 % som svarer at det andre legger ut får dem til å bli mindre fornøyd med seg selv og sitt eget liv i gruppen

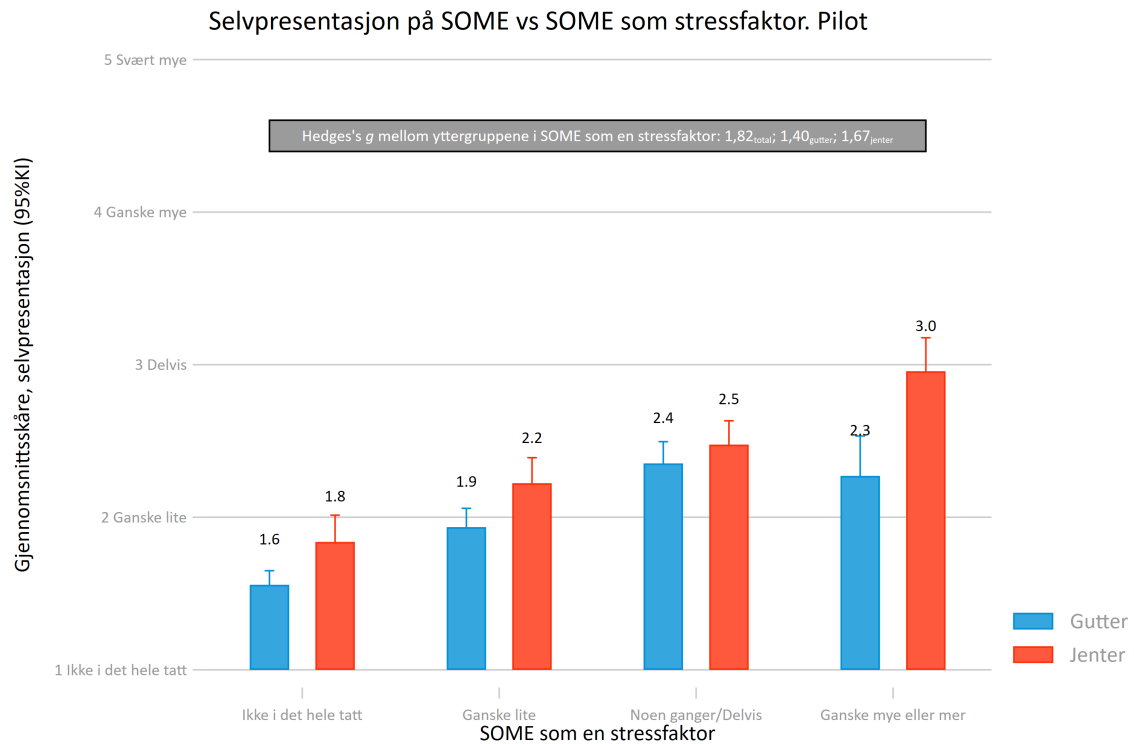


Figur 41: Sammenheng mellom ulike aspekter ved selvpresentasjon på SOME og SOME som stressfaktor. Pilotundersøkelse.

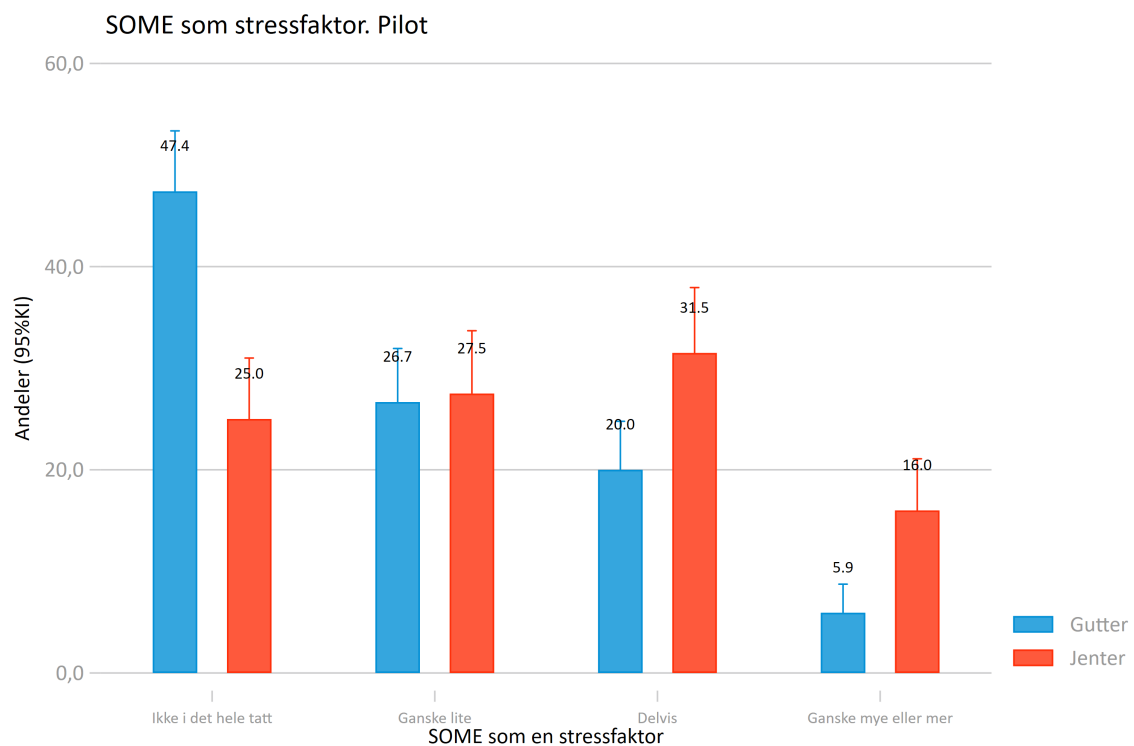
som ser på SOME som stressende, mens det bare er 6,1 % som svarer det samme i den andre gruppen.

Figur 42 viser at det er en positiv sammenheng der økende grad av selvpresentasjon er forbundet med økende grad av å oppleve SOME som stressfaktor. Denne sammenhengen er statistisk signifikant og gjelder begge kjønn ($p < 0,001$). Figuren viser en lineær sammenheng for jenter, mens den flater ut på de høyeste nivåene for gutter. Det er ingen statistisk signifikant kjønnsinteraksjon ($p = 0,06$, likelihood-ratio test). Hedge's g mellom yttergruppene i SOME som stressfaktor viser store effektstørrelser: 1,82 totalt, 1,40 for gutter og 1,67 for jenter.

Figur 43 viser hvordan svarene har fordelt seg på spørsmålet om SOME er en stressfaktor i livet. Nesten halvparten av guttene har svart "ikke i det hele tatt", mot en fjerdedel av jentene. Av guttene er det en femtedel som har svart "delvis", mens 31,5 % av jentene har svart det. 5,9 % av guttene har svart ganske mye eller mer, mot 16 % av jentene.



Figur 42: Sammenheng mellom samlemål (gjennomsnittsskåre) på selvpresentasjon på SOME og SOME som en stressfaktor. Pilotundersøkelse.



Figur 43: Svarfordeling SOME som en stressfaktor. Pilotundersøkelse.

Tabell 1a: Sammenheng mellom enkeltvariabler og henholdsvis kjønn og SOME som en stressfaktor. Pilotundersøkelse.

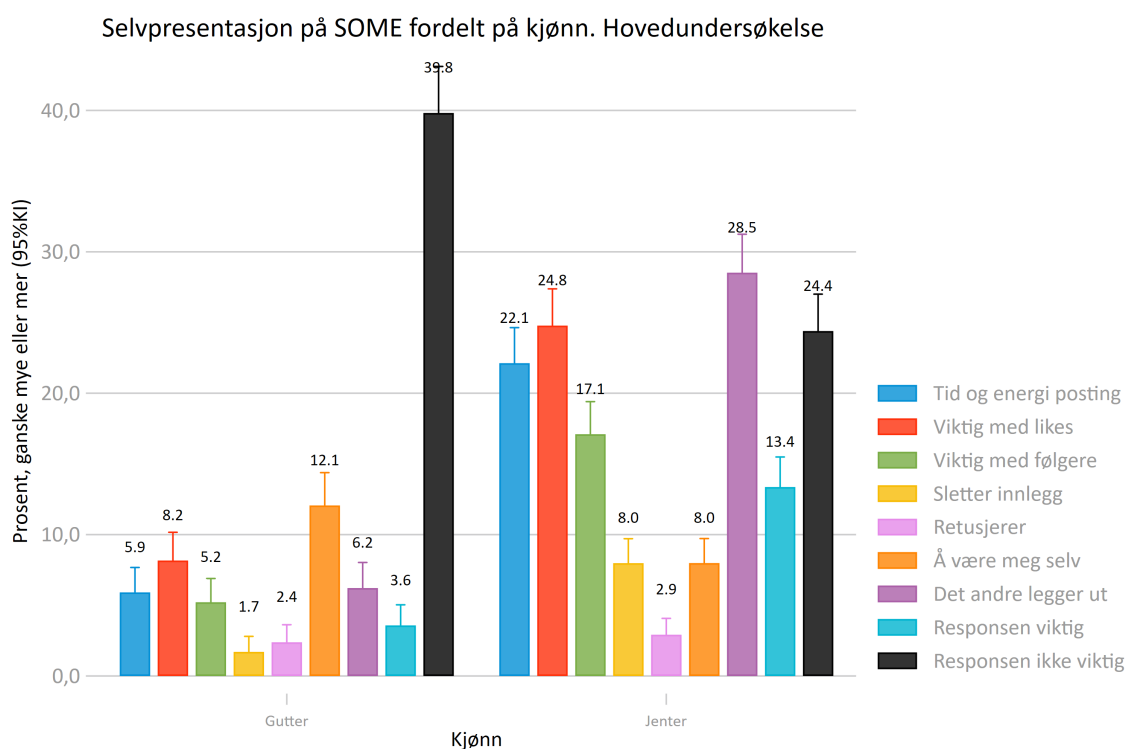
Variabel	Risk ratio (95%KI). Kjønn (jente)	p-verdi	Risk ratio (95%KI). Stress SOME (noen ganger eller mer)	p-verdi
Tid og energi på posting	2,66 (1,61-4,41)	<0,001	2,29 (1,43-3,68)	=0,001
Viktig med likes	3,30 (1,97-5,53)	<0,001	4,18 (2,52-6,94)	<0,001
Viktig med følgere	3,57 (1,98-6,42)	<0,001	3,39 (1,97-5,83)	<0,001
Sletter innlegg	2,26 (1,13-4,52)	=0,021	3,55 (1,76-7,18)	<0,001
Retusjerer	1,54 (0,57-4,19)	=0,393	5,15 (1,66-15,90)	=0,004
Å være meg selv	0,88 (0,54-1,45)	=0,624	1,84 (1,14-2,97)	=0,012
Det andre legger ut	5,60 (2,97-10,53)	<0,001	3,84 (2,27-6,51)	<0,001
Responsen viktig	4,17 (2,09-8,29)	<0,001	5,01 (2,58-9,74)	<0,001
Responsen ikke viktig	0,76 (0,55-1,04)	=0,084	0,60 (0,42-0,86)	=0,006

