

RAPPORT

2022

Hele verden er et tastetrykk unna

– Ungdommers bruk og opplevelser med sosiale medier og online gaming

Hele verden er et tastetrykk unna

Ungdommers bruk og opplevelser med sosiale medier og online gaming

Redaksjon: Gunnhild Johnsen Hjetland, Turi Reiten Finserås og Jens
Christoffer Skogen

Utgitt av Folkehelseinstituttet
Område for psykisk og fysisk helse
Avdeling for helsefremmende arbeid
Mai, 2022

Tittel:

Hele verden er et tastetrykk unna – Ungdommers bruk og opplevelser med sosiale medier og online gaming

Redaksjon:

Gunnhild Johnsen Hjetland, Turi Reiten Finserås og Jens Christoffer Skogen

Publikasjonstype:

Rapport

Bestilling:

Rapporten kan lastes ned som pdf
på Folkehelseinstituttets nettsider: www.fhi.no

Grafisk designmal:

Per Kristian Svendsen og Grete Sjøimer

Grafisk design omslag:

Fete Typer

ISBN elektronisk utgave: 978-82-8406-293-8

Emneord (MeSH): Sosiale medier, gaming, dataspill, ungdom

Sitering: Hjetland GJ, Finserås TR og Skogen JC. "Hele verden er et tastetrykk unna – Ungdommers bruk og opplevelser med sosiale medier og online gaming". [Worldwide in a keystroke - Adolescents' use and experiences with social media and online gaming] Rapport 2022. Bergen: Folkehelseinstituttet, 2022.

Innhold

Innhold	3
Hovedbudskap	5
Sammendrag	6
Innledning	6
Metode	6
Resultat	6
Key messages (English)	8
Executive summary (English)	9
Introduction	9
Methods	9
Results	9
Discussion	10
Conclusion	10
Forord	11
DEL 1: Ulike aspekter ved ungdoms bruk av sosiale medier	12
1 Innledning	13
1.1 Bakgrunn for undersøkelsen	13
1.2 Målsetting med denne rapporten	14
2 Metode	15
2.1 Variabler	15
2.2 Etikk	17
2.3 Analyser	17
3 Resultater del 1	19
4 Diskusjon	66
DEL 2: Gaming som sosial arena	68
5 Innledning del 2	69
5.1 Forskning på gaming og psykisk helse	69
5.2 Gaming som sosial arena	70
5.3 Målsetting med del 2 av rapporten	72
6 Resultater del 2	73
7 Diskusjon del 2	85
7.1 Gaming som sosial arena	85
7.2 Kjønnforskjeller i gaming som sosial arena	86
7.3 Foreldres interesse for gaming	86
7.4 Avhengighet	87
7.5 Implikasjoner	87

8	Styrker og svakheter med undersøkelsen	89
9	Konklusjon	90
10	Forankring ved Folkehelseinstituttet	91
11	Takksigelser	92
12	Forbehold om feil	93
	Ordlister	93
13	Referanser	94

Hovedbudskap

Sosiale medier har økt i popularitet de siste årene og blir særlig mye brukt blant ungdom. Forskingen på ungdoms sosiale mediebruk har i stor grad fokusert på negative effekter av sosiale media, hvor disse har blitt sett i sammenheng med mengde bruk. Online gaming har også økt i popularitet blant barn og unge, med tilsvarende fokus på negative effekter på psykisk helse og trivsel. I nyere tid har man sett at hvor mye tid man bruker på sosiale medier eller online gaming har liten eller ingen sammenheng med psykisk helse og trivsel. For å forstå hvilken rolle sosiale medier og online gaming har for ungdoms trivsel må vi skaffe oss et bredere bilde av ungdoms liv på sosiale medier og i online gaming.

Denne rapporten viser resultater fra en spørreundersøkelse om sosiale medier og online gaming blant ungdom i Bergen. Spørsmålene som ble benyttet i undersøkelsen er basert på intervjuer med ungdom, og vil derfor komme nærmere ungdoms egne tanker om, og erfaringer med, sosiale medier og online gaming. Resultatene viser svarfordelinger for hvert spørsmål totalt sett i prosent, samt separat for gutter og jenter.

Noen hovedfunn er at:

- Sosiale medier ser ut til å være en viktig sosial arena for mange ungdommer.
- Ungdoms sosiale mediebruk innebærer både positive og negative opplevelser og bruksområder.
- Det er stor variasjon i hvordan ungdom bruker sosiale medier, hva de opplever der og hvordan de ser på sin egen bruk.
- Jenter ser ut til å ha flere positive (kommunikasjon, positiv oppmerksomhet) og negative erfaringer (press, forventninger og sosial sammenligning) med sosiale medier enn gutter.
- Flere gutter enn jenter spiller online dataspill (gaming) og gutter som gamer drar flere sosiale fordeler av gaming enn jenter som gamer.

Ungdoms bruk av sosiale medier er verken utelukkende positiv eller utelukkende negativ og det er stor variasjon i ungdoms bruk av sosiale medier. For en del ungdommer kan sosiale medier se ut til å by på utfordringer, som overdrevent fokus på sosial sammenligning, frykt for å glipp av noe og vansker med å regulere egen bruk. Videre forskning bør ta sikte på å undersøke hvem som er mest sårbare for slike erfaringer. Samtidig er det viktig at man ikke kun fokuserer på sosiale mediers eventuelle rolle for psykisk uhelse blant ungdom, men også anerkjenner at sosiale medier kan ha en positiv funksjon i mange ungdommers liv. Online gaming kan også være en arena som gir positive sosiale erfaringer for ungdom. Fremtidig forskning kan undersøke hvordan gaming kan utformes eller brukes på en måte som fremmer sosialt fellesskap og tilhørighet.

Sammendrag

Innledning

Tidligere forskning på ungdoms bruk av sosiale medier og online gaming har noen betydelige mangler. For eksempel er det kun et fåtall studier som fokuserer på potensielle positive aspekter av sosiale medier og online gaming. Videre er forskningen preget av relativt enkle mål på frekvens eller varighet av bruk, og har i liten grad skilt mellom ulike typer bruk. Det er rimelig å forvente at eventuelle effekter av sosiale medier og online gaming på psykisk helse og trivsel varierer basert på hvordan det brukes, og også basert på motivasjon og personlige egenskaper ved brukeren.

Målet med denne undersøkelsen var å kartlegge ulike sider av ungdommers bruk av sosiale medier og online gaming for å gi et bredere og mer nyansert bilde av hvilken rolle disse aktivitetene spiller i ungdoms liv.

Metode

To runder av spørreundersøkelsen "Livet på SoMe" ble gjennomført med elever i videregående skole i Bergen i 2020 og 2021. Totalt antall deltagere i undersøkelsen var 3,725, og de hadde en gjennomsnittsalder på 17 år. Spørreskjemaet som ble brukt inneholdt rundt 100 spørsmål/utsagn om sosiale medier og online dataspill/gaming, utviklet på bakgrunn av fokusgruppeintervjuer med ungdom i Bergen Kommune gjennomført høsten 2019. I denne rapporten har vi plukket ut 45 av disse spørsmålene for å gi et innblikk i ulike aspekter ved ungdoms bruk og opplevelser med sosiale medier. Spørsmålene er valgt ut fra de temaene som ble identifisert under fokusgruppeintervjuene. For hvert spørsmål vises først svarfordelingen totalt sett i prosent, deretter vises samme fordeling separat for gutter og jenter. Spørreundersøkelsen ble utført av FHI i forbindelse med innovasjonsprosjektet «Helsefremmende miljø på sosiale medier», ledet av Bergen Kommune.

Resultat

Resultatene viser at mange ungdommer bruker sosiale medier til å holde kontakt med venner og familie og utveksle innhold med hverandre, og at de får positiv oppmerksomhet på sosiale medier. Noen synes det er lettere å være seg selv og snakke om vanskelige ting når de er på sosiale medier. Samtidig opplever en god del press og forventninger om å være aktiv på sosiale medier og opplever at bruk av sosiale medier går ut over andre ting i livet. Resultatene viser også at mange bruker aktive strategier for å unngå å bli forstyrret av eller for å bevare privatlivet på sosiale medier. En fjerdedel av ungdommene rapporterer at de ønsker å lære mer om hvordan sosiale medier kan påvirke dem.

Generelt rapporterer jentene at de kommuniserer mer med andre og at de får mer positiv oppmerksomhet på sosiale medier enn guttene. Jentene rapporterer også at de er mer opptatt av hvordan de fremstår på sosiale medier. De opplever mer stress, press og forventninger relatert til bruk av sosiale medier og tillegger responsen de får på sosiale medier større betydning. I tillegg er det en større andel av jentene enn guttene som rapporterer at de føler seg avhengig av sosiale medier.

Resultatene viser at langt flere gutter enn jenter driver med online gaming og at gutter i større grad enn jenter kommuniserer med andre, føler seg som en del av et fellesskap når de gamer, og har fått nære venner gjennom gaming. En liten andel på tvers av kjønn opplever seg selv som avhengig av online gaming.

Diskusjon

Resultatene fra denne undersøkelsen tyder på at sosiale medier er en viktig sosial arena for mange ungdommer, hvor de holder kontakt med venner, danner nye relasjoner og får positiv oppmerksomhet. På den andre siden kan sosiale medier oppleves som en stressfaktor, hvor en stadig må være aktiv for å unngå å gå glipp av noe og falle utenfor. Samlet sett ser det ut som at jenter legger mer vekt på det som skjer på sosiale medier enn gutter, noe som muligens kan forklare hvorfor jenter rapporterer både flere positive og flere negative erfaringer knyttet til sosiale medier.

Online gaming er en populær aktivitet blant ungdom, spesielt blant gutter. På lik linje med sosiale medier, ser online gaming også ut til å være en viktig sosial arena for mange. Resultatene tyder på at gutter drar flere sosiale fordeler av online gaming enn jenter.

I tillegg til kjønnsforskjeller finnes det sannsynligvis også viktige forskjeller basert på individuelle og miljømessige faktorer. Det er rimelig å forvente at hvilke normer og regler som gjelder for bruk av sosiale medier varierer på tvers av skoler, klasser og vennegrupper, og at disse vil kunne ha innvirkning på den enkeltes bruk og opplevelser med sosiale medier.

Konklusjon

I denne rapporten har vi presentert et utvalg av resultater fra en spørreundersøkelse om sosiale medier og online gaming blant ungdom i videregående skole i Bergen. Samlet sett tyder resultatene på at ungdom ser på sosiale medier som en positiv sosial arena, men som også har negative sider. Det var stor variasjon i ungdoms bruk av, og opplevelser med, sosiale medier, men også noen tydelige kjønnsforskjeller. Resultatene kan tyde på at jenter legger mer vekt på det som skjer på sosiale medier enn gutter. Videre kan online gaming se ut til å være knyttet til noen sentrale positive sosiale erfaringer for ungdom, men i større grad for gutter enn for jenter.

Key messages (English)

Over the last decade, social media has become increasingly popular, especially among adolescents. Research on adolescents' social media use has mainly focused on how time spent on social media are linked to negative effects. Online gaming has also become a popular activity among both children and adolescents, with a similar focus on the negative effects on mental health and wellbeing. More recently it has been suggested that time spent on social media or online gaming has little to no association with mental health or wellbeing. In order to understand the role social media and online gaming play for adolescents' mental health and wellbeing, we need to get a broader picture of their lives on social media and in online gaming.

This report presents results from a survey on social media and online gaming among adolescents in Bergen, Norway. The questions included in the survey are based on qualitative interviews with adolescents and will therefore more closely reflect adolescents' own thoughts and experiences with social media and online gaming. The results show the distribution of responses in percent for the total sample, as well as separately for boys and girls.

Some key findings are that:

- Social media seems to be an important social arena for many adolescents.
- Adolescents' social media use entail both positive and negative experiences and applications.
- There are large variations concerning how much adolescents use social media, what they experience on social media and how they view their own use.
- Girls seem to have more positive (communication, positive attention) and negative experiences (social pressure, expectations, and social comparison) with social media than boys.
- More boys than girls play online games, and boys who game gain more social benefits than girls who game.

Adolescents' use of social media is neither exclusively positive nor exclusively negative and varies greatly. Social media might present challenges for some adolescents, such as social comparison, fear of missing out and difficulties in regulating their use. Further research should aim to examine who is most vulnerable to such experiences. At the same time, it is important not to focus solely on the potential negative effects of social media on adolescents' mental health and recognize that social media also can be a positive part of many adolescents' life. Online gaming can also be an arena where adolescents have positive social experiences. Future research may examine how gaming can be designed in a way that promotes social cohesion and belonging.

Executive summary (English)

Introduction

Previous research on adolescents' use of social media and online gaming has significant shortcomings. For example, few studies focus on potential positive aspects of social media and online gaming. Furthermore, the research so far has largely used relatively simple measures of frequency or duration of use, and to a lesser extent distinguished between different types of use. It is reasonable to expect that any effects of social media and online gaming on mental health will vary based on how it is used, and also based on motivations and the personal characteristics of the user.

The aim of this study was to map out different aspects of adolescents' use of social media and online gaming to provide a broader and more nuanced picture of the role these activities play in their lives.

Methods

Two rounds of the survey "LifeOnSoMe" were conducted with students in senior high school in Bergen (Norway) in 2020 and 2021. The total number of participants were 3,725, with a mean age of 17 years. The survey questionnaire contained around 100 questions / statements about social media and online gaming, developed based on focus group interviews conducted with adolescents in Bergen Municipality in the autumn of 2019. In this report we have selected 45 of these questions to provide an insight into various aspects of adolescents' use and experiences with social media and online gaming. These questions were selected based on the topics that were identified during the focus group interviews. The response distribution for each question is shown as the total distribution in percentage and separately for boys and girls. The surveys were conducted by NIPH in relation to the innovation project "Health-promoting environment on social media", led by Bergen Municipality.

Results

The results show that many adolescents use social media to keep in touch with friends and family and to exchange content with each other, and that they get positive attention on social media. At the same time, some experience pressure to be active on social media and report that social media use displaces other important activities. The results also show that many adolescents use active strategies to avoid being disturbed by social media and employ strategies to preserve their privacy on social media. A quarter of the adolescents' report that they want to learn more about how social media might affect them.

In general, girls report that they communicate more with others and that they receive more positive attention on social media than boys. Girls also report that they are more concerned with how they appear on social media and experience more stress, pressure and expectations related to social media use, and that they attach greater significance to the response they receive on social media.

The results show that far more boys than girls engage in online gaming and that boys to a greater extent than girls communicate with others, feel like they are part of a community when they game, and have made close friends through gaming. A small proportion of the participants report that they feel addicted to gaming.

Discussion

The results from this survey indicate that social media is an important social arena for many adolescents, where they keep in touch with friends, meet new friends and get positive attention. On the other hand, social media can also be experienced as a stress factor, where adolescents need to be constantly active to avoid missing out or become socially excluded. Overall, it seems that girls place more emphasis on what happens on social media than boys, which might explain why girls report both more positive and more negative experiences related to social media.