95%KI: 95% konfidensintervall.

Tabell 1a viser sammenheng mellom enkeltvariabler og henholdsvis kjønn og SOME som stressfaktor, uttrykt i risk ratio med p-verdi for disse. For kjønn er det en statistisk signifikant sammenheng med alle enkeltvariablene, utenom retusjering av bilder, at det er lettere å være seg selv på SOME og at responsen på innlegg ikke er viktig for hvordan man har det. Risk ratioen er relativt høy for de andre variablene og høyest for at det andre legger ut gjør at man blir mindre fornøyd med seg selv og sitt liv (Risk ratio (RR): 5,60). Det vil si at de som har svart dette har 5,6 ganger så stor sjanse for å være jente som å være gutt. Risk ratio for å oppleve SOME som stressfaktor viser en signifikant sammenheng med alle enkeltvariablene. Blant de høyeste risk ratioene finner vi for retusjering av bilder (RR: 5,15), om responsen er viktig for hvordan man har det (RR: 5,01), og at man føler seg mindre fornøyd med seg selv og sitt liv på grunn av det andre legger ut (RR: 3,84). For de som sier at responsen ikke er viktig for hvordan de har det går sammenhengen i motsatt retning (RR: 0,60).

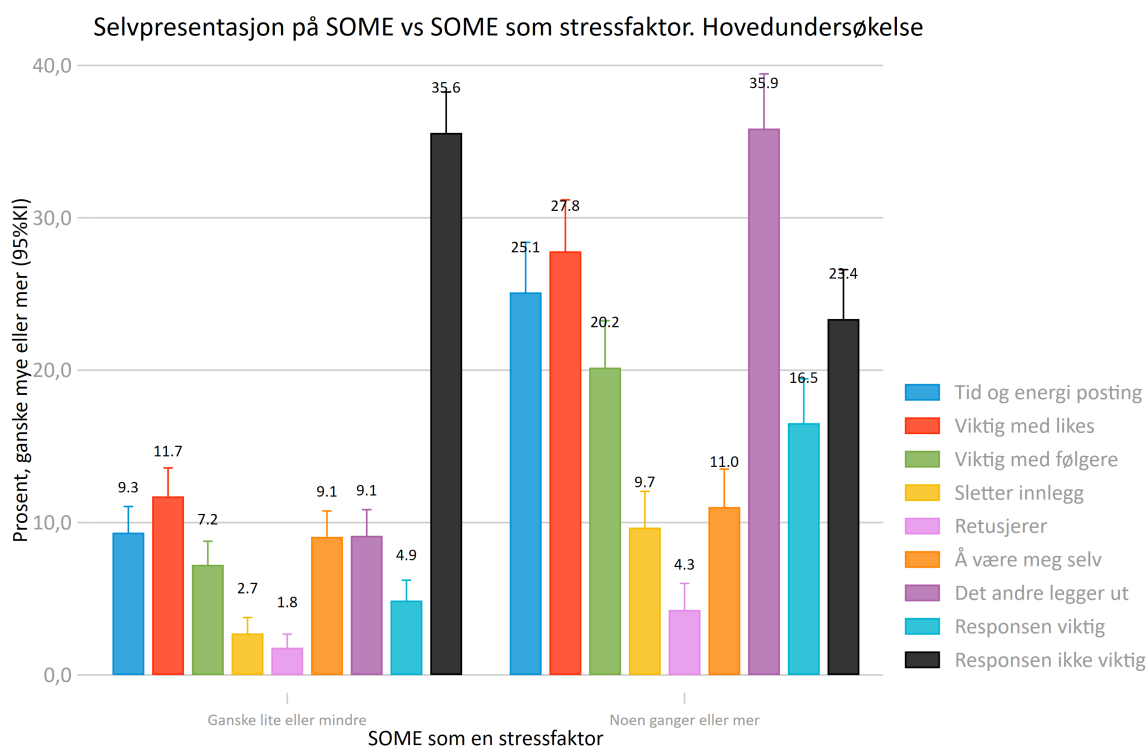
Hovedundersøkelsen

Når det kommer til hovedundersøkelsen ser vi i figur 44 at er det hele 28,5 % av jentene som svarer at det andre legger ut får dem til å føle seg mindre fornøyd med seg selv og sitt eget liv, mens det bare er 6,2 % av guttene som svarer det samme. Liknende forskjeller finner vi for om det er viktig med likes (24,8 % av jentene synes det, mot 8,2 % av guttene), om man bruker mye tid og energi på å poste innlegg (jenter: 22,1 %, gutter: 5,9 %) og om det er viktig med mange følgere (jenter: 17,1 %, gutter: 5,2 %). Bare 1,7 % av guttene svarer ganske mye eller mer på at de sletter innlegg som får lite likes, mens 8 % av jentene gjør det.



Figur 44: Sammenheng mellom ulike aspekter ved selvpresentasjon på SOME og kjønn. Hovedundersøkelse.

I hovedundersøkelsen finner vi også grovt sett de samme forskjellene på selvpresentasjonsvariablene mellom den gruppen som ser på SOME som en stressfaktor i livet (noen ganger eller mer) og den gruppen som ikke gjør det (har svart ganske lite eller mindre) som i piloten. Disse resultatene er oppsummert i figur 45. Den største forskjellen fra pilotundersøkelsen er at det er betydelig større andel av den gruppen som ser på SOME som stressfaktor som svarer at de blir mindre fornøyd med seg selv og sitt eget liv på grunn av det andre legger ut (35,9 % i hovedundersøkelsen, mot 23,5 % i pilotundersøkelsen). Samtidig er dette tallet også litt høyere i gruppen som ikke ser på SOME som stressfaktor (hovedundersøkelsen: 9,1 %, pilotundersøkelsen: 6,1 %).

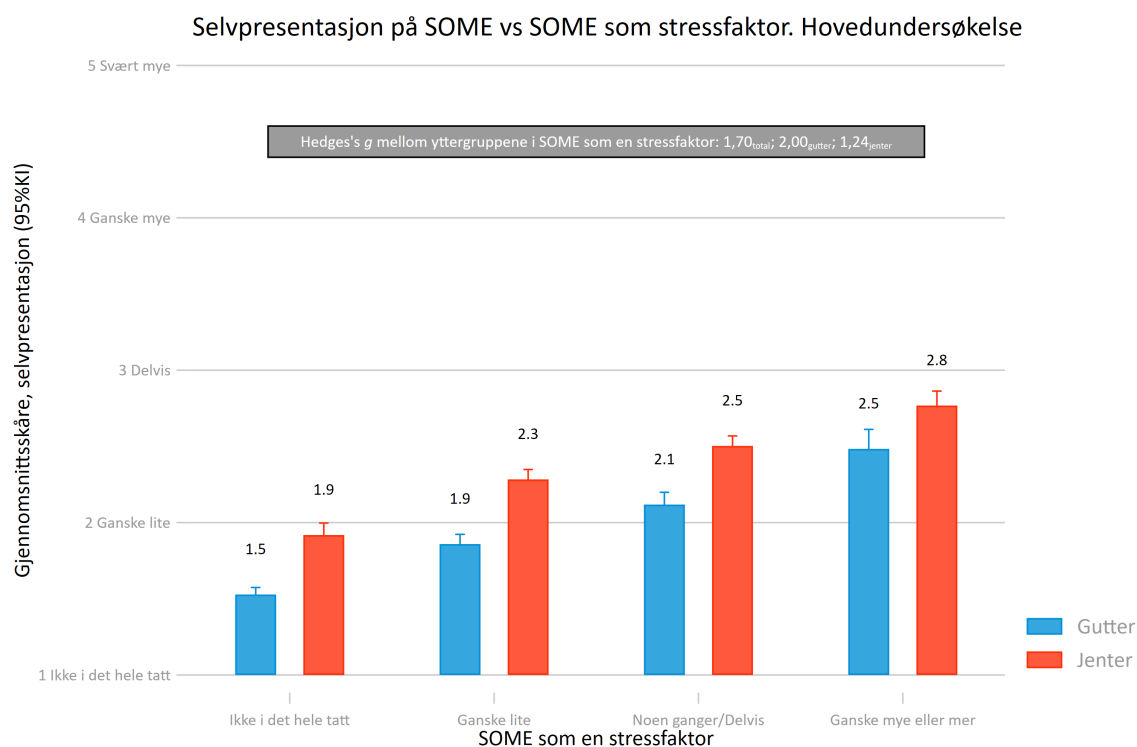


Figur 45: Sammenheng mellom ulike aspekter ved selvpresentasjon på SOME og SOME som stressfaktor. Hovedundersøkelse.

Figur 46 viser at det også her er en positiv sammenheng ($p < 0,001$) mellom selvpresentasjon på SOME og SOME som stressfaktor. Det er ingen kjønnsinteraksjon for denne sammenhengen ($p = 0,83$, likelihood-ratio test). Sammenhengen ser ut til å være lineær for begge kjønn; vi finner altså ikke den utflatningen for gutter som vi så i pilotundersøkelsen. Effektstørrelsene er også i hovedundersøkelsen store: Hedge's g mellom yttergruppene i SOME som stressfaktor er 1,70 totalt, 2,00 for gutter og 1,24 for jenter.

Tabell 1b viser risk ratio og p -verdi for sammenhengen mellom enkeltvariablene og henholdsvis kjønn og SOME som stressfaktor. For kjønn ser vi at det er signifikante sammenhenger med alle enkeltvariablene, bortsett fra retusjering av bilder. Risk ratio for å være jente er over 1 på alle variablene bortsett fra at det er lettere å være seg selv på SOME (RR: 0,66) og at respons på SOME ikke er viktig for hvordan man har det (RR: 0,61). For de andre variablene er det større sjanse for å være jente hvis man har svart bekreftende, med høyest risk ratio for sletting av innlegg (RR: 4,69), at det andre legger ut får en til føle seg mer misfornøyd (RR: 4,59) og at respons på SOME er viktig for hvordan man har det (RR: 3,74).

Vi finner den samme tendensen for viktigheten av mange følgere (RR: 3,28) og mange likes (RR: 3,04). Risk ratio for SOME som stressfaktor viser en signifikant sammenheng med alle variablene bortsett fra at det er lettere å være seg selv på SOME (til forskjell fra pilotundersøkelsen, hvor vi fant en signifikant sammenheng). Det er en positiv sammenheng for alle variablene bortsett fra at respons på SOME ikke er viktig (RR: 0,66), med sterkest sammenheng for at det andre legger ut gjør en mer misfornøyd (RR: 3,93), sletting av innlegg (RR: 3,55) og retusjering av bilder (RR: 3,39).

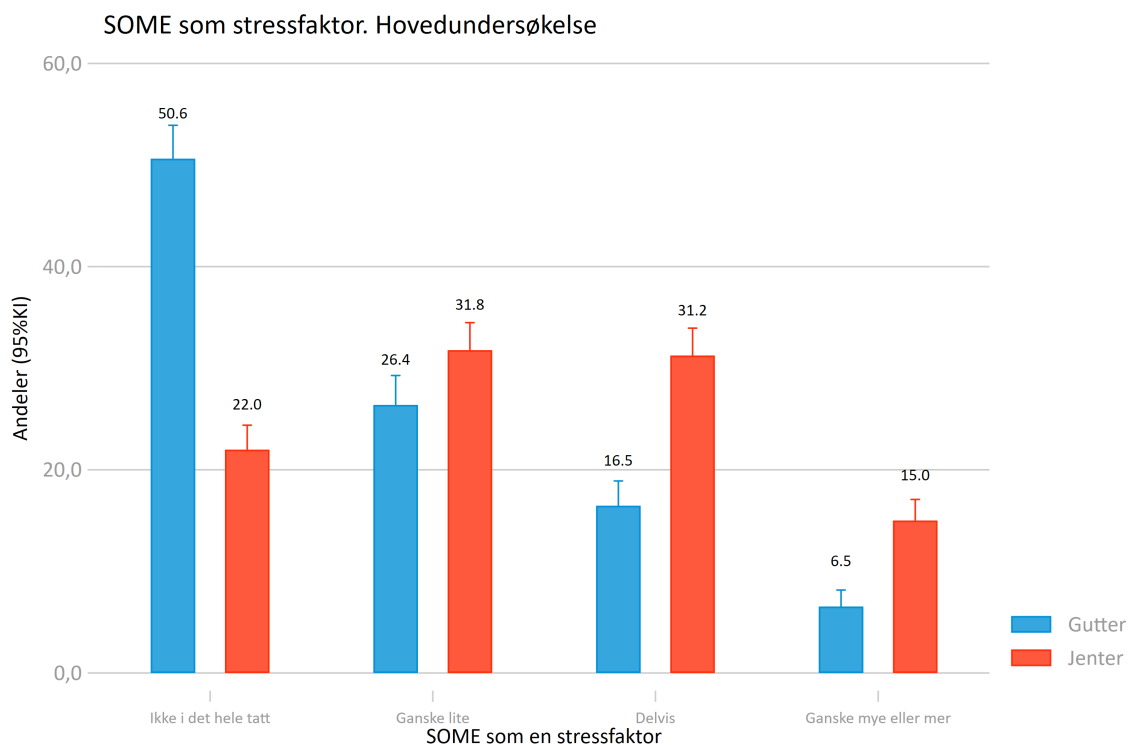


Figur 46: Sammenheng mellom samlemål (gjennomsnittsskåre) på selvpresentasjon på SOME og SOME som en stressfaktor. Hovedundersøkelse.

Tabell 1b: Sammenheng mellom enkeltvariabler og henholdsvis kjønn og SOME som en stressfaktor. Hovedundersøkelse.

Variabel	Risk ratio (95%KI). Kjønn (jente)	p-verdi	Risk ratio (95%KI). Stress SOME (noen ganger eller mer)	p-verdi
Tid og energi på posting	3,74 (2,81-4,98)	<0,001	2,69 (2,18-3,32)	<0,001
Viktig med likes	3,04 (2,38-3,87)	<0,001	2,37 (1,96-2,87)	<0,001
Viktig med følgere	3,28 (2,41-4,47)	<0,001	2,79 (2,19-3,56)	<0,001
Sletter innlegg	4,69 (2,74-8,05)	<0,001	3,55 (2,39-5,28)	<0,001
Retusjerer	1,22 (0,71-2,10)	=0,462	2,39 (1,41-4,07)	=0,001
Å være meg selv	0,66 (0,51-0,86)	=0,002	1,22 (0,93-1,59)	=0,156
Det andre legger ut	4,59 (3,49-6,04)	<0,001	3,93 (3,22-4,79)	<0,001
Responsen viktig	3,74 (2,57-5,45)	<0,001	3,38 (2,52-4,54)	<0,001
Responsen ikke viktig	0,61 (0,54-0,70)	<0,001	0,66 (0,56-0,76)	<0,001

95%KI: 95% konfidensintervall.

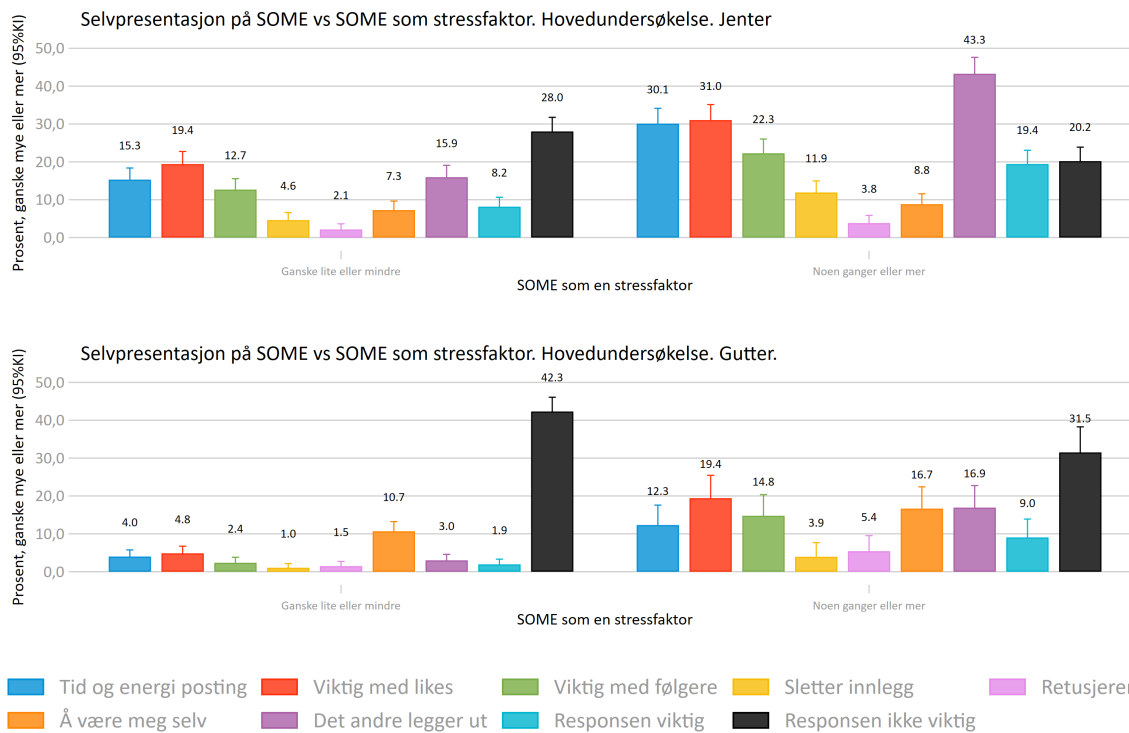


Figur 47: Svarfordeling SOME som en stressfaktor. Hovedundersøkelse.