Online gaming is a popular activity among adolescents. Like social media, online gaming seems to be an important social arena for many adolescents. The results suggest that boys derive more social benefits from online gaming compared to girls.

In addition to gender differences, there are probably also pertinent differences in social media use based on other individual and environmental factors. It is reasonable to expect that the norms and rules that apply to social media use vary across schools, classes, and groups of friends, and that these may have an impact on the individuals use and experiences with social media.

Conclusion

In this report, we have presented a selection of results from surveys on social media and online gaming among adolescents in senior high school in Bergen, Norway. Overall, the results suggest that adolescents see social media as a positive social arena, that also contains some negative sides. There were large variations in adolescents use of, and experiences with, social media, but also some clear gender differences. The results indicate that girls place more emphasis on what happens on social media than boys. Furthermore, online gaming appear to be associated with some important social benefits for adolescents, but to a greater extent for boys than for girls.

Forord

Sosiale medier er mye brukt blant ungdom og har blitt en arena hvor deler av deres sosiale liv utspiller seg. Samtidig er det manglende samsvar mellom den utstrakte bruken av sosiale medier og eksisterende kunnskap om denne bruken. Bruk av sosiale medier blir ofte knyttet til negative konsekvenser som økt kroppspress, psykiske problemer, avhengighet og lavere livskvalitet, uten at det nødvendigvis er tydelig dekning for dette i forskningslitteraturen. I tillegg har tidligere kvantitativ forskning ofte satt søkelys på mengden bruk av sosiale medier, uten å vurdere hva man gjør på sosiale medier eller hva som kjennetegner og motiverer bruken. Det er sannsynlig at ulik bruk og motivasjon for bruken vil ha ulik sammenheng med andre deler av ungdommenes liv. Det er derfor behov for kunnskap om hva som kjennetegner ungdoms bruk av sosiale medier, og hvordan forskjellige aspekter ved denne bruken kan henge sammen med både positive og negative erfaringer.

«Livet på SOME»-undersøkelsen er et resultat av samarbeidsprosjektet «Helsefremmende miljø på sosiale medier». Det ledes av Bergen Kommune i samarbeid med Vestland Fylkeskommune, Høgskulen på Vestlandet og Folkehelseinstituttet og finansieres gjennom «Program for folkehelsearbeid i kommunene». Undersøkelsen er besvart av VGS-elever i Bergen og omfatter en rekke områder som sosiodemografi, psykisk helse og trivsel, helsevaner og kosthold. Hovedfokuset i undersøkelsen er på ungdoms bruk av sosiale medier. Spørsmålene knyttet til sosiale medier dekker ulike aspekter ved bruken, og et utvalg av disse blir presentert i denne rapporten. Rapporten er organisert etter 13 tema og blir presentert fordelt på gutter og jenter.

Rapporten gir et bredt bilde av hva ungdom selv tenker rundt sin egen bruk av sosiale medier, hva de gjør på sosiale medier og ulike erfaringer knyttet til bruken. Forhåpentligvis gir denne rapporten en økt forståelse for ungdoms bruk av sosiale medier, noe som kan danne grunnlag for videre forskning på mulige sammenhenger med for eksempel psykisk helse og trivsel og hvordan bruken av sosiale medier kan forstås i et folkehelseperspektiv.

En stor takk til seniorforsker Jens Christoffer Skogen som leder prosjektet og til prosjektgruppen ved postdoc Gunnhild Johnsen Hjetland og postdoc Turi Reiten Finserås ved Avdeling for helsefremmende arbeid.

Oslo, april 2022

Knut-Inge Klepp

Områdedirektør, Folkehelseinstituttet

DEL 1: Ulike aspekter ved ungdoms bruk av sosiale medier

Gunnhild Johnsen Hjetland, Turi Reiten Finserås, Malin Schrøen Johansen, Jens Christoffer Skogen

1 Innledning

I løpet av 2020 og 2021 gjennomførte Folkehelseinstituttet i samarbeid med Bergen Kommune og Vestland Fylkeskommune to runder av spørreundersøkelsen "Livet på SoMe". Denne rapporten er utarbeidet i etterkant av gjennomført undersøkelse. I 2021 ble det også utarbeidet en rapport basert på runde 1 av undersøkelsen (Skogen & Hjetland, 2021).

1.1 Bakgrunn for undersøkelsen

De to rundene av 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 innovasjonsprosjektet. 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:

<https://www.bergen.kommune.no/hvaskjer/tema/folkehelse/prosjekt/helsefremmende-miljo-pa-sosiale-medier>

Som del av dette arbeidet har Folkehelseinstituttet gjennomført 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 (Schønning, Hjetland, Aarø, & Skogen, 2020) tok for seg forskning på bruk av sosiale medier blant ungdom og sammenhengen med psykisk helse, trivsel og livskvalitet. Den 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 mange studier brukt relativt enkle mål som frekvens og varighet av bruk for å måle problematisk bruk av sosiale medier. Imidlertid kan det være stor variasjon i hvordan man bruker sosiale medier. Man kan for eksempel holde kontakt med andre, legge ut eget innhold slik som filmer, statusoppdatering og lignende, eller følge med på andres innhold. 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 (Hjetland, Schønning, Hella, Veseth, & Skogen, 2021) ble gjennomført med ungdommer (n=27) 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.

1.2 Målsetting med denne rapporten

Målsettingen med denne rapporten er å presentere et utvalg av resultater knyttet til bruk av sosiale medier basert på statistiske analyser fra spørreundersøkelsen. Med utgangspunkt i de temaene som ble fremhevet fra fokusgruppeintervju med ungdommer på videregående skoler, vil fordeling av besvarelser gis for hele utvalget, og fordelt på kjønn. Temaene som vil bli dekket i del 1 av denne rapporten er gjengitt i tabell 1. I tillegg har vi valgt å se spesielt på online gaming som et eget tema, dekket under del 2 av denne rapporten. I denne rapporten har vi en bred forståelse av sosiale medier, som inkluderer blant annet online gaming.

Tabell 1: Oversikt over tema knyttet til sosiale medier

Tema	Beskrivelse
Hele verden er et tastetrykk unna	Om hvordan sosiale medier utvider ens sosiale verden på godt og vondt. Sosiale medier gir store muligheter til kontakt med andre mennesker, som kan fremme vennskap, men som kan gjøre en utsatt for uønsket kontakt.
Regler og normer på sosiale medier	Om hvilke regler som finnes for samhandling/aktivitet på sosiale medier og konsekvensene av at disse reglene eller normene brytes.
Oppfører folk seg dårligere på sosiale medier?	Dette temaet handler om det å oppføre seg annerledes på sosiale medier enn i «virkeligheten» (offline).
Fordeler og ulemper ved å være på sosiale medier	Om hvordan bruk av sosiale medier kan ha både positive og negative konsekvenser for en selv.
Sosial sammenligning, popularitet og status på sosiale medier	Om viktigheten av likes og kommentarer og det å sammenligne seg selv med andre på sosiale medier.
Om det å være synlig på sosiale medier	Temaet handler om opplevelser knyttet til at det man gjør på sosiale medier er synlig for mange og at det en legger ut i mange tilfeller aldri forsvinner fra nettet.
Sosiale medier på bekostning av noe annet	Om det at bruk av sosiale medier kan fortrenge eller forringe andre aktiviteter eller opplevelser i livet.
En sosial arena man må være på?	Dette temaet handler om sosiale medier som en sentral sosial arena og viktigheten av å få med seg det som skjer der.
Selvpresentasjon på sosiale medier	Om viktigheten av hvordan man fremstår på sosiale medier.
Underholdning og avhengighet	Dette temaet handler om å bruke sosiale medier for underholdningens skyld, men at mobilbruk kan bli en vane eller "avhengighet" som er vanskelig å regulere.
Når sosiale medier kan gi trygghet	Om hvordan det kan være lettere å uttrykke seg gjennom sosiale medier og det å bruke sosiale medier/mobiltelefonen til å unngå vonde eller ukomfortable tanker og følelser.
Refleksjoner rundt egen bruk av sosiale medier	Temaet handler om hvordan ungdom forholder seg til sin egen bruk av sosiale medier, inkludert strategier for å regulere bruk.

2 Metode

Denne rapporten bygger på data fra en spørreundersøkelse gjennomført på videregående skoler i Bergen kommune, der elever på 16 år eller eldre ble invitert til å delta. Det var totalt 14 deltakende skoler. Informasjon om undersøkelsen og samtykke ble formidlet både digitalt og av lærer. Undersøkelsen var elektronisk, og det ble satt av en skoletime for gjennomføring. Litt over 90 prosent av elevene hadde besvart undersøkelsen i løpet av 45 minutter. I forbindelse med denne rapporten har vi slått sammen data fra to runder av spørreundersøkelsen, gjennomført i september-oktober 2020 og juni-september 2021. For dem som svarte i begge runder av undersøkelsen, har svarsettene fra første runde blitt brukt her. I 2020 var responsraten 53 % og i 2021 var responsraten 35 %. Det totale antallet deltakere som utgjør datagrunnlaget for denne rapporten er N=3,725. Gjennomsnittsalder er 17,3 år (standardavvik 1,0) og 45 % er gutter, men 157 deltakere har ikke oppgitt alderen sin. Når det gjaldt kjønn, var det mulig å oppgi ett av følgende alternativ: «jente», «gutt», «annet/ikke-binær». Svært få indikerte ikke-binært kjønn, og disse ble ekskludert fra datasettet av personvern hensyn.

2.1 Variabler

Spørreskjemaet som ble brukt inneholder rundt 100 spørsmål/utsagn om sosiale medier og online dataspill/gaming. Spørsmålene er utviklet på bakgrunn av fokusgruppeintervjuer med ungdom i Bergen Kommune gjennomført høsten 2019 (Hjetland et al., 2021). Følgende introduksjonstekst ble benyttet før disse spørsmålene/utsagnene: «Sosiale medier er en samlebetegnelse på all toveis kommunikasjon som foregår over internett, nettsider og apper (inkludert online gaming der det sosiale er viktig del av spillet)».

I denne rapporten har vi plukket ut 45 av disse spørsmålene for å gi et innblikk i ulike aspekter ved ungdoms bruk og opplevelser med sosiale medier og online gaming. Deltakerne ble spurt om å indikere i hvilken grad utsagnene stemte for dem, med svaralternativene «ikke i det hele tatt», «ganske lite», «noen ganger/delvis», «ganske mye» og «svært mye.» Tabell 2 og 3 viser utsagnene inkludert i denne rapporten. I spørreskjemaet ble sosiale medier definert til å også inkludere online gaming hvor det sosiale er en viktig del av spillet. Sosiale medier inkluderer derfor også gaming-relatert kommunikasjon gjennom for eksempel Discord.

Tabell 2. Påstander om sosiale medier (SoMe) med svaralternativ «Ikke i det hele tatt», «Ganske lite», «Noen ganger / delvis», «Ganske mye» og «Svært mye».

Hele verden er et tastetrykk unna	Regler og normer på SoMe	Oppfører folk seg dårligere på sosiale medier?
Jeg holder kontakt med venner og familie gjennom sosiale medier som jeg ellers ikke ser i hverdagen	Jeg føler at jeg må like og/eller kommentere det venner legger ut på sosiale medier	Jeg opplever at folk oppfører seg dårligere på sosiale medier dersom de er anonyme
Jeg har kontinuerlig kontakt med venner gjennom dagen på sosiale medier	Dersom jeg ikke svarer, liker eller kommenterer, så kan det få negative konsekvenser	Jeg har gjort/skrevet ting på sosiale medier som jeg aldri ville gjort i virkeligheten
Jeg blir kontaktet/får uønsket oppmerksomhet fra fremmede mennesker på sosiale medier ^a	Jeg havner ofte i krangler eller misforståelser basert på feiltolkninger av det jeg har sendt/delt	
Fordeler og ulemper ved å være på SoMe	Sosial sammenligning, popularitet og status på SoMe	Om det å være synlig å SoMe
Gjennom sosiale medier får jeg kontakt med andre som har samme interesser som meg	Det er viktig for meg å få mange likes og/eller kommentarer på det jeg legger ut på sosiale medier	Jeg er opptatt av at det jeg gjør på nett ikke blir koblet til navnet mitt
Sosiale medier utgjør en stressfaktor i livet mitt	Jeg opplever at den responsen jeg får på det jeg legger ut (bilder/statusoppdateringer/stories) har stor betydning for hvordan jeg har det	Jeg er forsiktig med hva jeg legger ut fordi jeg tenker på hvordan det kan påvirke meg i fremtiden
Jeg får mye positiv oppmerksomhet gjennom sosiale medier	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	Jeg føler meg noen ganger overvåket på sosiale medier (fordi det jeg gjør/hvor jeg er/hvem jeg er med, er synlig)
SoMe på bekostning av noe annet	En sosial arena man må være på?	Selvpresentasjon på SoMe
Sosiale medier tar bort fokus fra viktigere ting	Jeg er redd for å gå glipp av noe dersom jeg ikke er på sosiale medier	Jeg bruker mye tid og energi på det jeg legger ut på sosiale medier
Mine foreldre/foresatte synes jeg bruker for mye tid på sosiale medier	Sosiale medier gir meg en følelse av kontroll eller oversikt over hva som foregår	Jeg bruker innebygde filtre for å se bedre ut på sosiale medier ^b
Jeg legger meg til å sove senere enn jeg burde fordi jeg er på sosiale medier på kveldstid ^a	Dersom jeg ikke deltar på sosiale medier faller jeg utenfor	
Underholdning og avhengighet	Når SoMe kan gi trygghet	Refleksjoner rundt egen bruk av SoMe
Deler bilder/memes/videoer med venner/familie ^c	Det er lettere å være meg selv på sosiale medier	Jeg skrur mobilen på lydløs/«ikke forstyr» i situasjoner hvor jeg må konsentrere meg/få noe gjort
Ser på bilder/videoer venner og andre har delt (inkludert kjendiser og lignende) ^c	Jeg bruker mobilen til å distrahere meg selv fra vonde tanker eller følelser	Jeg skulle ønske at vi lærte mer om hvordan sosiale medier påvirker oss
Utveksler musikk, film, eller andre ting jeg interesserer meg for med likesinnede ^c	Det er lettere for meg å snakke om vanskelige ting gjennom sosiale medier	Jeg liker å ha perioder hvor jeg ikke har tilgang til sosiale medier
Jeg opplever meg selv som avhengig av sosiale medier		

^aSvaralternativ: «Aldri», «Sjeldent», «Noen ganger / I blant», «Ofte» og «Svært ofte». ^bPåstanden er kun inkludert i runde to av undersøkelsen. ^cSvaralternativ: «Aldri», «Sjeldnere», «Ukentlig», «Daglig» og «Flere ganger daglig».