Figur 47 viser hvordan deltakerne har svart på spørsmålet om de ser på SOME som en stressfaktor i livet. Halvparten av guttene har svart “ikke i det hele tatt”, mot 22 % av jentene. Det er flere jenter som har svart “delvis” (31,2 % mot 16,5 % av guttene) og ganske mye eller mer (15 % mot 6,5 % av guttene).

Figur 48 viser sammenhengen mellom ulike aspekter av selvpresentasjon på SOME og SOME som stressfaktor, med gutter og jenter hver for seg. De er delt inn i to grupper avhengig av svar på om de ser på SOME som stressfaktor, der den ene gruppen har svart ganske lite eller mindre, mens den andre gruppen har svart noen ganger eller mer. For jentene ser vi at det er gjennomgående at den gruppen som ser på SOME som stressfaktor skårer høyere på de ulike aspektene av selvpresentasjon, mens vi ser det motsatte for at responsen på SOME ikke er viktig. Det er særlig stor forskjell når det kommer til om de påvirkes negativt av det andre legger ut (43,3 % av jentene som ser på SOME som stressfaktor svarer at de gjør det, mot 15,9 % av jentene som ikke ser på SOME som stressfaktor). I gruppen av jenter som ser på SOME som en stressfaktor er det også over dobbelt så mange som svarer at responsen er viktig for hvordan de har det (19,4 % mot 8,2 %) og at de sletter innlegg som får dårlig respons (11,9 % mot 4,6 %). Nesten dobbelt så mange svarer at de bruker mye tid og energi på å poste innlegg i gruppen av jenter som ser på SOME som en stressfaktor (30,1 % mot 15,3 % av jentene som ikke ser på SOME som en stressfaktor). I begge jentegruppene er det få som svarer at de retusjerer bilder (3,8 % og 2,1 %). Det er lite forskjell på spørsmålet om det er enklere å være seg selv på SOME (8,8 % mot 7,3 %).

For guttene ser vi det samme mønsteret, med høyere andel som svarer ganske mye eller mer på variablene for selvpresentasjon i den gruppen som ser på SOME som en stressfaktor (utenom at responsen ikke er viktig). Samtidig ser vi at guttene jevnt over legger mindre vekt på selvpresentasjonsvariablene enn jentene, med unntak av variabelen som sier at det er enklere å være seg selv på SOME. Her skårer begge guttegruppene høyere enn jentene (10,7 % av de som ikke ser på SOME som en stressfaktor, mot 16,7 % av de som gjør det). I gruppen som ikke ser på SOME som en stressfaktor svarer 42,3 % at responsen ikke er viktig for hvordan de har det. Ellers er det lave tall på målene for selvpresentasjon, der det er flest som svarer at de synes det er viktig å få mange likes på innlegg (4,8 %). I gruppen som ser på SOME som stressfaktor er det fire ganger så mange som svarer det samme (19,4 %). Det er også seks ganger så høy andel som svarer at det er viktig med mange følgere (14,8 % mot 2,4 %), over fem ganger så mange som svarer at det andre legger ut får dem til å føle seg mer misfornøyd med seg selv og sitt liv (16,9 %



Figur 48: Sammenheng mellom ulike aspekter ved SOME og SOME som en stressfaktor for jenter og gutter. Hovedundersøkelse.

mot 3 %) og tre ganger så mange som bruker mye tid og energi på å poste innlegg (12,3 % mot 4 %). Nesten fire ganger så mange sletter innlegg som får dårlig respons (3,9 % mot 1 % i gruppen som ikke ser på SOME som en stressfaktor).

Diskusjon

Oppsummering av hovedfunn

Resultatene fra hovedundersøkelsen og pilotundersøkelsen viser at det er store kjønnsforskjeller når det kommer til de ulike aspektene av selvpresentasjon på sosiale medier. Generelt sett rapporterer jentene at de bruker mer tid og legger mer betydning i ulike aspekter av selvpresentasjon på SOME. Størst forskjeller i kjønn finner vi i enkeltvariablene: “jeg opplever at det som andre legger ut (bilder/statusoppdateringer/stories) gjør at jeg føler meg mindre fornøyd med meg selv og mitt eget liv” (sosial sammenligning), “det er viktig for meg å få mange likes og/eller kommentarer på det jeg legger ut”, “jeg bruker mye tid og energi på det jeg legger ut på sosiale medier” og “det er viktig for meg å ha mange følgere”. I hovedundersøkelsen og pilotundersøkelsen finner vi i stor grad de samme forskjellene på selvpresentasjonsvariablene mellom den gruppen som ser på SOME som en stressfaktor i livet (noen ganger eller mer) og den gruppen som ikke gjør det (har svart ganske lite eller mindre). Vi finner ikke i hovedundersøkelsen den samme utflatningen av forholdet mellom samleskåre for selvpresentasjon og opplevelsen av SOME som stressfaktor for gutter som vi fant i pilotundersøkelsen. Resultatene fra pilotundersøkelsen og resultatene fra hovedundersøkelsen viser i stor grad sammenfallende funn, noe som styrker resultatene.

Tolkninger

Kjønnsforskjeller i selvpresentasjon

I rapporten er det blitt vist til kjønnsforskjeller ved selvpresentasjon på SOME. For eksempel ved at jenter i større grad oppgir at det er viktig med likes, følgere, respons fra andre, samt at en bruker mye tid og energi på det de legger ut på sosiale medier. Imidlertid vises den tydeligste kjønnsforskjellen gjennom svarresponsen på sosial sammenligning. Resultatene som er presentert knyttet til kjønnsforskjeller kan gi betydningsfull informasjon om hvordan noen grupper (her jenter i ungdomsalderen) har potensielt større risiko eller sårbarhet for å oppleve sosiale medier som stress. Stress generelt, og sosiale medier som en stressfaktor, kan igjen utgjøre en potensiell risikofaktor og øke sårbarheten for å utvikle symptomer på angst og depresjon, noe som diskuteres ytterligere senere i rapporten.

Flere studier har tatt for seg kjønnsforskjeller ved bruk av sosiale medier, og hva som kan ligge bak disse forskjellene. Reed og Saunders (2020) undersøkte kjønnsforskjeller i atferd på sosiale medier hos unge voksne i aldersgruppen 18-30 år. Dette gjorde de ved å sammenligne atferden på SOME med mål på strategier for selvpresentasjon ved tradisjonell samhandling, operasjonalisert med måleinstrumentet The Self Presentation Tactics Scale (SPTS) (Reed & Saunders, 2020). Resultatene fra SPTS viste at menn i hovedsak skåret høyere på nesten alle former for “assertive self-presentation,” som innebar å tilegne seg personlige fordeler gjennom dominerende/aggressive strategier. Kvinner rapporterer imidlertid høyere skårer på de former for “assertive self-presentation” som innebar strategier for å vekke eller styrke sosial støtte eller sosiale bånd. Disse resultatene kan være en potensiell forklaring på hvorfor kvinner har en tendens til oftere å poste/dele innlegg med sitt nettverk på SOME sammenlignet med menn, samt at responsen fra det sosiale nettverket oppleves viktigere (Reed & Saunders, 2020). Resultatene kan sees i sammenheng med funn fra annen forskning som viser til at jenter har større tendens til å bruke SOME som en arena for å opprettholde kontakt med allerede eksisterende sosiale nettverk, mens gutter i større grad tenderer til å etablere sosiale kontakter utenfor sitt eksisterende nettverk (Kapidzic & Herring, 2015; De Calheiros Velozo & Stauder, 2018).

Videre er det vist til at kvinner i større grad poster selfier (bilder man har tatt av seg selv) og redigerer selfier enn hva menn gjør (Reed & Saunders, 2020; Steinsbekk et al, 2021). På den ene siden er det mulig at dette også kan begrunnes ut fra at kvinner har en tydeligere kollektiv selvfølelse og er mer opptatt av å opprettholde kontakt gjennom SOME (De Calheiros Velozo & Stauder, 2018). Det å gjøre seg synlig for følgere og venner på SOME, samt betydningen av respons i form av følgere og likes, kan således være en atferd motivert av å føle både aksept og tilhørighet til gruppen. I så tilfelle kan det forklare rapportens resultater som viser til at jenter i større grad oppgir at det er viktig for dem med følgere og likes, samt at de bruker mye tid og energi på posting.

På den andre siden viste resultatene til Reed og Saunders (2020) at de kvinnene som i størst grad delte selfier, også hadde størst utslag på strategien “intimidation”. En slik strategi for selvpresentasjon vurderes å bære preg av dominans, og innebærer et mål om å opptre mektig eller skremmende (Reed & Saunders, 2020). Denne sammenhengen mellom antall delte selfier og ønske om å framstå mektig,

kan være uttrykk for en form for intra-seksuell konkurranse (Guitar & Carmen, 2017). Dersom en slik “konkurranse”-forklaring legges til grunn, så er det naturlig at dette også kan fostre høy grad av sosial sammenligning blant kvinner, noe resultatene i denne rapporten viser til. Ved sosial sammenligning er det nærliggende å tenke at kvinnene vurderer sin attraktivitet, verdi eller “konkurransedyktighet” ut fra hvordan en opplever seg selv sammenlignet med andre kvinner.

Hypotesene om sosial tilhørighet til gruppen og intra-seksuell konkurranse kan framstå motsigende. Imidlertid kan det argumenteres for at de to forklaringene kan integreres. Til tross for ønske om sosial tilhørighet vil det også innad i en gruppen kunne oppstå konkurranse. Som nevnt vil likes og følgere kunne gi en opplevelse av å bli akseptert og tilhøre en større gruppe. Samtidig kan antall likes og følgere også være avgjørende for hvordan en stiller seg i “konkurransen” av sosial sammenligning. Mer respons i form av likes, følgere og kommentarer kan indikere sterk tilhørighet til sitt nettverk på SOME. Samtidig kan mer respons bidra til at en fremstår attraktiv og symbolisere høy rang i det sosiale hierarkiet, noe som igjen kan påvirke hvor sterkt en stiller sammenlignet med andre ved sosial sammenligning. Ut fra en slik forklaring vil ens verdi, attraktivitet og tilhørighet i stor grad basere seg på kvantitative mål på antall likes, følgere og kommentarer. Da disse målene blir tydelig både for seg selv og sitt nettverk på SOME, så kan dette i seg selv også være en motiverende faktor for å bruke mer tid og krefter på hva en legger ut på sosiale medier. Denne forståelsen vil være forenlig med de klare kjønnsforskjellene på spørsmålet om “tid og energi” som resultatene i rapporten viser til.

Når begge kjønn inngår i sosial sammenligning, så viser resultater fra Bergagna & Tartaglia (2018) at kvinner i større grad enn menn vurderer seg selv som dårligere enn vedkommende de sammenlignet seg med. Videre er det vist til at kvinner inngår i mer sosial sammenligning når det kommer til fysisk utseende og attraktivitet (Bergagna & Tartaglia, 2018; Steinsbekk et al, 2021). At kvinner både viser større tendens til å dele flere bilder av seg selv, samt inngår i mer sammenligning av fysisk utseende, er blant annet forsøkt forklart fra et evolusjonpsykologisk perspektiv med fokus på å tiltrekke seg en partner (Tifferet & Vilnai-Yavetz, 2014). På lik linje er menn sine tendenser på sosiale medier også forsøkt forklart ut fra evolusjonære perspektiver. Tifferet & Vilnai-Yavetz (2014) fant at menn i større grad enn kvinner delte bilder på facebook som fremhevet sosial status. Dette gjennom bruk av mer formelle klær eller inkludere materielle ting på bildet. Videre var det vist til at menn i større grad enn kvinner delte bilder som ga uttrykk for risikovilje blant annet ved å ha flere utendørs settinger. Fra et evolusjonært perspektiv kan det argumenteres for at gjennom å dele slike bilder vil det gis uttrykk for økonomisk kapital og styrke som er blitt verdsatt hos potensielle kvinnelige partnere. Fokuset på kvinners utseende som en egenskap er også noe som er satt i sammenheng med kulturelle normer og tradisjonelle kjønnsroller. Forskjellene i hvilke bilder menn og kvinner legger ut er således blitt presentert som en refleksjon av kulturelle kjønnsstereotyper av den seksuelt tilgjengelige kvinnen og den sterke, følelsesløse mannen (Herring & Kapidzic, 2015). Et større fokus på utseende både fra en selv og omstendighetene rundt kan igjen tenkes å medføre en høyere grad av objektiv selvbevissthet, altså hvordan en ser seg selv som et objekt (De Calheiros Velozo & Stauder, 2018). Som nevnt innledningsvis vil dette kunne forsterkes via SOME, hvor en for eksempel kan se seg selv gjennom sin egen profil, og dermed vurdere hvordan en tror at andre ser seg selv (De Calheiros Velozo & Stauder, 2018). En slik forståelse av et større fokus på kvinners utseende sammenlignet med menn kan være med å forklare rapportens resultater knyttet til kjønnsforskjeller i ulike aspekt ved selvpresentasjon.

Det er mulig at sosial sammenligning kan fungere som en strategi for å vurdere egen status og finne steder for forbedring (Bergagna & Tartaglia, 2018). Nesten 30% av jentene i hovedundersøkelsen svarte bekreftende på at det andre legger ut gjør at de føler seg mindre fornøyd med seg selv og sitt eget liv. Det er mulig at denne negative følelsen bidrar til kompenserende handlinger som igjen er med å opprettholde og føre til enda mer sosial sammenligning. Det kan for eksempel være at den dårlige følelsen gjør at en vurderer respons på innlegget sitt som enda viktigere for å forsøke å gjenopprette en bedre selvfølelse eller egenverdi. For å få god respons, som igjen gjør at en føler seg bedre, vil tid og krefter investert i innlegget kunne oppleves som en avgjørende faktor. Videre er det nærliggende å tenke at jo mer tid og krefter som investeres (i for eksempel et bilde), jo mer verdi legges i resultatet en får (respons). På slik måte kan de ulike elementene ved selvpresentasjon påvirke hverandre gjensidig, og muligens forsterke de allerede eksisterende kjønnsforskjellene.

Forholdet mellom sosiale medier og stress

Noen studier har konkludert med at bruk av SOME bidrar til dårligere psykisk trivsel og økte symptomer på depresjon, angst, og stress blant barn og unge (Keles et al., 2019; McCrae et al., 2017), til tross for at

disse assosiasjonene er svake. Andre finner at det er lite eller ingen forhold mellom unges SOME-bruk og symptomer på stress (Jensen et al., 2019). Flere systematiske kunnskapsoversikter og meta-analyser har pekt på motstridende funn, med blant annet ingen eller positive assosiasjoner. Dette kan være fordi en måler ulike aspekter ved SOME og inkluderer ulike utfallsvariabler. I vår rapport har vi undersøkt forholdet mellom selvpresentasjon på SOME og opplevelsen av SOME som stressfaktor, dermed en indirekte faktor som kan bidra til utviklingen av psykiske lidelser. Vi fant at hvorvidt bruken av SOME opplevdes som stressende var tilsynelatende avhengig av hvordan respondentene brukte SOME; for de som i stor grad vektla tilbakemeldinger, i form av likes og følgere, samt at det som andre legger ut er en kilde til stress.

Forholdet mellom SOME og trivsel ser ut til å ha sammenheng med bruken. Aktiv bruk av SOME, definert ved aktiviteter som innholdsoppretting, informasjonsdeling, å møte nye mennesker på nettet og snakke med dem, bli med i grupper, snakke om hobbyer og personlige interesser, og legge ut eller laste opp video eller bilder (Chen et al., 2014). Passiv bruk refererer til passiv surfing på SOME; til forskjell fra en aktiv bruker som velger å bruke tid, energi, oppmerksomhet og kunnskap i kommunikasjon og aktivt bidrar til innhold eller forhold, vil en passiv bruker surfe på innholdet andre har lagt ut, men deltar sjeldent selv (Chen et al., 2014). Aktive brukere kan oppleve økt sosial kapital, ressurser tilgjengelig for aktører gjennom deltakelse i sosiale nettverk, og samvær som gir økt subjektiv trivsel, mens passive brukere vil mer trolig sammenlikne seg oppover som kan føre til redusert subjektiv trivsel (Booker et al., 2018). Resultatene fra undersøkelsen indikerer at en relativt stor andel av respondentene som rapporterte SOME som stressfaktor svarte at de blir mindre fornøyd med seg selv og sitt eget liv på grunn av det andre legger ut, hhv. 23,5% og 35,9%. Dette henger sammen med det Booker et al. (2018) peker på, at sammenlikning på SOME kan redusere subjektiv trivsel.

Tidligere studier har vist at i overgangen til tenårene øker unges utforskning av identitet, og at behovet for aksept fra jevnaldrende blir viktigere (Thorsdottir et al., 2020). Selve konteksten til SOME, hyppig kontakt med jevnaldrende, konstante tilbakemeldinger, og at det man gjør en vises offentlig, kan muligens forsterke engstelse rundt identitet og aksept fra jevnaldrende. Dette kan igjen bidra til å forklare dårligere psykisk helse og trivsel blant unge (Nesi et al., 2018a, Thorsdottir et al., 2020) gjennom mekanismer som sosial sammenlikning, negativ selvevaluering og mindre opplevd støtte fra venner (Nesi et al., 2018b). SOME er en kilde til nær konstant mulighet for tilbakemelding fra ens jevnaldrende; for de som rapporterte at de noen ganger eller mer opplevde SOME som en kilde til stress var svarkategoriene viktig med likes og viktig med følgere av de kategoriene med høyest svarprosent, noe som kan indikere at det andre synes om en, og den tilbakemeldingen en får kan oppleves som en kilde til stress.