Tabell 3. Spørsmål og påstander om gaming med svaralternativ «Ikke i det hele tatt», «Ganske lite», «Noen ganger / delvis», «Ganske mye» og «Svært mye».

Gaming: Tid/frekvens	Gaming som sosial arena	Gaming: Foreldres interesse og avhengighet
Hvor ofte spiller/gamer du online spill der det sosiale/lagarbeid er en viktig del av spillet (World of Warcraft, Fortnite, League of Legends, etc.)? ^a	Kommuniserer med andre i forbindelse med gaming (f.eks. gjennom Discord). ^c	Jeg skulle ønske mine foreldre/foresatte var mer interessert i gamingen min
De ukedagene du gamer, omtrent hvor lenge gamer du per dag? ^b	Jeg føler meg som en del av et fellesskap når jeg gamer	Jeg opplever meg selv som avhengig av gaming
De helgedagene du gamer, omtrent hvor lenge gamer du per dag? ^b	Jeg har fått en eller flere nære venner gjennom gaming	Mine foreldre/foresatte mener at jeg er avhengig av gaming
	Når jeg gamer er jeg mer sosial enn jeg vanligvis er i virkeligheten	

^a Svaralternativ: «Jeg gamer aldri», «Flere ganger i måneden, men sjeldnere enn hver uke», «1-2 ganger i uken», «2-3 ganger i uken», «5-6 ganger i uken» og «Hver dag». ^bSvaralternativ: «Mindre enn 30 minutter», «30-60 minutter», «1-2 timer», «2-3 timer», «3-4 timer», «4-5 timer» og «Mer enn 5 timer». ^cÅpningsspørsmål: «Når du bruker sosiale medier, hvor ofte gjør du følgende?» Svaralternativ: «Aldri», «Sjeldnere enn ukentlig», «Ukentlig», «Daglig», «Flere ganger daglig».

2.2 Etikk

Datainnsamlingene er godkjent av Regional etisk komité (REK) i Norge (REK#65611) og utført i henhold til retningslinjene i Helsinki-erklæringen. Alle deltakere ble informert om den generelle hensikten med studien og deltakerne ga sitt informerte samtykke ved deltakelse. De ble også informert om muligheten til å trekke seg fra studien. Ettersom alle inviterte deltakere var 16 år eller eldre, har de samtykkekompetanse på egne vegne, og samtykke fra foreldre eller verge er ikke nødvendig.

2.3 Analyser

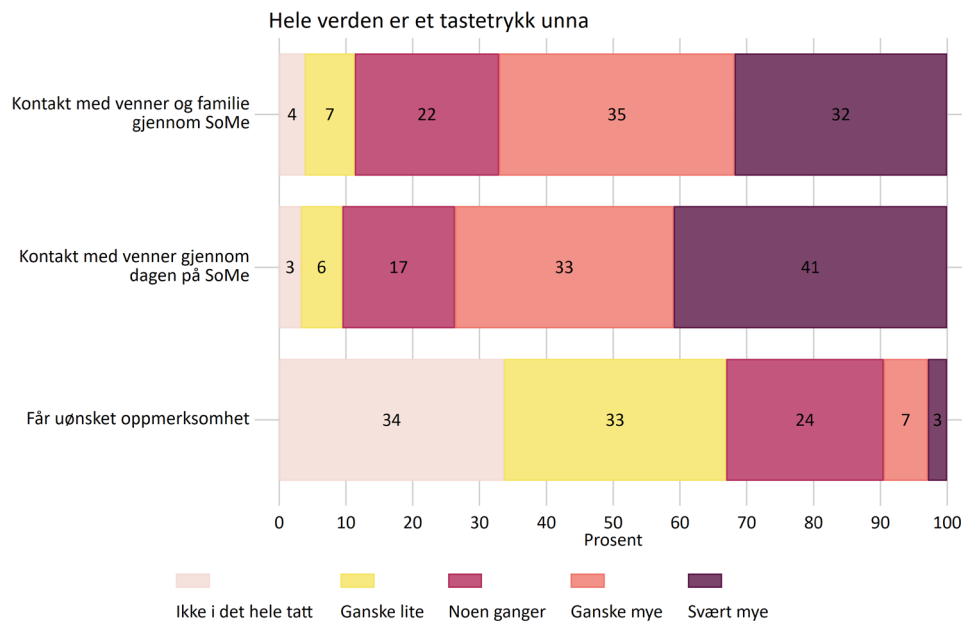
Rapporten består av svarfordelinger på et utvalg av variablene knyttet til livet på sosiale medier og online gaming. For alle variablene viser vi først svarfordelingen totalt sett i prosent, deretter viser vi samme fordeling separat for gutter og jenter. Grafene som viser fordeling mellom kjønn viser også hvor statistisk sikker punkttestimatene på tvers av svaralternativ er ved hjelp av 95% konfidensintervall. Konfidensintervallene (KI) er et uttrykk for presisjon og usikkerhet når vi skal bruke tallene som er regnet ut på grunnlag av utvalgsdata for å si noe om populasjonen. KI fanger bare opp den usikkerheten som skyldes størrelsen på utvalget. De fanger ikke opp noen av de systematiske feilene som gjerne oppstår på grunn av ikke-deltakelse eller frafall. Forskjeller mellom kjønnene i svarfordelinger ble også testet statistisk ved hjelp av Wilcoxon rank-sum-tester. Denne testen er ikke-parametrisk og sammenligner hva jenter og gutter har svart på tvers av svaralternativene. P-verdien for denne testen er oppgitt i hver graf som viser fordeling mellom gutter og jenter. Ettersom utvalget er relativt stort, har vi valgt å vektlegge forskjeller mellom kjønnene som er tydelige og systematiske, fremfor å kun basere oss på hvorvidt det er statistisk sikre forskjeller (altså om p-verdien er under 0.05). Unntaksvis er det testet for statistiske forskjeller på enkeltkategorier der fordelingen mellom kjønnene ikke gikk i en bestemt retning på tvers av svarkategorier, da dette førte til at rangeringen ble ikke-signifikant selv om det er klare kjønnsforskjeller. I tillegg rapporterer vi også sannsynligheten for at gutter oppgir en høyere rangering på tvers av svaralternativene på variablene sammenlignet med jenter. Denne sannsynligheten oppgis i prosent, hvor 50 % tilsvarer ingen forskjell mellom kjønnene. Sannsynligheter over 50 %

vil si at gutter i større grad svarer bekreftende, mens sannsynligheter under 50 % vil si at jenter i større grad svarer bekreftende. Dette gir dermed et tallmessig uttrykk for hvor lik eller ulik svarfordelingen er mellom jenter og gutter. For eksempel vil en sannsynlighet på 38,5 % på variabelen «Kontakt med venner og familie gjennom SoMe» (se figur 2) si at jenter har en 61,5 % høyere sannsynlighet til å svare mer bekreftende på spørsmålet om man holder kontakt med venner og familie gjennom SoMe som man ellers ikke ville hatt kontakt med sammenlignet med gutter. Og for variabelen «Hvor ofte gamer du?» (se figur 49) vil en sannsynlighet på 84,4 % si at jenter kun i 15,6 % av tilfellene ha en høyere sannsynlighet for å svare mer bekreftende på dette spørsmålet.

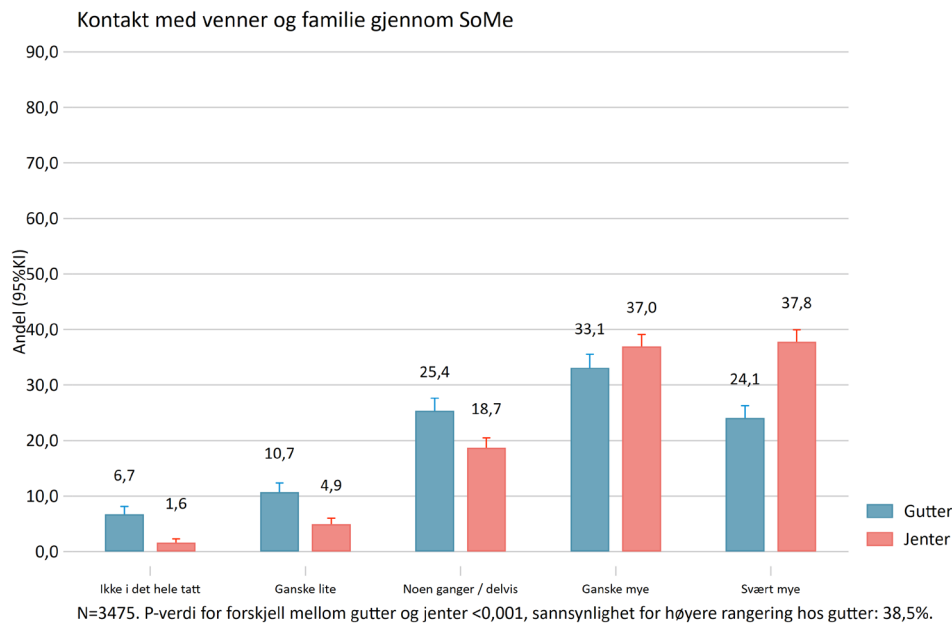
Antall gyldige besvarelser varierer på tvers av variablene, og antallet som faktisk inngår i hver analyse fremgår av de kjønnsdelte grafene. Alle som ikke hadde besvart spørsmål om kjønn ble ekskludert fra analysene.

3 Resultater del 1

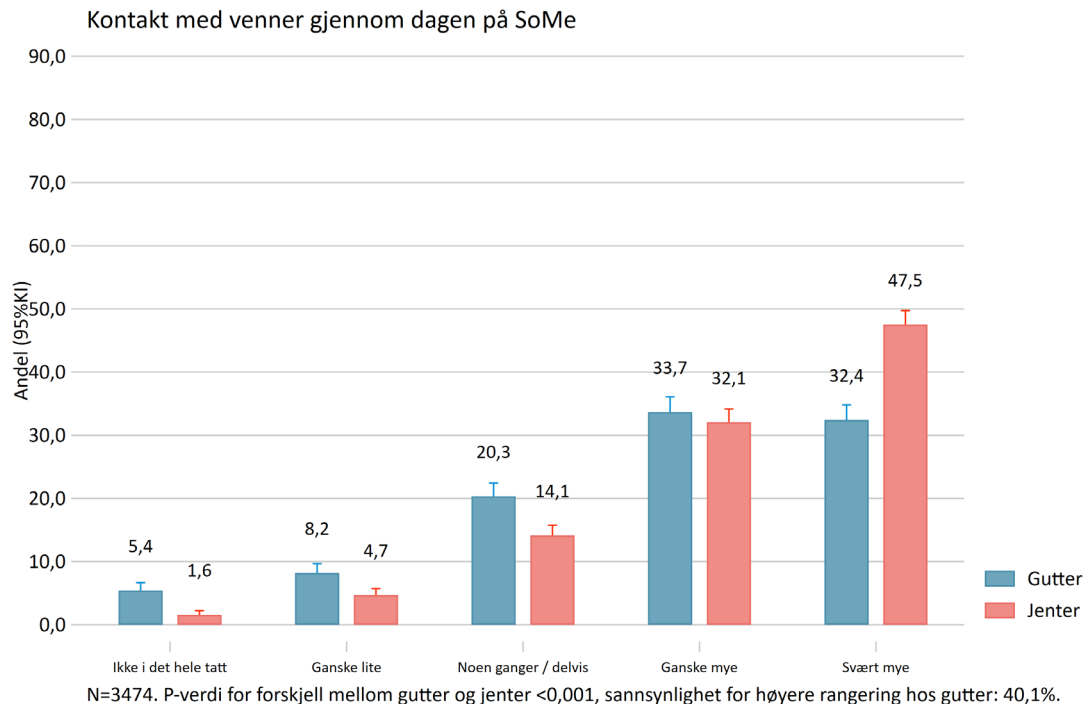
Figur 1: Hele verden er et tastetrykk unna



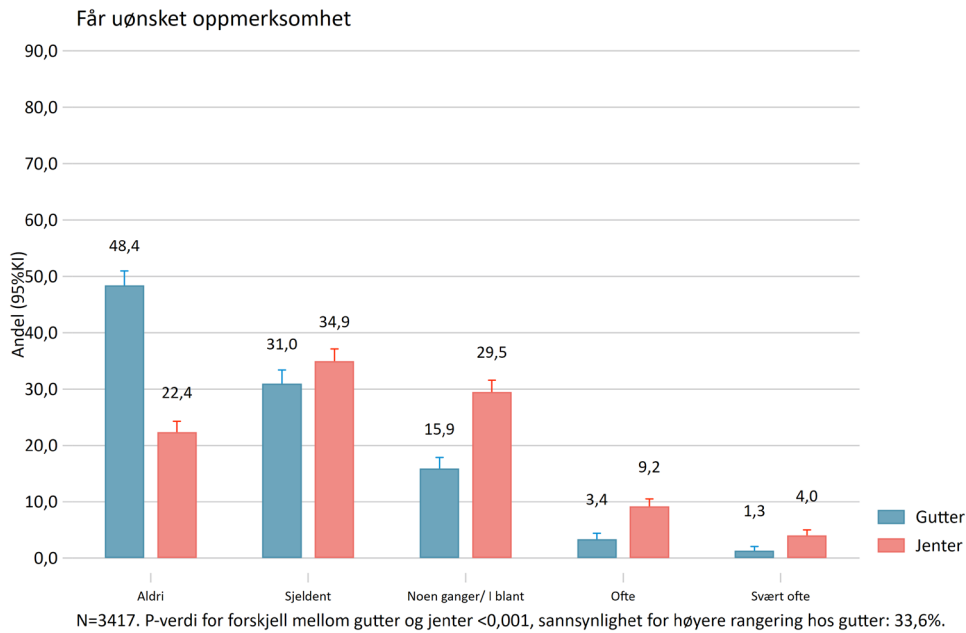
Figuren viser fordelingen for variablene under temaet «hele verden er et tastetrykk unna», der deltakerne indikerte i hvor stor grad de ulike påstandene stemte for dem. Omtrent to tredjedeler av deltakerne (67 %) rapporterte at de holder kontakt med venner og familie gjennom sosiale medier som de ellers ikke ser i hverdagen (stemmer ganske mye eller svært mye). Omtrent tre fjerdedeler (74 %) rapporterte at de har kontinuerlig kontakt med venner gjennom dagen på sosiale medier (stemmer ganske mye eller svært mye). Ti prosent rapporterte at de blir kontaktet eller får uønsket oppmerksomhet av fremmede mennesker på sosiale medier (stemmer ganske mye eller svært mye). Omtrent en fjerdedel rapporterte at det skjer noen ganger (24 %).