Thorsdottir et al. (2020) studerte longitudinelle sammenhenger mellom bruken av SOME og stress blant islandske ungdommer. De fant til tross for at det var positive forhold mellom bruk av SOME og forskjellige uttrykk for stress, at effektene var små. De peker også på at forskjellen i opplevd trivsel er et resultat av økt alder og at eldre ungdommer er mer tilbøyelig til å ha emosjonelle vansker, og dermed mer tilbøyelig til å oppleve bruken av SOME som kilde til stress. Det er ennå ikke enighet i feltet om det er et forhold mellom SOME og trivsel (Orben et al., 2019; Orben & Przybylski, 2019; Twenge, 2019; Twenge & Campbell, 2019). Orben et al. (2019) argumenterer for at påvirkningskraften til SOME er begrenset og at andre faktorer spiller en større rolle i utviklingen av psykiske plager blant unge; det er også mulig at unge som har dårligere psykisk helse bruker SOME for å følge seg bedre. Heffer et al. (2019) fant for eksempel at bruken av SOME ikke predikerte senere depressive symptomer, men derimot at større depressive symptomer predikerte større bruk av SOME. Det er dermed et retningsforhold mellom de to faktorene som må undersøkes videre.

For å finne ut om bruken av SOME er relatert til psykisk helse må en fokusere på de forskjellige aspektene SOME og den potensielle positive og negative effekten av denne bruken. I dette aspektet har denne rapporten en fordel i at det har blitt undersøkt hvordan respondentene bruker SOME, og ikke bare tid tilbrakt på SOME. Dette er også en styrke da det ser ut til at det ikke er bare tidsbruken, men også skillet mellom aktiv og passiv bruk som er viktig. Thorsdottir et al. (2019) rapporterte at passiv bruk av SOME var positivt assosiert med symptomer på emosjonelt ubehag, mens aktiv bruk ikke var relatert til emosjonelt ubehag. Vi fant at for de som rapporterte at SOME noen ganger eller mer er kilde til stress var det andre legger ut den største kilden til stress for jentene, og nest høyest for guttene. Dette kan sees i sammenheng med passiv bruk og sammenlikning oppover som kilde til emosjonelt ubehag.

Autentisk selvpresentasjon

Flere studier lanserer autenticitet som en viktig mekanisme for hvorvidt kommunikasjon og selvpresentasjon på SOME er forbundet med positiv eller negativ psykisk helse og trivsel (Reinecke & Trepte, 2014; Twomey & O'Reilly, 2017; Xie et al. 2018; Jang et al. 2018). Med autenticitet menes graden av hvorvidt en person opptrer som sitt ekte selv i sitt daglige liv (Reinecke & Trepte, 2014), som for eksempel på SOME. Resultatene fra studiene finner at høy grad av autenticitet på SOME korrelerer med positive effekter på psykisk helse og trivsel (Reinecke & Trepte, 2014; Twomey & O'Reilly, 2017; Xie et al. 2018). På denne måten kan det tenkes at i hvilken grad individet er autentisk i sin selvpresentasjon på SOME vil kunne ha innvirkning på i hvilken grad individet opplever SOME som stressende. I vår rapport er det ikke innhentet informasjon om hvorvidt deltakerne vurderer sin selvpresentasjon på SOME som autentisk eller ikke, likevel er det noen enkeltvariabler som kan ses i sammenheng med autentisk selvpresentasjon; "jeg retusjerer bilder av meg selv for å se bedre ut før jeg legger dem ut på sosiale medier" og "det er lettere å være meg selv på sosiale medier". Retusjering av bilder av en selv kan anses som å presentere seg selv på en ikke-autentisk måte, og vil derfor i følge studiene korrelere med økt grad av negativ psykisk helse, slik som opplevd stress. Resultatene viser en statistisk signifikant sammenheng, der høy grad av retusjering («ganske mye eller mer») er forbundet med økende grad av SOME som stressfaktor. Dette stemmer overens med resultatene fra tidligere studier som indikerer at ikke-autentisk selvpresentasjon korrelerer med negativ psykisk helse og trivsel. Resultatene viser derimot ikke en korrelasjon mellom variabelen "det er lettere å være meg selv på sosiale medier" og opplevelse av sosiale medier som en stressfaktor. Det er verdt å merke seg at i denne rapporten og tidligere studier ikke er redegjort for årsakssammenhengen mellom autentisk selvpresentasjon på SOME og SOME som opplevd stressfaktor. Det kan derfor tenkes at autentisk selvpresentasjon påvirker hvorvidt SOME oppleves som en stressfaktor, men også at SOME som en stressfaktor påvirker i hvilken grad en er autentisk i sin selvpresentasjon på SOME. Videre forskning behøves for å etablere årsak-virkning mellom autentisk selvpresentasjon på SOME og SOME som opplevd stressfaktor.

Implikasjoner

Tidligere forskning på sammenhengen mellom SOME og psykisk helse og trivsel blant unge har vært tvetydig. I vår rapport har vi undersøkt om det er en sammenheng mellom aspekter ved bruken av SOME og det å oppleve SOME som en stressfaktor. Funnene fra undersøkelsen tyder på at bruken av SOME, og mer spesifikt selvpresentasjon på SOME, kan spille en rolle i økende stresssymptomer blant unge (Bakken, 2017). Funnene viser også at jenter og gutter bruker sosiale medier ulikt, og det er da også sannsynlig at jenter og gutter påvirkes ulikt av sosiale medier. Våre funn viser at jenter i større grad opplever SOME som en stressfaktor sammenlignet med gutter. Hensikten med rapporten er å sikre økt kunnskap om bruken av sosiale medier og hvordan bruken henger sammen med helserelaterte faktorer som stress. Funnet bidrar til en klarere forståelse av hvordan ungdom i dag bruker SOME, og hvilken type bruk som kan være risikofaktor for utvikling av stresssymptomer. Funnene kan også danne grunnlag for hva som bør være fokus når man skal utforme tilpassede helsefremmende og forebyggende tiltak knyttet til sosiale medier og ungdom.

Styrker og begrensninger

Undersøkelsene baserer seg på selvrapportering av stress og selvpresentasjon på SOME. Dette har gjort det enkelt og raskt å innhente data. Selvrapportering har likevel begrensninger, der deltakerne blant annet kan være bevisst eller ubevisst påvirket i sine svar av hva som er sosialt ønskelig (Devaux & Sassi, 2016). Det er heller ikke gitt at det er samsvar mellom selvrapportert og objektiv måling (Steene-Johannessen et al. 2016) av stress og selvpresentasjon på SOME. Variabelen som målte SOME som en stressfaktor er subjektiv og ikke klart definert, dette gjør at det kan være vanskelig å sammenligne selvrapportert stress i vårt utvalg med andre utvalg ettersom betydningen av stress kan være ulikt på tvers av miljøer og (sub)kulturer. Dette påvirker også generaliserbarheten der vi kan stille spørsmål om hvorvidt vårt geografiske område er generaliserbart til resten av landet. Det vil være hensiktsmessig å utføre undersøkelsen i kommuner flere steder i landet hvis rapporten skal benyttes utenfor Bergen kommune og omegn. Selvrapport gir likevel et unikt innblikk i utvalgets egen opplevelse av stress og selvpresentasjon på SOME, noe som gir mye nyttig og viktig informasjon i seg selv. Undersøkelsen gir oss innblikk i hvordan ungdom i Bergen kommune og omegn presenterer seg selv på SOME og hvorvidt denne aktiviteten oppleves som stressende eller ikke. Undersøkelsen gir også et innblikk i hvordan de to kjønnene opplever selvpresentasjon på SOME og SOME som stressfaktor ulikt. En av rapportens styrker er også at den har benyttet to ulike undersøkelser med noe ulikt geografisk område, og at disse to undersøkelsene er gjort med noe avstand i tid. Funnene fra de to undersøkelsene er stort sett sammenfallende, noe som styrker rapporten. Rapportens data er

ikke basert på longitudinelle studier, og ser derfor ikke på utvikling og endring av fenomener. Derfor kan ikke denne rapporten si noe om årsakssammenhengen mellom selvpresentasjon på SOME og SOME som en stressfaktor. Den sier heller ikke noe om andre potensielle variabler som kan påvirke, som for eksempel sosioøkonomisk status.

Anbefalinger

I denne rapporten er det sett på bruk av sosiale medier blant aldersgruppen 16-21. Imidlertid er det stadig flere yngre brukere på ulike plattformer av sosiale medier. På bakgrunn av dette kan det være hensiktsmessig å undersøke bruken av sosiale medier og dets betydning hos en yngre aldersgruppe, eksempelvis 11-16 år. Ved å gjøre dette kan en forhåpentligvis fange en aldersgruppe som relativt nylig har etablert seg på sosiale medier, og utforske hvorvidt en finner de samme forskjellene knyttet til kjønn og stress som hos de eldre ungdommene. Videre kan den yngre aldersgruppen være viktig å utforske fordi det i denne utviklingsperioden foreligger flere kroppslige og miljømessige endringer, hvor utvikling av identitet og sosial tilhørighet står sentralt. Sosiale mediers påvirkning på identitetsutvikling i ungdomsårene, og hvilken rolle opplevd stress har i dette, er derfor trolig et viktig felt å utforske. I tillegg til bruk av kryss seksjonelle studier vil det være hensiktsmessig at videre forskning benytter longitudinelle studier for å utforske årsakssammenhengen mellom selvpresentasjon på SOME og SOME som en stressfaktor, og på slik måte kunne evaluere forholdet mellom risikofaktorer ved bruk av SOME og utviklingen av stresssymptomer. I lys av den foreliggende covid-19 pandemien vil både kryss seksjonelle og longitudinelle studier kunne være hensiktsmessig for å undersøke hvorvidt bruken av sosiale medier har endret seg blant ungdom, samt om et endret bruksmønster vedvarer over tid. Det kan nevnes at pilotundersøkelsen ble gjennomført før covid-19 kom i mars 2020, mens hovedundersøkelsen ble gjennomført i september 2020 under pandemien. Så langt virker det derfor ikke som at pandemien har hatt innvirkning på forholdet mellom selvpresentasjon på SOME og SOME som en opplevd stressfaktor.