Figur 2: Kontakt med venner og familie gjennom SoMe, fordelt på kjønn

Figuren viser andelen for det å holde kontakt med venner og familie som man ellers ikke ser i hverdagen gjennom sosiale medier, på tvers av svaralternativ. Resultatene presenteres separat for jenter og gutter. På tvers av svaralternativene var det en statistisk sikker forskjell mellom gutter og jenter. En større andel av jentene enn guttene rapporterte at de bruker sosiale medier til å holde kontakt med venner og familie (stemmer ganske mye eller svært mye; 75 % av jentene mot 57 % av guttene). En større andel av guttene oppga at de gjør dette lite eller ikke i det hele tatt (17 % av guttene mot 7 % av jentene).

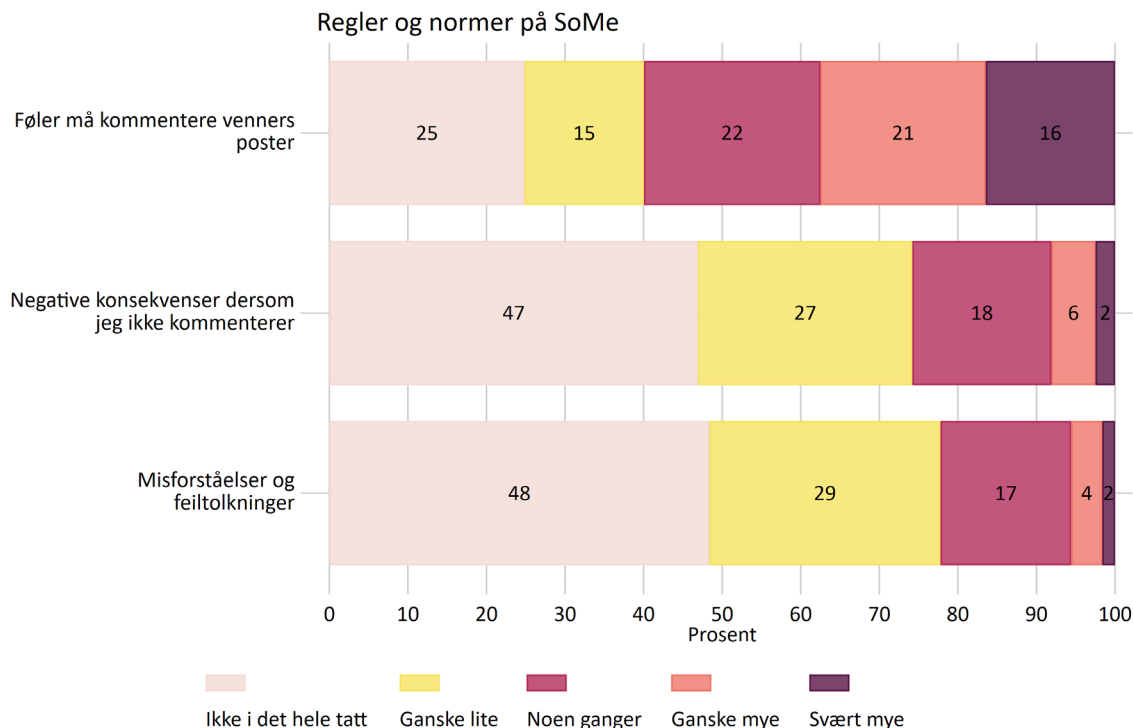
Figur 3: Kontakt med venner gjennom dagen på SoMe, fordelt på kjønn

Figuren viser andelen for det å ha kontinuerlig kontakt med venner gjennom dagen på sosiale medier, på tvers av svaralternativer. Resultatene presenteres separat for jenter og gutter. På tvers av svaralternativene var det en statistisk sikker forskjell mellom gutter og jenter. For begge kjønn svarte majoriteten at påstanden stemmer ganske mye eller svært mye, men en større andel av jentene enn guttene svarte at påstanden stemte svært mye (48 % av jentene mot 32 % av guttene). Påstanden stemte ikke i det hele tatt, ganske lite eller delvis for en større andel gutter enn jenter (34 % av guttene mot 20 % av jentene).

Figur 4: Får uønsket oppmerksomhet, fordelt på kjønn

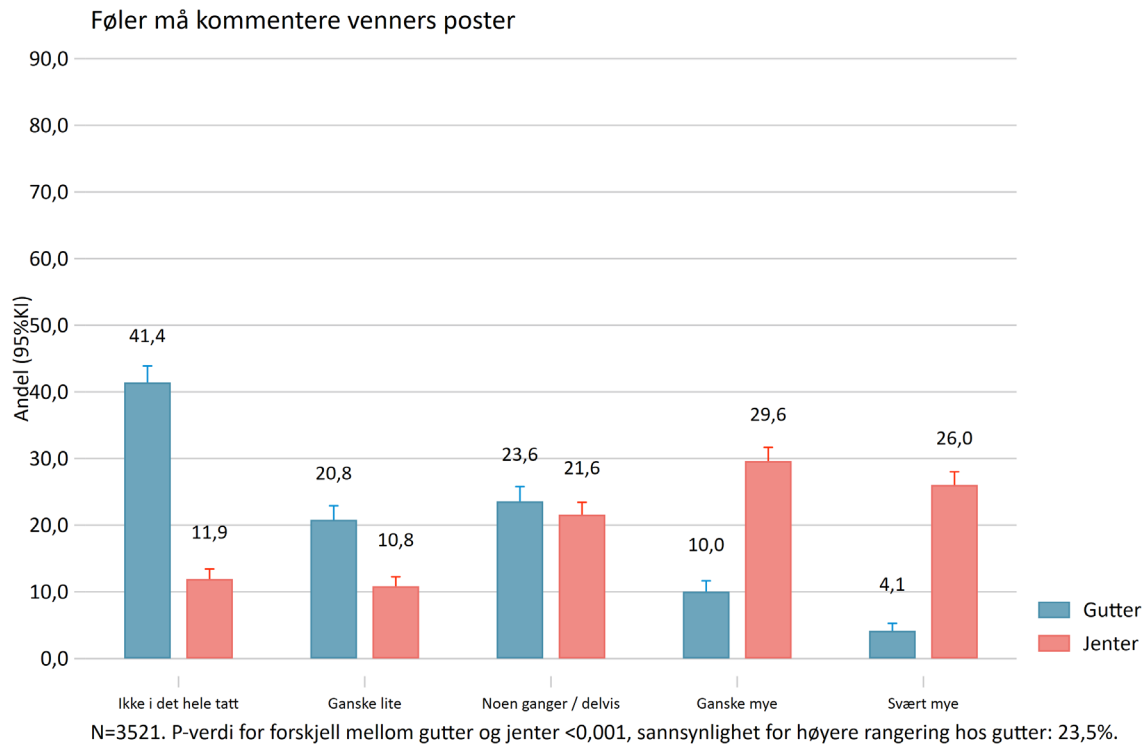
Figuren viser andelen for det å bli kontaktet eller få uønsket oppmerksomhet fra fremmede mennesker på sosiale medier, på tvers av svaralternativer. Resultatene presenteres separat for jenter og gutter. På tvers av svaralternativene var det en statistisk sikker forskjell mellom gutter og jenter. For både jenter og gutter oppga de fleste at de sjeldent eller aldri blir kontaktet eller får uønsket oppmerksomhet fra fremmede på sosiale medier (79 % av guttene og 57 % av jentene). En betydelig større andel av jenter opplever slik oppmerksomhet i blant eller oftere (43 % av jentene mot 21 % av guttene).

Figur 5: Regler og normer på SoMe

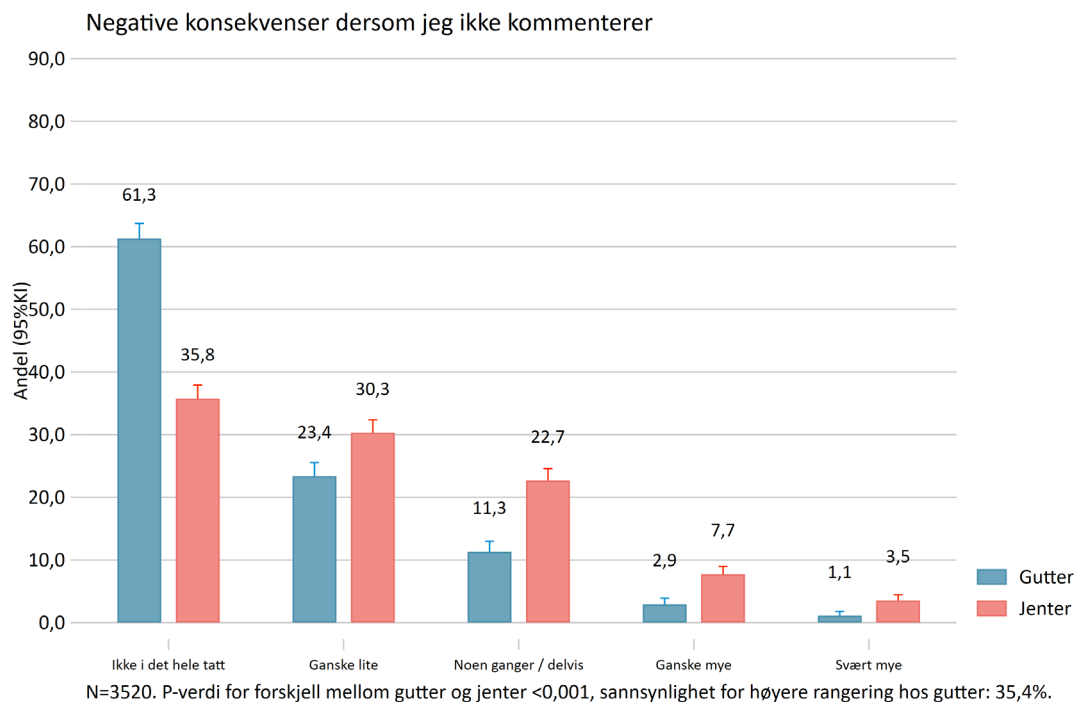


Figuren viser fordelingen for variablene under temaet «regler og normer på SoMe», der deltakerne indikerte i hvor stor grad de ulike påstandene stemte for dem. Trettisju prosent av deltakerne rapporterte at de føler de må like og eller/kommentere det venner legger ut på sosiale medier (stemmer ganske mye eller svært mye). Åtte prosent rapporterte at det kan få negative konsekvenser dersom de ikke svarer, liker eller kommenterer på det venner legger ut i sosiale medier (stemmer ganske mye eller svært mye). Seks prosent av deltakerne rapporterte at de ofte havner i krangler eller misforståelser basert på feiltolkninger av det de har sendt/delt (stemmer ganske mye eller svært mye), mens 17 % rapporterte at det skjer noen ganger.

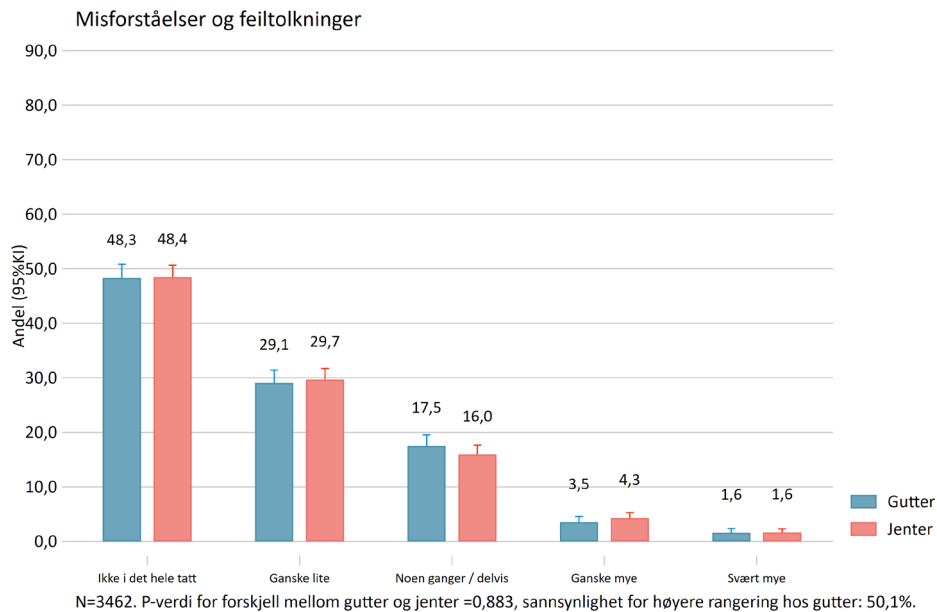
Figur 6: Føler må kommentere venners poster, fordelt på kjønn



Figuren viser andelen for det å føle at man må kommentere venners poster, på tvers av svaralternativer. Resultatene presenteres separat for jenter og gutter. På tvers av svaralternativene var det en statistisk sikker forskjell mellom gutter og jenter. Over halvparten av jentene (56 %) rapporterte at de føler de må kommentere på venners poster ganske mye eller svært mye. Blant guttene var andelen betydelig mindre (14 %). En langt større andel av guttene oppgav at påstanden passet ganske lite eller ikke i det hele tatt (62 % av guttene mot 23 % av jentene).

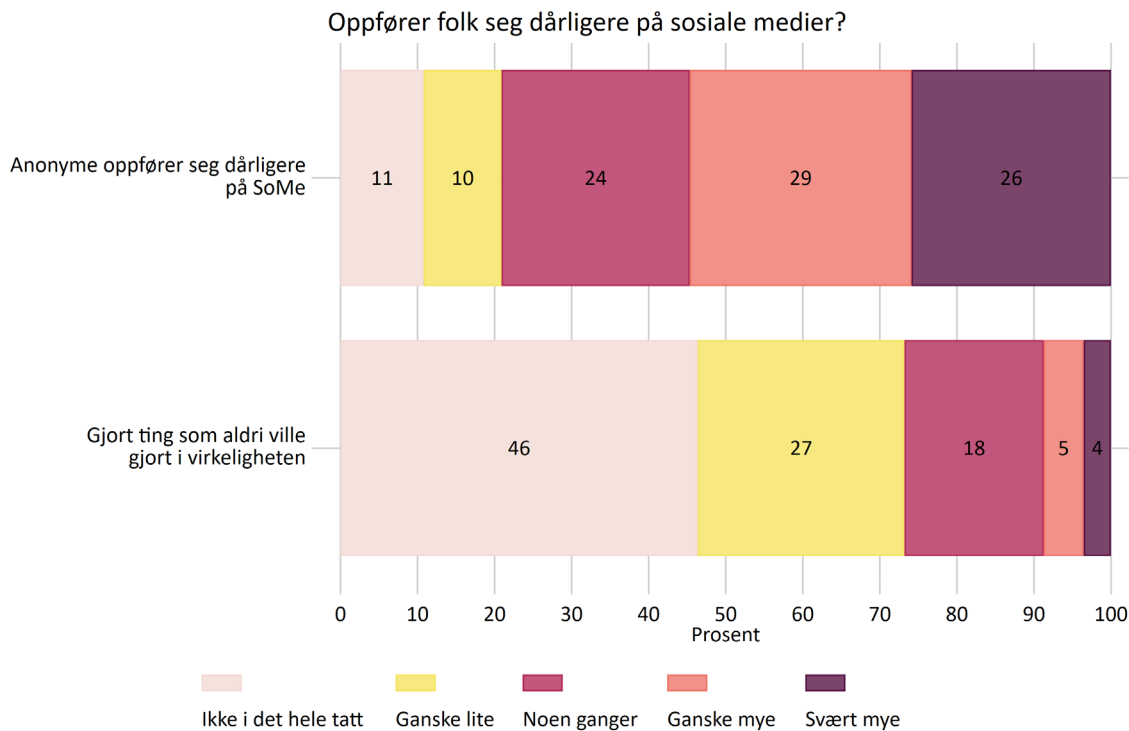
Figur 7: Negative konsekvenser dersom jeg ikke kommenterer, fordelt på kjønn

Figuren viser andelen for det å oppleve negative konsekvenser av å ikke svare på, kommentere eller like ting på sosiale medier, på tvers av svaralternativer. Resultatene presenteres separat for jenter og gutter. På tvers av svaralternativene var det en statistisk sikker forskjell mellom gutter og jenter. Majoriteten av både jentene og guttene rapporterte at påstanden ikke passer i det hele tatt eller ganske lite, men andelen som svarte ikke i det hele tatt var langt større blant guttene (61 % av guttene mot 36 % av jentene). Påstanden stemte ganske mye eller svært mye for en større andel av jenter enn gutter (11 % av jentene mot 4 % av guttene).