Konklusjon

Denne rapporten tok sikte på å undersøke 1) hvorvidt det finnes kjønnsforskjeller ved selvpresentasjon på SOME, og 2) om ulik bruk av selvpresentasjon på SOME henger ulikt sammen med hvorvidt SOME oppleves som en stressfaktor. Resultatene fra rapporten viser at jenter opplever på gruppenivå SOME som mer stressende enn gutter. Videre rapporterer jenter at de er mer opptatt av selvpresentasjon, samt at det foreligger en korrelasjon mellom høyere skåre på selvpresentasjon og opplevelse av SOME som en stressfaktor. Disse funnene tyder på at aspekter av selvpresentasjon på sosiale medier kan spille en viktig rolle i forholdet mellom bruk av sosiale medier og psykisk helse. Basert på denne kryss-seksjonelle studien kan vi ikke konkludere med at bruken av selvpresentasjon på SOME er årsak til den rapporterte graden av SOME som stressfaktor.

Referanser til appendiks 1

- Archer, J. (1996). Sex Differences in Social Behavior. *The American Psychologist*, 51(9), 909-917.
- Bakken, A. (2017). Ungdata. Nasjonale Resultater 2017, NOVA Rapport 10/17. Oslo: NOVA
- Bakken, A. (2018). Ungdata. Nasjonale Resultater 2018, NOVA Rapport 8/18. Oslo: NOVA
- Bergagna, E. & Tartaglia, S. (2018). Self-esteem, social comparison, and Facebook use. *Europe's Journal of Psychology*, 14(4), 831–845. <https://doi.org/10.5964/ejop.v14i4.1592>
- Booker, C. L., Kelly, Y. J., & Sacker, A. (2018). Gender differences in the associations between age trends of social media interaction and well-being among 10-15 year olds in the UK. *BMC Public Health*, 18(1), 321–321. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5220-4>
- Bullingham, L. & Vasconcelos, A. C. (2013) The presentation of self in the online world': Goffman and the study of online identities. *Journal of information science*, 39(1), 101-112. doi:<https://doi.org/10.1177/0165551512470051>
- Chen, A., Lu, Y., Chau, P. Y.K, & Gupta, S. (2014). Classifying, Measuring, and Predicting Users' Overall Active Behavior on Social Networking Sites. *Journal of Management Information Systems*, 31(3), 213–253. <https://doi.org/10.1080/07421222.2014.995557>
- Cohen, S., Miller, G. E., & Rabin, B. S. (2001). Psychological stress and antibody response to immunization: a critical review of the human literature. *Psychosomatic medicine*, 63(1), 7–18. <https://doi.org/10.1097/00006842-200101000-00002>
- Collishaw, S. (2015). Annual Research Review: Secular trends in child and adolescent mental health. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 56(3), 370-393.
- De Calheiros Velozo, J. & Stauder, J. E. A. (2018). Exploring social media use as a composite construct to understand its relation to mental health: A pilot study on adolescents. *Children and Youth Services Review*, 91, 398-402.
- Devaux, M., & Sassi, F. (2016). Social disparities in hazardous alcohol use: self-report bias may lead to incorrect estimates. *European journal of public health*, 26(1), 129–134. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckv190>
- Eagly, A. H. & Wood, W. (1991). Explaining Sex Differences in Social Behavior: A Meta-Analytic Perspective. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 17(3), 306-315.
- Eriksen, I. M., Sletten, M. A., Bakken, A. & Soest, T. von. (2017). Stress Og Press Blant Ungdom. Erfaringer, årsaker Og Utbredelse Av Psykiske Helseplager.
- Fox, J. & Vendemia, M. A. (2016). Selective Self-Presentation and Social Comparison Through Photographs on Social Networking Sites. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 19(10), 593–600. <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0248>
- Guitar, A. E. & Carmen, R. A. (2017). Facebook Frenemies and Selfie-Promotion. In *The Oxford Handbook of Women and Competition* (1st ed.). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199376377.013.39>
- Guntuku, S. C., Buffone, A., Jaidka, K., Eichstaedt, J. & Ungar, L. (2018). Understanding and Measuring Psychological Stress using Social Media.
- Heffer, T., Good, M., Daly, O., MacDonell, E. & Willoughby, T. (2019). The Longitudinal Association Between Social-Media Use and Depressive Symptoms Among Adolescents and Young Adults: An Empirical Reply to Twenge et al. (2018). *Clinical Psychological Science*, 7(3), 462–470. <https://doi.org/10.1177/2167702618812727>
- Jang, W., Bucy, E. P. & Cho, J. (2018). Self-esteem moderates the influence of self-presentation style on Facebook users' sense of subjective well-being. *Computers in Human Behavior*, 85, 190–199. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.03.044>
- Jensen, M., George, M. J., Russell, M. R., & Odgers, C. L. (2019). Young Adolescents' Digital Technology Use and Mental Health Symptoms: Little Evidence of Longitudinal or Daily Linkages. *Clinical Psychological Science*, 7(6), 1416–1433. <https://doi.org/10.1177/2167702619859336>

- Kapidzic, S., & Herring, S. (2015). Teens, Gender, and Self-Presentation in Social Media. In *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences* (Vol. 24, pp. 146–152)
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
- Lee-Won, R. J., Shim, M., Joo, Y. K. & Park, S. G.. (2014). Who puts the best “face” forward on Facebook?: Positive self-presentation in online social networking and the role of self-consciousness, actual-to-total Friends ratio, and culture. *Computers in Human Behavior*, 39, 413–423. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.08.007>
- Lin, X. & Wang, X. (2020). Examining gender differences in people’s information-sharing decisions on social networking sites. *International Journal of Information Management*, 50, 45–56.
- McCrae, N., Gettings, S., & Purssell, E. (2017). Social Media and Depressive Symptoms in Childhood and Adolescence: A Systematic Review. *Adolescent Research Review*, 2(4), 315–330. <https://doi.org/10.1007/s40894-017-0053-4>.
- Nesi, J., Choukas-Bradley, S., & Prinstein, M. J. (2018). Transformation of Adolescent Peer Relations in the Social Media Context: Part 1—A Theoretical Framework and Application to Dyadic Peer Relationships. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 21(3), 267–294. <https://doi.org/10.1007/s10567-018-0261-x>
- Nesi, J., Choukas-Bradley, S., & Prinstein, M. J. (2018). Transformation of Adolescent Peer Relations in the Social Media Context: Part 2—Application to Peer Group Processes and Future Directions for Research. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 21(3), 295–319. <https://doi.org/10.1007/s10567-018-0262-9>
- Orben, A., & Przybylski, A. K. (2019). Screens, Teens, and Psychological Well-Being: Evidence From Three Time-Use-Diary Studies. *Psychological Science*, 30(5), 682–696. <https://doi.org/10.1177/0956797619830329>
- Orben, A., Dienlin, T., & Przybylski, A. K. (2019). Social media’s enduring effect on adolescent life satisfaction. *Proceedings of the National Academy of Sciences - PNAS*, 116(21), 10226–10228. <https://doi.org/10.1073/pnas.1902058116>
- Reed, P. & Saunders, J. (2020). Sex differences in online assertive self-presentation strategies. *Personality and Individual Differences*, 166, 110214. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110214>
- Reinecke, L. & Trepte, S. (2014). Authenticity and well-being on social network sites: A two-wave longitudinal study on the effects of online authenticity and the positivity bias in SNS communication. *Computers in Human Behavior*, 30, 95–102.
- Schønning, V., Hjetland, G. J., Aarø, L. E. & Skogen, J. C. (2020). Social Media Use and Mental Health and Well-Being Among Adolescents – A Scoping Review. *Frontiers in Psychology*, 11, 1949.
- Skogen, J. C., Hjetland, G. J., Bøe, T., Hella, R. & Knudsen, A. (2020). 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. 10.21203/rs.3.rs-122514/v1.
- 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>
- Steene-Johannessen, J., Anderssen, S. A., van der Ploeg, H. P., Hendriksen, I. J., Donnelly, A. E., Brage, S., & Ekelund, U. (2016). Are Self-report Measures Able to Define Individuals as Physically Active or Inactive?. *Medicine and science in sports and exercise*, 48(2), 235–244. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000760>
- Svartdal, F. & Malt, U. (2019, 13.september). Stress. Hentet fra: <https://snl.no/stress>
- Tifferet, S., & Vilnai-Yavetz, I. (2014). Gender differences in Facebook self-presentation: An international randomized study. *Computers in Human Behavior*, 35, 388–399. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.03.016>
- Thorisdottir, I. E., Sigurvinsdottir, R., Kristjansson, A. L., Allegrante, J. P., Lilly, C. L. & Sigfusdottir, I. D. (2020). Longitudinal association between social media use and psychological distress among adolescents. *Preventive Medicine*, 141, 106270.