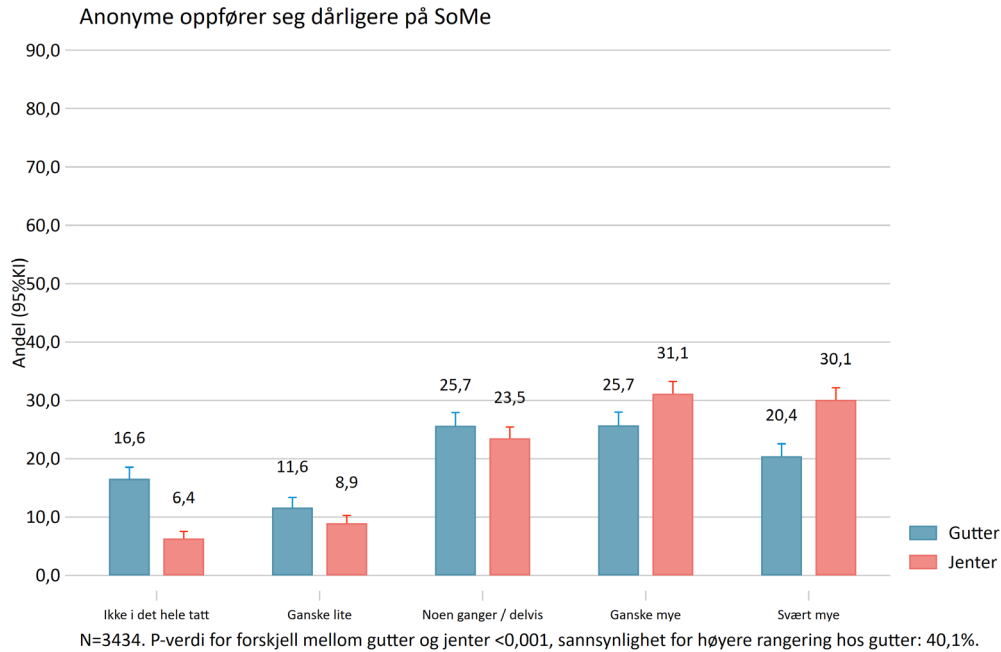
Figur 8: Misforståelser og feiltolkninger, fordelt på kjønn

Figuren viser andelen for å oppleve krangler eller misforståelser basert på feiltolkninger av det man har sendt/delt, på tvers av svaralternativer. Resultatene presenteres separat for jenter og gutter. Fordelingen var svært lik for begge kjønn, og på tvers av svaralternativene var det ingen statistisk sikker forskjell mellom gutter og jenter. For begge kjønn svarte majoriteten at påstanden ikke stemmer i det hele tatt eller ganske lite (77 % av guttene og 78 % av jentene). For seks prosent av jenter og fem prosent av gutter stemte påstanden ganske mye eller svært mye.

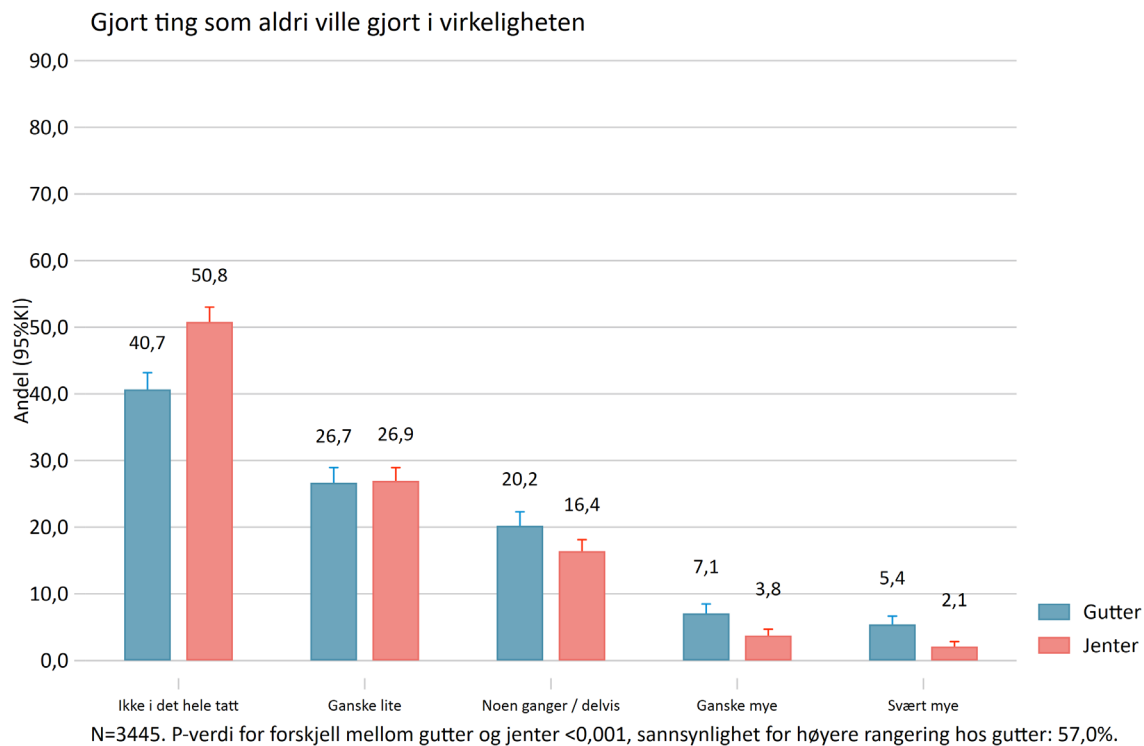
Figur 9: Oppfører folk seg dårligere på sosiale medier?



Figuren viser fordelingen for variablene under temaet «oppfører folk seg dårligere på sosiale medier?», der deltakerne indikerte i hvor stor grad de ulike påstandene stemte for dem. Omtrent halvparten av deltakerne (55 %) opplevde at folk oppfører seg dårligere på sosiale medier dersom de er anonyme (stemmer ganske mye eller svært mye). Ni prosent av deltakerne rapporterte at de har gjort/ skrevet ting på sosiale medier som de aldri ville gjort i virkeligheten (stemmer ganske mye eller svært mye).

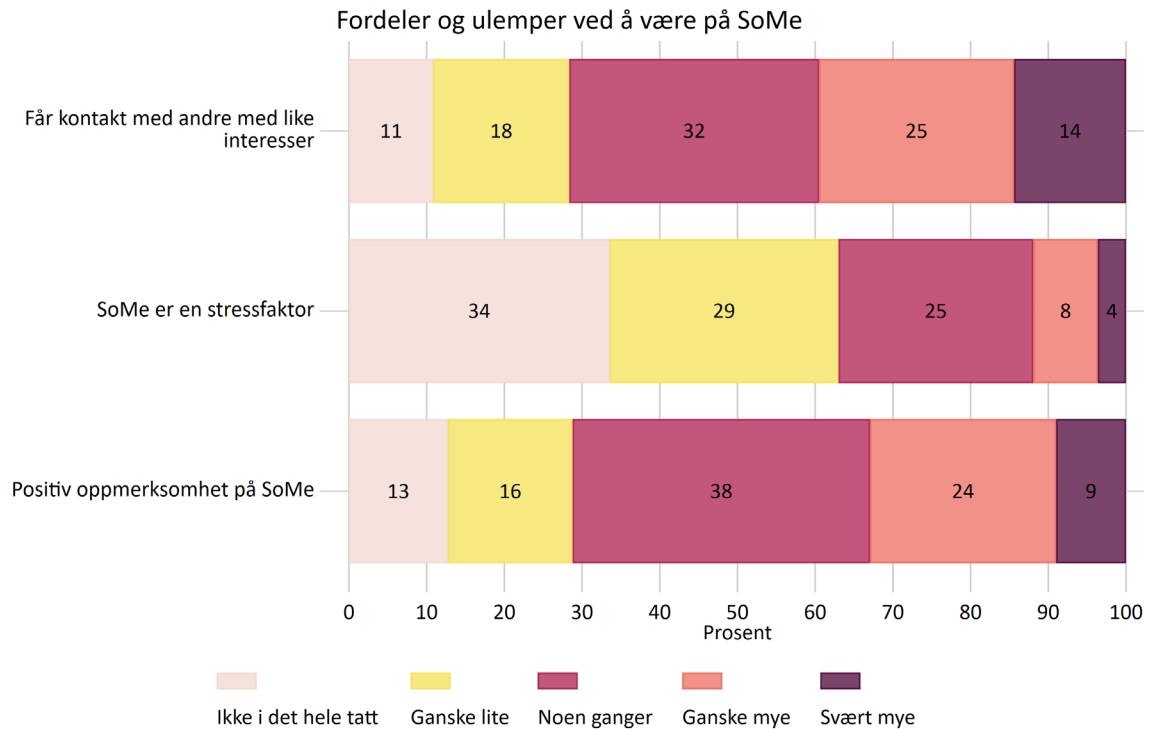
Figur 10: Anonyme oppfører seg dårligere på SoMe, fordelt på kjønn

Figuren viser andelen for det å oppleve at folk oppfører seg dårligere på sosiale medier når de er anonyme, på tvers av svaralternativer. Resultatene presenteres separat for jenter og gutter. På tvers av svaralternativene var det en statistisk sikker forskjell mellom gutter og jenter. Både jentene og guttene rapporterte at folk oppfører seg dårligere på sosiale medier når de er anonyme, men en større andel av jentene rapporterte dette (stemmer ganske mye eller svært mye; 46 % av guttene og 61 % av jentene). En større andel gutter enn jenter rapporterte at påstanden stemmer ganske lite eller ikke i det hele tatt (28 % av guttene mot 15 % av jentene).

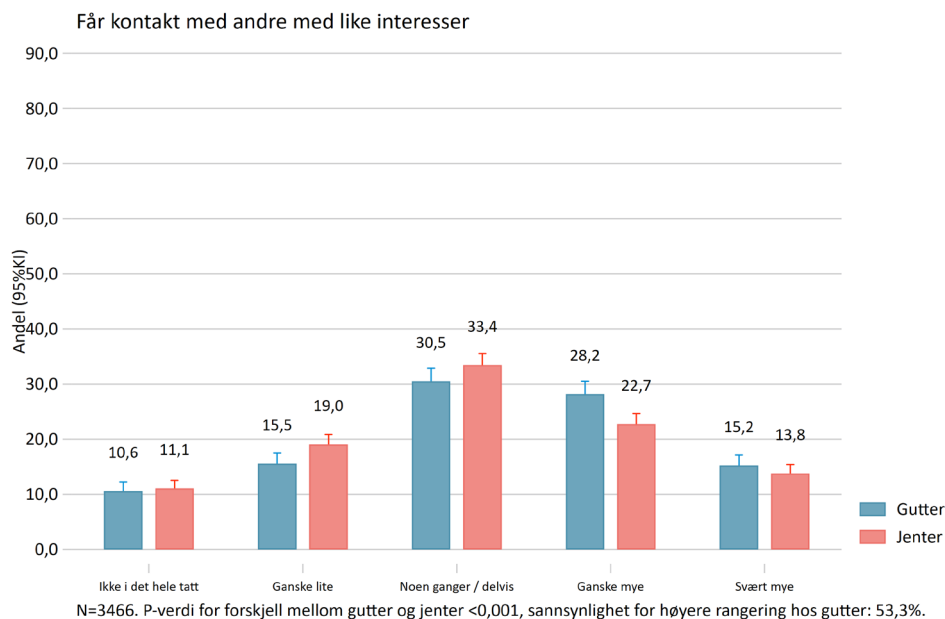
Figur 11: Gjort ting som aldri ville gjort i virkeligheten, fordelt på kjønn

Figuren viser andelen for å ha gjort/skrevet ting på sosiale medier som man aldri ville gjort i virkeligheten, på tvers av svaralternativer. Resultatene presenteres separat for jenter og gutter. På tvers av svaralternativene var det en statistisk sikker forskjell mellom gutter og jenter. For både jenter og gutter oppga de fleste at påstanden stemmer ganske lite eller ikke i det hele tatt, men en større andel jenter enn gutter rapporterte at påstanden ikke stemmer i det hele tatt (51 % av jentene mot 41 % av guttene). En større andel av guttene oppga at de har gjort/skrevet ting på sosiale medier som de ikke ville gjort i virkeligheten (stemmer ganske mye eller svært mye; 13 % av guttene mot 6 % av jentene).

Figur 12: Fordeler og ulemper ved å være på SoMe

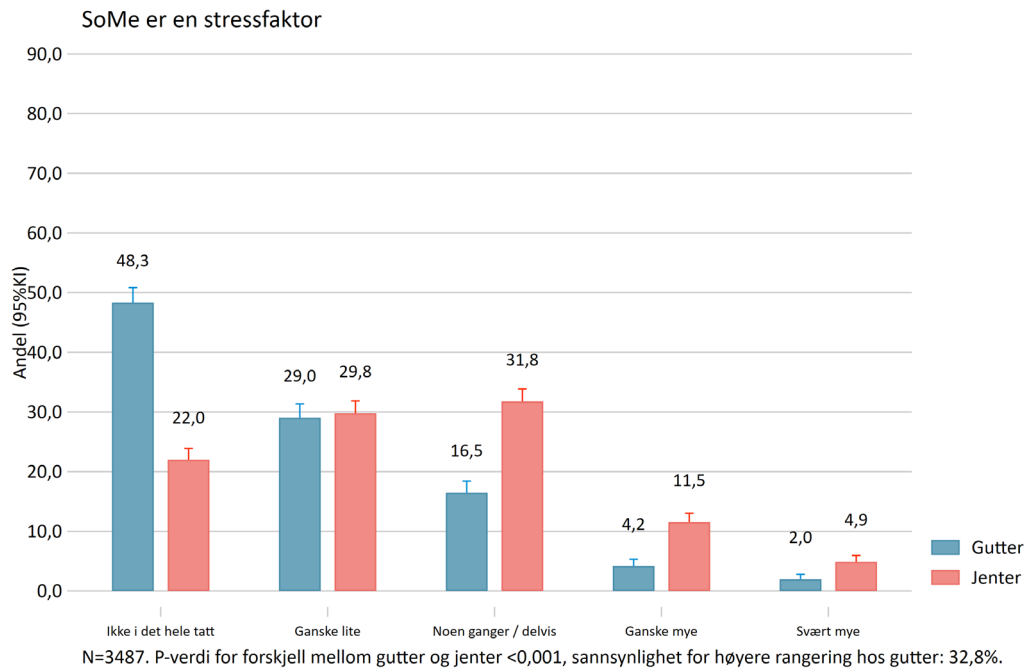


Figuren viser fordelingen for variablene under temaet «fordeler og ulemper ved å være på SoMe», der deltakerne indikerte i hvor stor grad de ulike påstandene stemte for dem. Omtrent 40 % av deltakerne rapporterte at de får kontakt med andre med samme interesser gjennom sosiale medier (stemmer ganske mye eller svært mye). Videre rapporterte omtrent to tredjedeler (63 %) av deltakerne at sosiale medier ikke utgjør en stressfaktor i livet deres (stemmer ikke i det hele tatt eller ganske lite), mens tolv prosent oppgav at sosiale medier er en stressfaktor for dem (stemmer ganske mye eller svært mye). En tredjedel av deltakerne (33 %) rapporterte at de får mye positiv oppmerksomhet gjennom sosiale medier (stemmer ganske mye eller svært mye).

Figur 13: Får kontakt med andre med like interesser, fordelt på kjønn

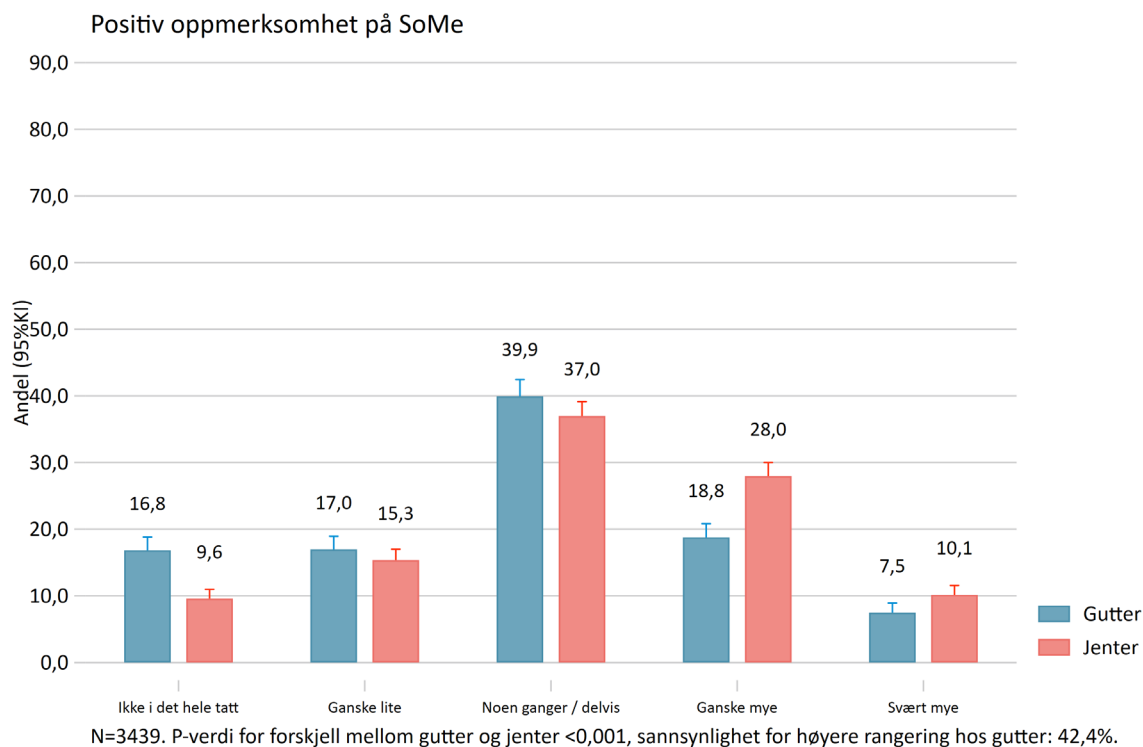
Figuren viser andelen for å få kontakt med andre som har samme interesser som en selv gjennom sosiale medier, på tvers av svaralternativer. Resultatene presenteres separat for jenter og gutter. Fordelingen var svært lik for begge kjønn, men på tvers av svaralternativene var det en statistisk sikker forskjell mellom gutter og jenter. Omtrent en like stor andel av gutter og jenter rapporterte at de får kontakt med andre med samme interesser som dem gjennom sosiale medier, men andelen var litt større blant guttene (stemmer ganske mye eller svært mye; 43 % av guttene og 37 % av jentene). Omtrent en tredjedel av både gutter og jenter rapporterte at dette skjer noen ganger (31 % av guttene og 33 % av jentene). Påstanden stemte ikke i det hele tatt eller ganske lite for en noe større andel jenter enn gutter (30 % av jentene mot 26 % av guttene).

Figur 14: SoMe er en stressfaktor, fordelt på kjønn



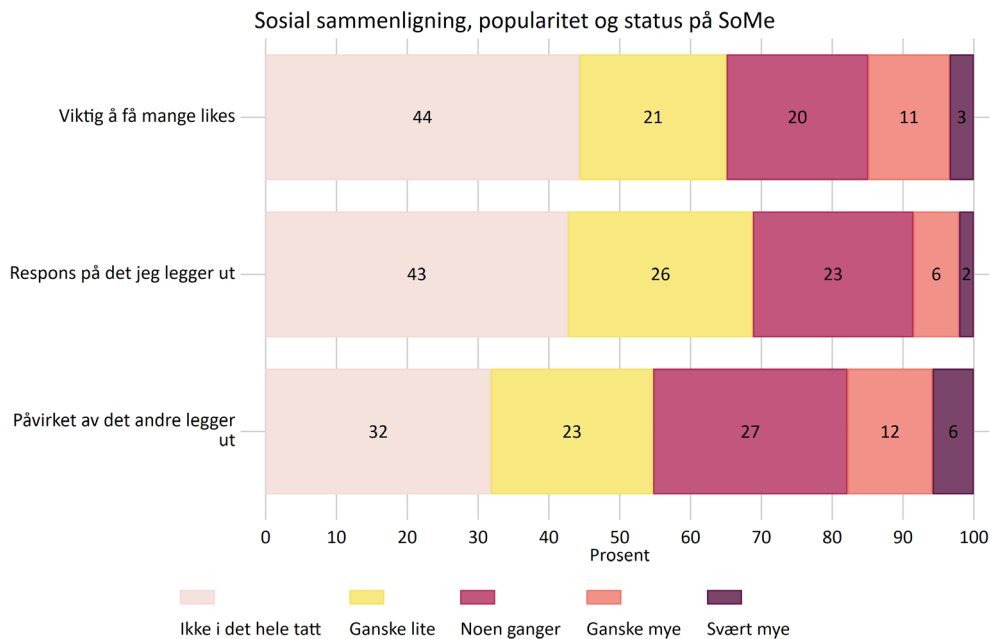
Figuren viser andelen for å oppleve at sosiale medier utgjør en stressfaktor i livet, på tvers av svaralternativer. Resultatene presenteres separat for jenter og gutter. På tvers av svaralternativene var det en statistisk sikker forskjell mellom gutter og jenter. En stor andel av både guttene og jentene oppga at påstanden ikke stemmer i det hele tatt eller ganske lite (77 % av guttene og 52 % av jentene), men andelen som rapporterte at påstanden ikke stemmer i det hele tatt var langt større blant guttene enn jentene (48 % av guttene mot 22 % av jentene). En større andel av jentene rapporterte at de opplever sosiale medier som en stressfaktor i livet (stemmer ganske mye eller svært mye; 16 % av jentene mot 6 % av guttene).

Figur 15: Positiv oppmerksomhet på SoMe, fordelt på kjønn



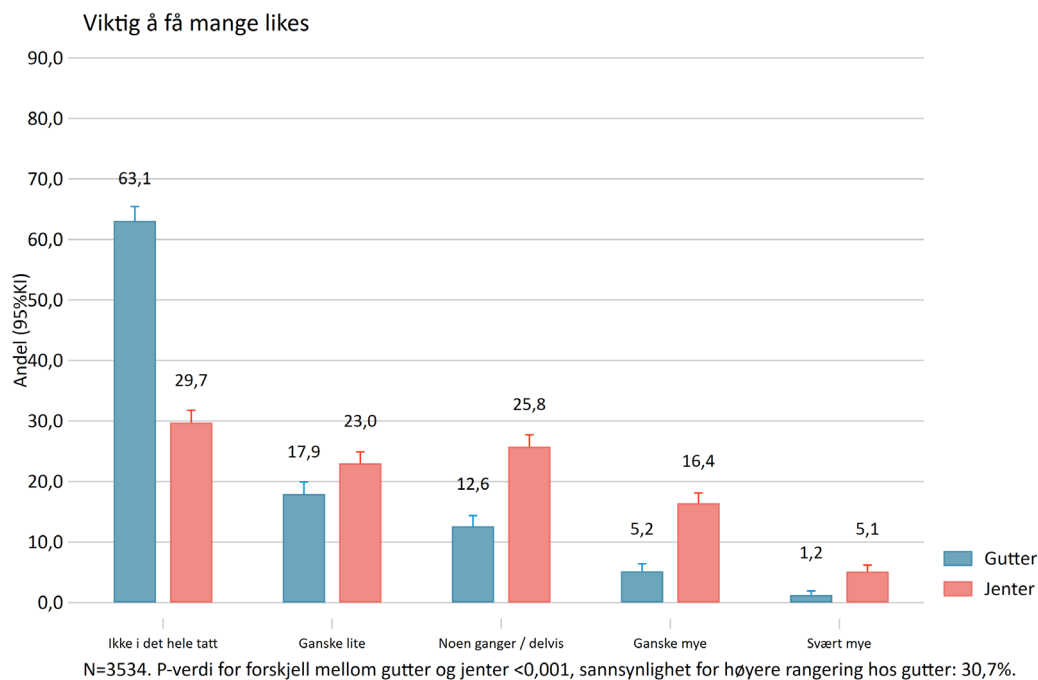
Figuren viser andelen for å få mye positiv oppmerksomhet gjennom sosiale medier, på tvers av svaralternativer. Resultatene presenteres separat for jenter og gutter. På tvers av svaralternativene var det en statistisk sikker forskjell mellom gutter og jenter. En større andel av jentene enn guttene rapporterte å få mye positiv oppmerksomhet på sosiale medier (stemmer ganske mye eller svært mye; 38 % av jentene mot 26 % av guttene). Omtrent en like stor andel av begge kjønn oppga at dette skjer noen ganger (40 % av guttene og 37 % av jentene). En fjerdedel av jentene (25 %) rapporterte at påstanden ikke passer i det hele tatt eller ganske lite, mens omtrent en tredjedel av guttene (34 %) rapporterte det samme.

Figur 16: Sosial sammenligning, popularitet og status på SoMe



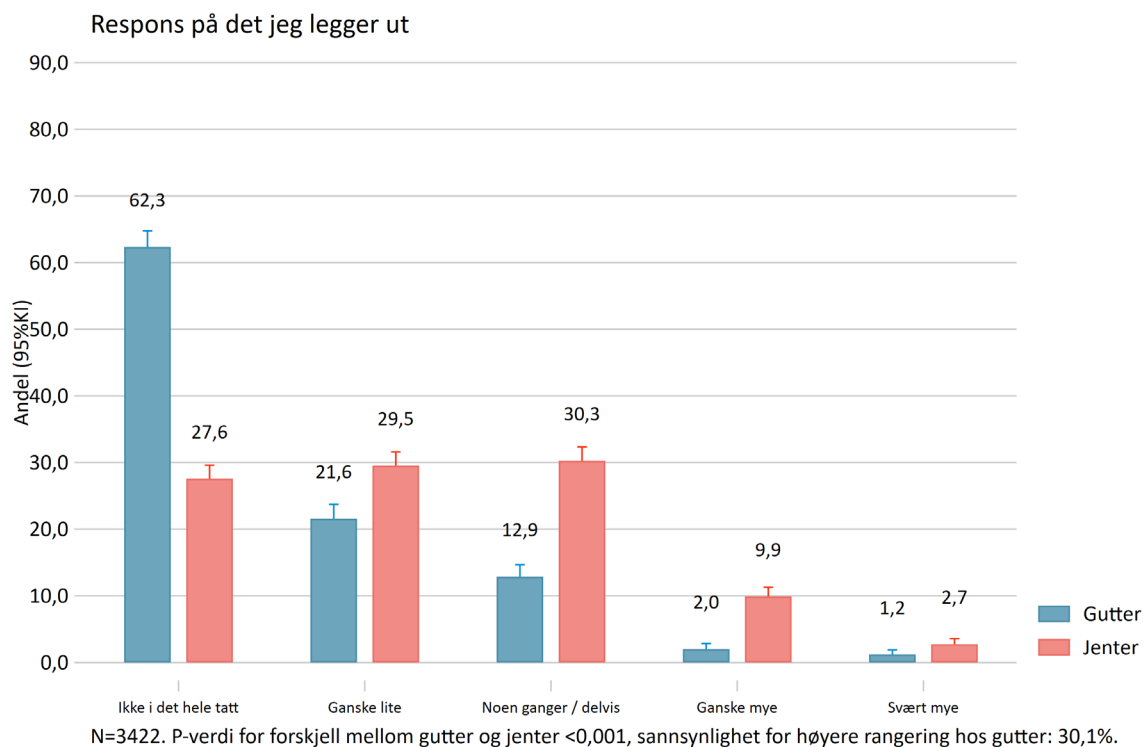
Figuren viser fordelingen for variablene under temaet «sosial sammenligning, popularitet og status på SoMe», der deltakerne indikerte i hvor stor grad de ulike påstandene stemte for dem. Omtrent to tredjedeler av deltakerne (65 %) rapporterte at det ikke er viktig å få mange likes og/eller kommentarer på det de legger ut på sosiale medier (stemmer ikke i det hele tatt eller ganske lite), mens 14 % rapporterte at det er viktig (stemmer ganske mye eller svært mye). Omtrent to tredjedeler (69 %) oppga også at responsen de får på det de legger ut ikke har stor betydning for hvordan de har det (stemmer ikke i det hele tatt eller ganske lite). Omtrent en femtedel (18 %) rapporterte at det andre legger ut gjør at de føler seg mindre fornøyd med seg selv og sitt eget liv (stemmer ganske mye eller svært mye).