- Twenge, J. M. (2019). More Time on Technology, Less Happiness? Associations Between Digital-Media Use and Psychological Well-Being. *Current Directions in Psychological Science: a Journal of the American Psychological Society*, 28(4), 372–379. <https://doi.org/10.1177/0963721419838244>
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2019). Media use is linked to lower psychological well-being: Evidence from three datasets. *Psychiatric Quarterly*, 90(2), 311–331. [doi:http://dx.doi.org/10.1007/s11126-019-09630-7](http://dx.doi.org/10.1007/s11126-019-09630-7)
- Twomey, C. & O'Reilly, G. (2017). Associations of Self-Presentation on Facebook with Mental Health and Personality Variables: A Systematic Review. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 20(10), 587–595.
- Walther, J. B. (2007). Selective self-presentation in computer-mediated communication: Hyperpersonal dimensions of technology, language, and cognition. *Computers in Human Behavior*, 23(5), 2538–2557. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2006.05.002>
- Xie, X., Wang, X., Zhao, F., Lei, L., Niu, G. & Wang, P. (2018). Online Real-Self Presentation and Depression among Chinese Teens: Mediating Role of Social Support and Moderating Role of Dispositional Optimism. *Child Indicators Research*, 11(5), 1531–1544. <https://doi.org/10.1007/s12187-017-9484-5>

Appendiks 2: Tabeller

Skåren på livskvalitet (WEMWBS), symptomer på angst (GAD) og symptomer på depresjon (SMFQ) er i tabellene under standardisert ved hjelp av Z-skåring slik at gjennomsnittet er 0 og standardavviket (SD) er 1. Det vil si at beta i tabell A1 til A5 uttrykker standardavvik, og ikke råskåre.

Tabell A1: Sammenheng mellom selvpresentasjon og livskvalitet, symptomer på angst og depresjon, og søvntid. Fordelt på kjønn. Linær regresjon.

Selvpresentasjon	Gutter			Jenter		
	Beta	95% KI	P-verdi	Beta	95% KI	P-verdi
WEMWBS (SD)	-0.12	-0.21, -0.02	0.017	-0.11	-0.17, -0.04	<0.001
GAD (SD)	0.25	0.17, 0.34	<0.001	0.24	0.17, 0.31	<0.001
SMFQ (SD)	0.26	0.18, 0.34	<0.001	0.23	0.16, 0.30	<0.001
Søvntid (timer)	-0.21	-0.34, -0.09	<0.001	-0.07	-0.16, 0.02	0.11

¹ KI = Konfidensintervall

Tabell A2: Sammenheng mellom problematisk bruk og livskvalitet, symptomer på angst og depresjon, og søvntid. Fordelt på kjønn. Linær regresjon.

Problematisk bruk	Gutter			Jenter		
	Beta	95% KI	P-verdi	Beta	95% KI	P-verdi
WEMWBS (SD)	-0.19	-0.27, -0.11	<0.001	-0.08	-0.16, -0.01	0.028
GAD (SD)	0.24	0.16, 0.32	<0.001	0.22	0.14, 0.30	<0.001
SMFQ (SD)	0.29	0.22, 0.35	<0.001	0.21	0.13, 0.30	<0.001
Søvntid (timer)	-0.28	-0.39, -0.17	<0.001	-0.26	-0.36, -0.16	<0.001

¹ KI = Konfidensintervall

Tabell A3: Sammenheng mellom når man hadde flest dårlige opplevelser på sosiale medier og livskvalitet, symptomer på angst og depresjon, og søvntid. Fordelt på kjønn. Linær regresjon.

Når hadde du flest dårlige opplevelser på SOME?	Gutter			Jenter		
	Beta	95% KI	P-verdi	Beta	95% KI	P-verdi
WEMWBS (SD)						
Ingen						
Barneskolen	-0.30	-0.61, 0.02	0.064	-0.29	-0.48, -0.10	0.003
Ungdomsskolen	-0.24	-0.39, -0.10	0.001	-0.40	-0.53, -0.28	<0.001
VGS	-0.68	-0.94, -0.42	<0.001	-0.37	-0.57, -0.16	<0.001
Omtrent det samme	-0.41	-0.68, -0.14	0.003	-0.67	-0.90, -0.44	<0.001
GAD (SD)						
Ingen						
Barneskolen	0.04	-0.25, 0.34	0.8	0.37	0.17, 0.57	<0.001
Ungdomsskolen	0.25	0.11, 0.38	<0.001	0.49	0.36, 0.62	<0.001
VGS	0.46	0.21, 0.70	<0.001	0.38	0.16, 0.59	<0.001
Omtrent det samme	0.44	0.19, 0.69	<0.001	0.60	0.35, 0.84	<0.001
SMFQ (SD)						
Ingen						
Barneskolen	0.19	-0.06, 0.45	0.14	0.49	0.29, 0.70	<0.001
Ungdomsskolen	0.35	0.23, 0.47	<0.001	0.59	0.46, 0.72	<0.001
VGS	0.77	0.56, 1.0	<0.001	0.52	0.30, 0.74	<0.001
Omtrent det samme	0.72	0.50, 0.94	<0.001	0.91	0.66, 1.2	<0.001
Søvntid (timer)						
Ingen						
Barneskolen	0.24	-0.18, 0.67	0.3	-0.21	-0.48, 0.05	0.11
Ungdomsskolen	-0.18	-0.38, 0.02	0.073	-0.31	-0.48, -0.14	<0.001
VGS	-0.21	-0.56, 0.13	0.2	0.03	-0.24, 0.31	0.8
Omtrent det samme	-0.03	-0.40, 0.33	0.9	-0.44	-0.77, -0.12	0.007

¹ KI = Konfidensintervall

Tabell A4: Sammenheng mellom mobbing på sosiale medier og livskvalitet, symptomer på angst og depresjon, og søvntid. Fordelt på kjønn. Linær regresjon.

Opplevd mobbing på SOME	Gutter			Jenter		
	Beta	95% KI	P-verdi	Beta	95% KI	P-verdi
WEMWBS (SD)						
Aldri						
Noen ganger eller mer	-0.48	-0.65, -0.31	<0.001	-0.49	-0.63, -0.34	<0.001
GAD (SD)						
Aldri						
Noen ganger eller mer	0.39	0.23, 0.55	<0.001	0.50	0.35, 0.65	<0.001
SMFQ (SD)						
Aldri						
Noen ganger eller mer	0.49	0.35, 0.63	<0.001	0.73	0.57, 0.89	<0.001
Søvntid (timer)						
Aldri						
Noen ganger eller mer	-0.38	-0.60, -0.15	<0.001	-0.49	-0.69, -0.30	<0.001

¹ KI = Konfidensintervall

Tabell A5: Sammenheng mellom hyppighet av gaming og livskvalitet, symptomer på angst og depresjon. Fordelt på kjønn. Linær regresjon.

Hvor ofte gamer du?	Gutter			Jenter		
	Beta	95% KI	P-verdi	Beta	95% KI	P-verdi
WEMWBS (SD)						
Aldri						
Mindre enn ukentlig	0.01	-0.20, 0.21	>0.9	-0.29	-0.49, -0.09	0.004
1-2 dager i uken	0.08	-0.14, 0.31	0.5	-0.41	-0.73, -0.10	0.010
3-4 dager i uken	-0.27	-0.48, -0.06	0.010	-0.45	-0.79, -0.12	0.008
5+ dager i uken	-0.31	-0.50, -0.11	0.002	-0.43	-0.80, -0.07	0.021
GAD (SD)						
Aldri						
Mindre enn ukentlig	-0.11	-0.30, 0.08	0.3	0.27	0.06, 0.49	0.012
1-2 dager i uken	-0.16	-0.37, 0.05	0.14	0.08	-0.25, 0.42	0.6
3-4 dager i uken	-0.09	-0.28, 0.11	0.4	0.56	0.20, 0.92	0.002
5+ dager i uken	-0.09	-0.28, 0.09	0.3	0.51	0.12, 0.90	0.011
SMFQ (SD)						
Aldri						
Mindre enn ukentlig	0.01	-0.16, 0.19	0.9	0.48	0.26, 0.71	<0.001
1-2 dager i uken	-0.11	-0.30, 0.08	0.2	0.34	-0.01, 0.69	0.057
3-4 dager i uken	0.13	-0.04, 0.31	0.14	0.73	0.35, 1.1	<0.001
5+ dager i uken	0.09	-0.07, 0.26	0.3	0.57	0.16, 1.0	0.006

¹ KI = Konfidensintervall

Tabell A6: Sammenheng mellom selvpresentasjon, problematisk bruk, dårlige opplevelser og det å bli mobbet på sosiale medier, og insomni. Fordelt på kjønn. Logistisk regresjon.

Insomnia	Gutter			Jenter		
	OR	95% KI	P-verdi	OR	95% KI	P-verdi
Selvpresentasjon SOME	1.48	1.18, 1.86	<0.001	1.13	0.98, 1.31	0.088
Problematisk bruk av SOME	1.99	1.58, 2.52	<0.001	1.35	1.14, 1.60	<0.001
Flest dårlige opplevelser						
Ingen						
Barneskolen	2.24	1.03, 4.57	0.033	2.24	1.45, 3.46	<0.001
Ungdomsskolen	1.73	1.17, 2.55	0.006	2.06	1.54, 2.77	<0.001
VGS	1.48	0.72, 2.85	0.3	1.38	0.84, 2.23	0.2
Omtrent det samme	2.19	1.12, 4.10	0.017	2.18	1.28, 3.68	0.004
Blir mobbet av andre på sosiale medier						
Aldri						
Noen ganger eller mer	1.50	0.98, 2.25	0.056	2.35	1.71, 3.22	<0.001

¹ OR = Odds Ratio, KI = Konfidensintervall, OR = Odds Ratio