Figur 17: Viktig å få mange likes, fordelt på kjønn



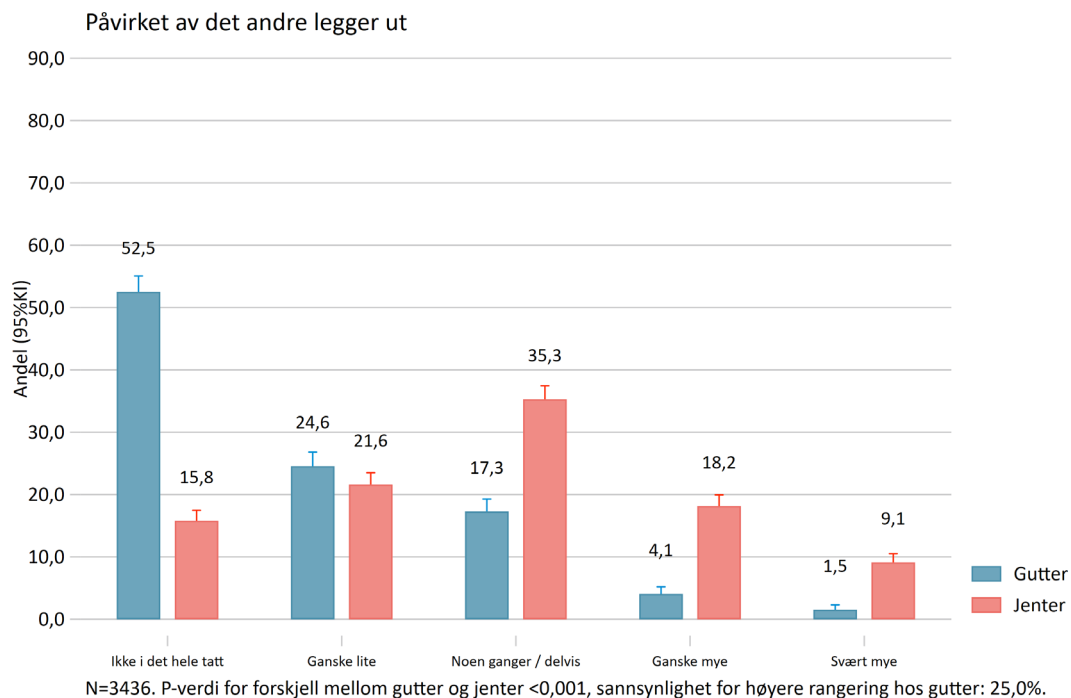
Figuren viser andelen for å oppleve det som viktig å få mange likes og/eller kommentarer på det man legger ut på sosiale medier, på tvers av svaralternativer. Resultatene presenteres separat for jenter og gutter. På tvers av svaralternativene var det en statistisk sikker forskjell mellom gutter og jenter. For både jenter og gutter oppga de fleste at påstanden passet ganske lite eller ikke i det hele tatt, men andelen som rapporterte at påstanden ikke stemmer i det hele tatt var over dobbelt så stor blant guttene som blant jentene (63 % av guttene mot 30 % av jentene). Andelen som rapporterte at det er viktig å få mange likes og/eller kommentarer på det de legger ut i sosiale medier var betydelig større blant jentene enn guttene (stemmer ganske mye eller svært mye; 22 % av jentene mot 6 % av guttene).

Figur 18: Respons på det jeg legger ut, fordelt på kjønn



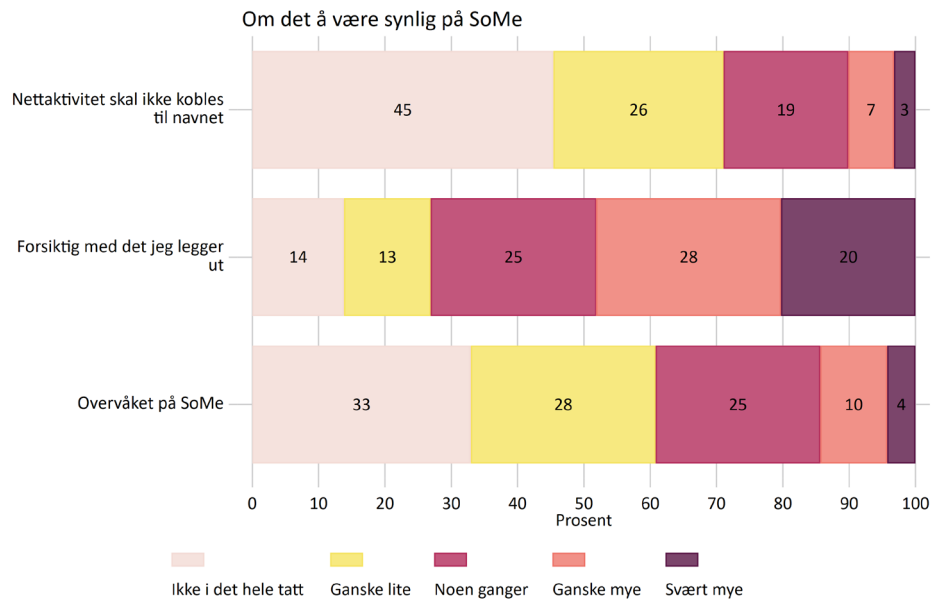
Figuren viser andelen for det å oppleve at å få respons på det man legger ut (bilder/statusoppdateringer/stories) har stor betydning for hvordan man har det, på tvers av svaralternativer. Resultatene presenteres separat for jenter og gutter. På tvers av svaralternativene var det en statistisk sikker forskjell mellom gutter og jenter. For både jenter og gutter oppga de fleste at påstanden passet ganske lite eller ikke i det hele tatt, men andelen som rapporterte at påstanden ikke stemmer i det hele tatt var langt større blant guttene enn jentene (62 % av guttene mot 28 % av jentene). Påstanden stemte ganske mye eller svært mye for en betydelig større andel jenter enn gutter (13 % av jentene mot 3 % av guttene).

Figur 19: Påvirket av det andre legger ut, fordelt på kjønn



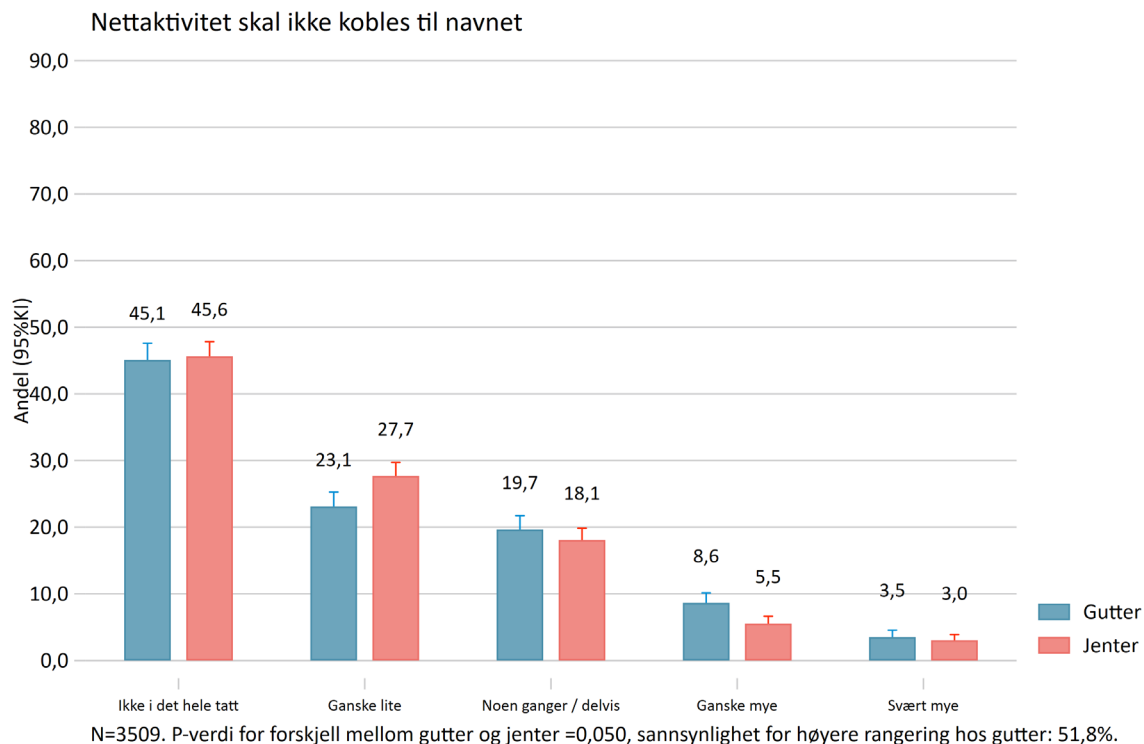
Figuren viser andelen for det å oppleve at det andre legger ut (bilder/statusoppdateringer/stories) gjør at man føler seg mindre fornøyd med seg selv og sitt eget liv, på tvers av svaralternativer. Resultatene presenteres separat for jenter og gutter. På tvers av svaralternativene var det en statistisk sikker forskjell mellom gutter og jenter. Over tre fjerdedeler av guttene (77 %) rapporterte at påstanden stemmer ganske lite eller ikke i det hele tatt. Blant jentene var andelen betydelig mindre (37 %). En langt større andel jenter enn gutter oppga at det andre legger ut gjør at de føler seg mindre fornøyd med seg selv og sitt eget liv (stemmer ganske mye eller svært mye; 27 % av jentene mot 6 % av guttene).

Figur 20: Om det å være synlig på SoMe



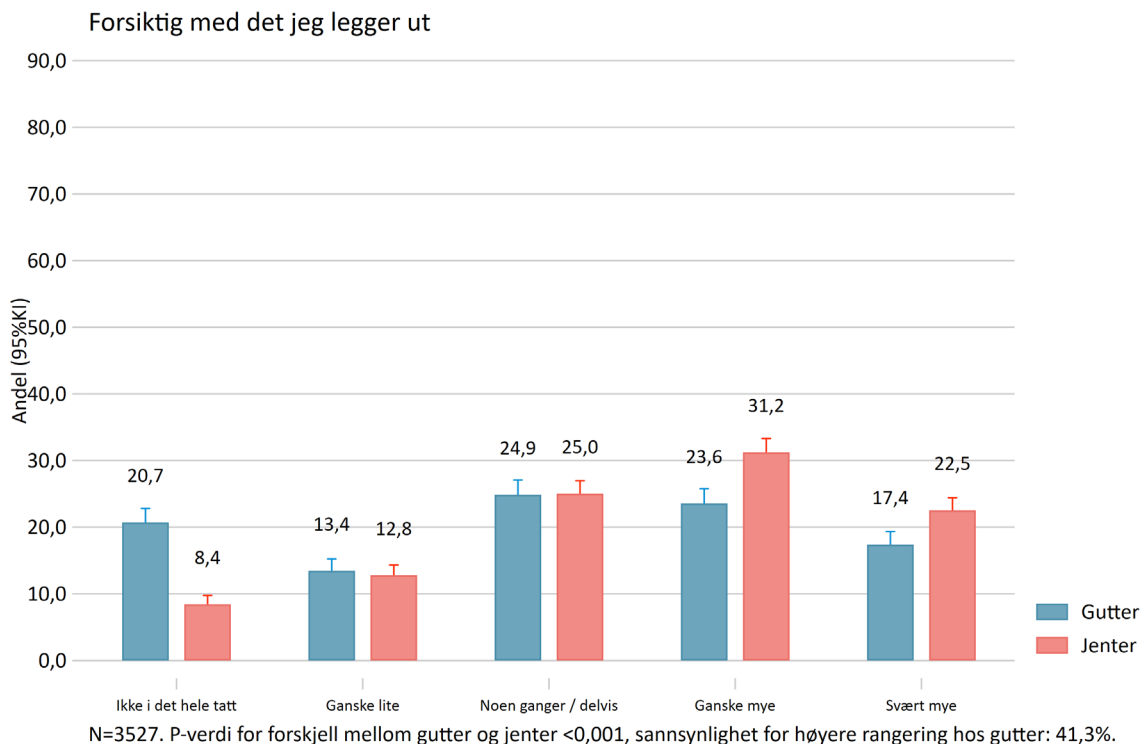
Figuren viser fordelingen for variablene under temaet «om å være synlig på SoMe», der deltakerne indikerte i hvor stor grad de ulike påstandene stemte for dem. De fleste deltakerne (71 %) rapporterte at de ikke er opptatt av at det de gjør på nett ikke blir koblet til navnet deres (stemmer ganske lite eller ikke i det hele tatt). Samtidig oppga omtrent halvparten av deltakerne (48 %) at de er forsiktig med hva de legger ut fordi de tenker på hvordan det kan påvirke dem i fremtiden (stemmer ganske mye eller svært mye). En fjerdedel av deltakerne (25 %) følte seg noen ganger overvåket på sosiale medier (fordi det de gjør/hvor de er/hvem de er med, er synlig), mens 14 prosent rapporterte at de opplever dette ganske mye eller svært mye.

Figur 21: Nettaktivitet skal ikke kobles til navnet, fordelt på kjønn

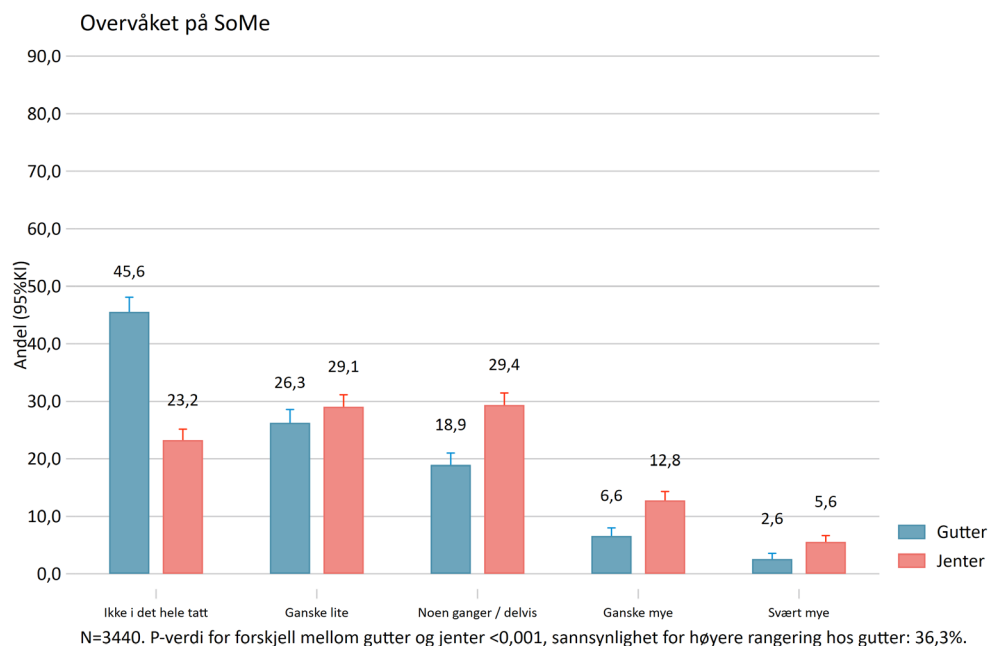


Figuren viser andelen for å være opptatt av at det man gjør på nett ikke blir koblet til navnet sitt, på tvers av svaralternativer. Resultatene presenteres separat for jenter og gutter. Fordelingen var svært lik for begge kjønn, og det var ikke en statistisk sikker forskjell mellom gutter og jenter. For begge kjønn svarte majoriteten at påstanden ikke stemmer i det hele tatt eller ganske lite (68 % av guttene og 73 % av jentene). Påstanden stemte ganske mye eller svært mye for omtrent 12 % av guttene og 9 % av jentene.

Figur 22: Forsiktig med det jeg legger ut, fordelt på kjønn

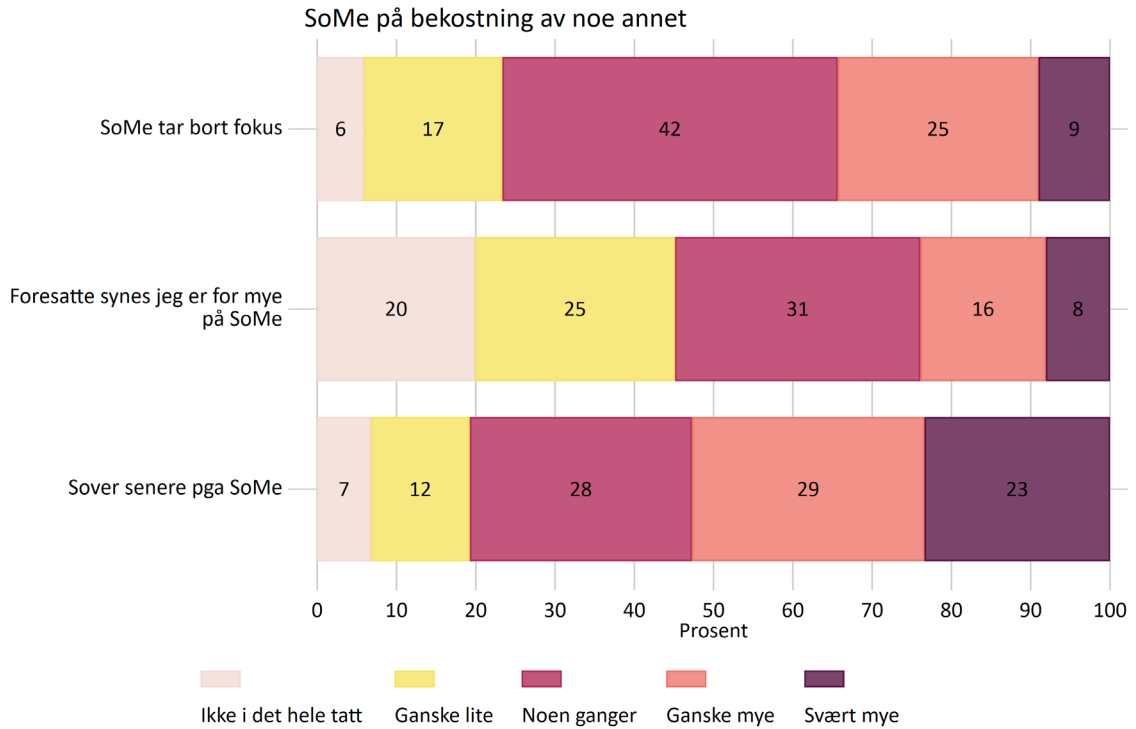


Figuren viser andelen for å være forsiktig med det man legger ut fordi man tenker på hvordan det kan påvirke en i fremtiden, på tvers av svaralternativer. Resultatene presenteres separat for jenter og gutter. På tvers av svaralternativene var det en statistisk sikker forskjell mellom gutter og jenter. En noe større andel av jentene enn guttene svarte at påstanden stemmer ganske mye eller svært mye (54 % av jentene mot 41 % av guttene). En større andel av guttene oppgav at påstanden stemmer ganske lite eller ikke i det hele tatt (34 % av guttene mot 21 % av jentene).

Figur 23: Overvåket på SoMe, fordelt på kjønn

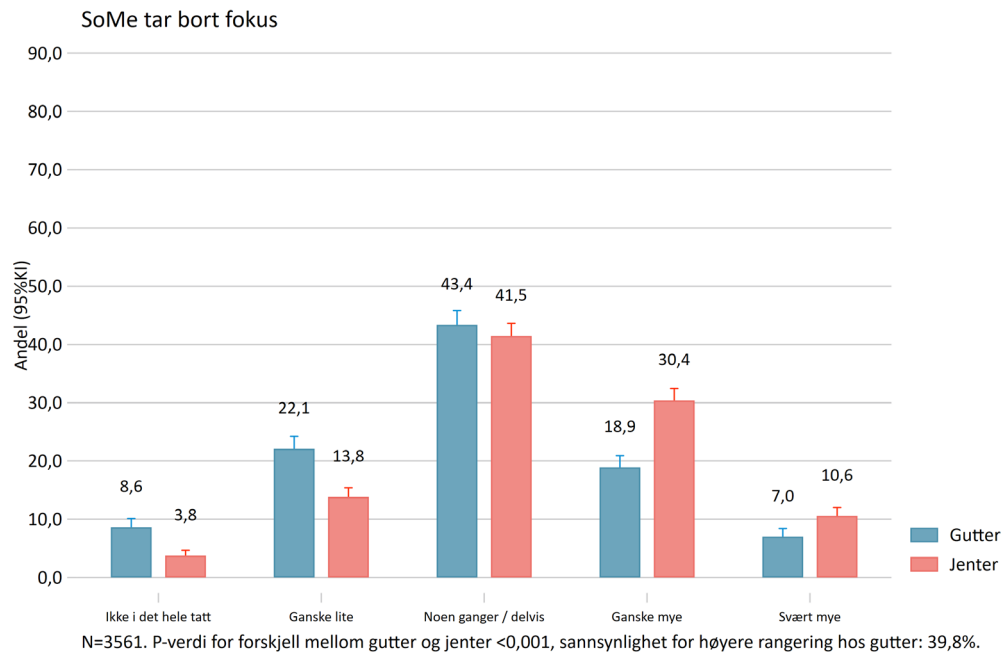
Figuren viser andelen for å noen ganger føle seg overvåket på sosiale medier (fordi det man gjør/hvor man er/hvem man er med, er synlig), på tvers av svaralternativer. Resultatene presenteres separat for jenter og gutter. På tvers av svaralternativene var det en statistisk sikker forskjell mellom gutter og jenter. For både jenter og gutter oppga de fleste at påstanden passet ganske lite eller ikke i det hele tatt, men en langt større andel gutter enn jenter rapporterte at den ikke stemmer i det hele tatt (46 % av guttene mot 23 % av jentene). En dobbelt så stor andel jenter enn gutter rapporterte å noen ganger føle seg overvåket på sosiale medier (stemmer ganske mye eller svært mye; 18 % av jentene mot 9 % av guttene).

Figur 24: SoMe på bekostning av noe annet



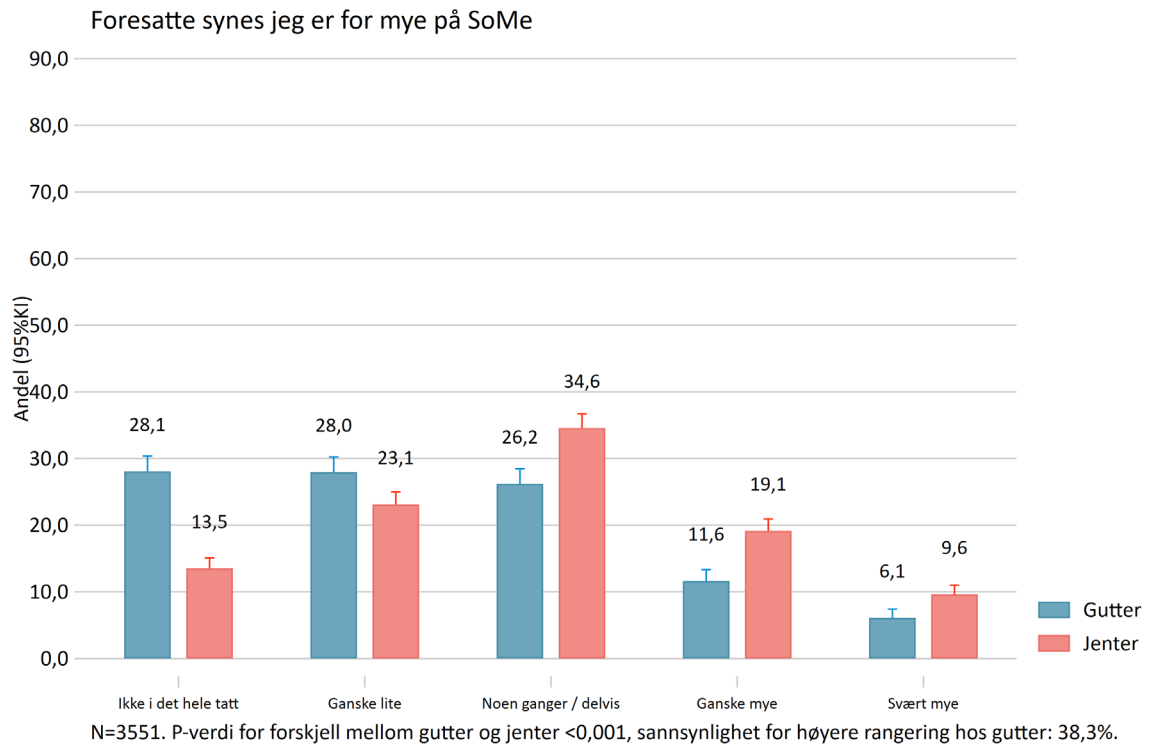
Figuren viser fordelingen for variablene under temaet «SoMe på bekostning av noe annet», der deltakerne indikerte i hvor stor grad de ulike påstandene stemte for dem. Omtrent en tredjedel av deltakerne (34 %) rapporterte at sosiale medier tar bort fokus fra viktigere ting (stemmer ganske mye eller svært mye). Inkluderes de som opplever dette noen ganger øker andelen til 76 %. Omtrent en fjerdedel av deltakerne (24 %) rapporterte at deres foreldre/foresatte synes de bruker for mye tid på sosiale medier (stemmer ganske mye eller svært mye). Omtrent halvparten (52 %) rapporterte at de legger seg til å sove senere enn de burde fordi de er på sosiale medier på kveldstid (stemmer ganske mye eller svært mye).

Figur 25: SoMe tar bort fokus, fordelt på kjønn



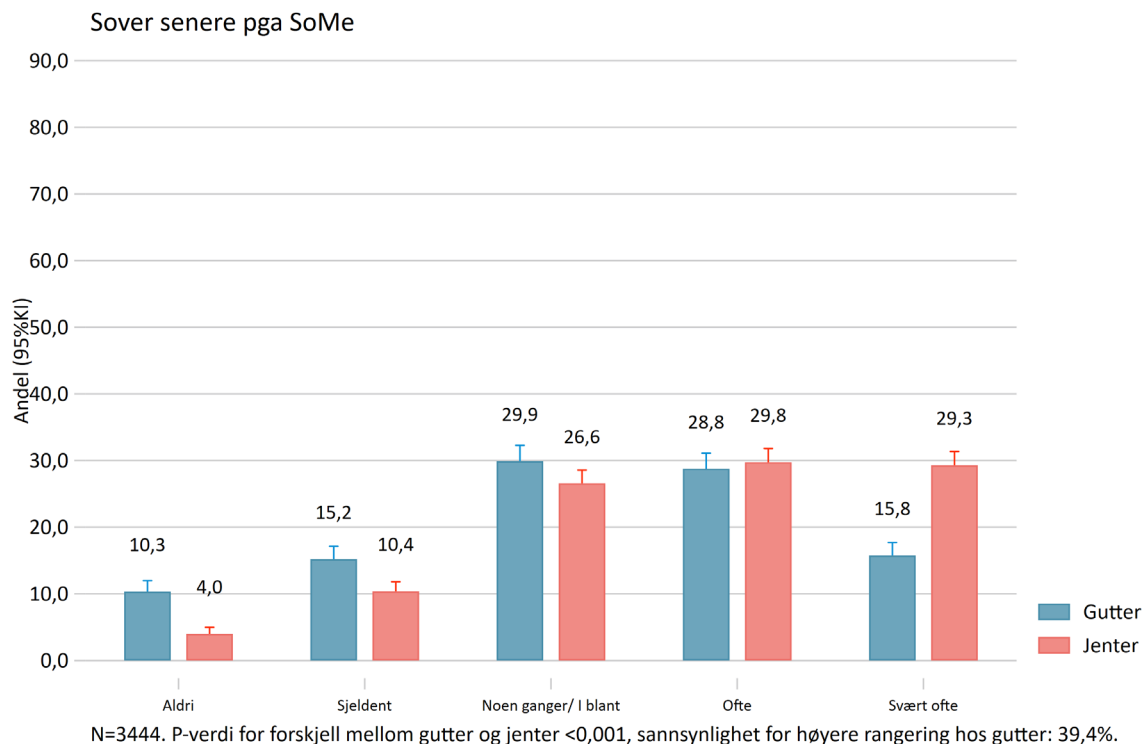
Figuren viser andelen for det at sosiale medier tar bort fokus fra viktigere ting, på tvers av svaralternativer. Resultatene presenteres separat for jenter og gutter. På tvers av svaralternativene var det en statistisk sikker forskjell mellom gutter og jenter. En betydelig større andel jenter enn gutter indikerte at sosiale medier tar bort fokus fra viktigere ting (stemmer ganske mye eller svært mye; 41 % av jentene mot 26 % av guttene). Påstanden stemte ganske lite eller ikke i det hele tatt for en større andel gutter enn jenter (31 % av guttene mot 18 % av jentene).

Figur 26: Foresatte synes jeg er for mye på SoMe, fordelt på kjønn



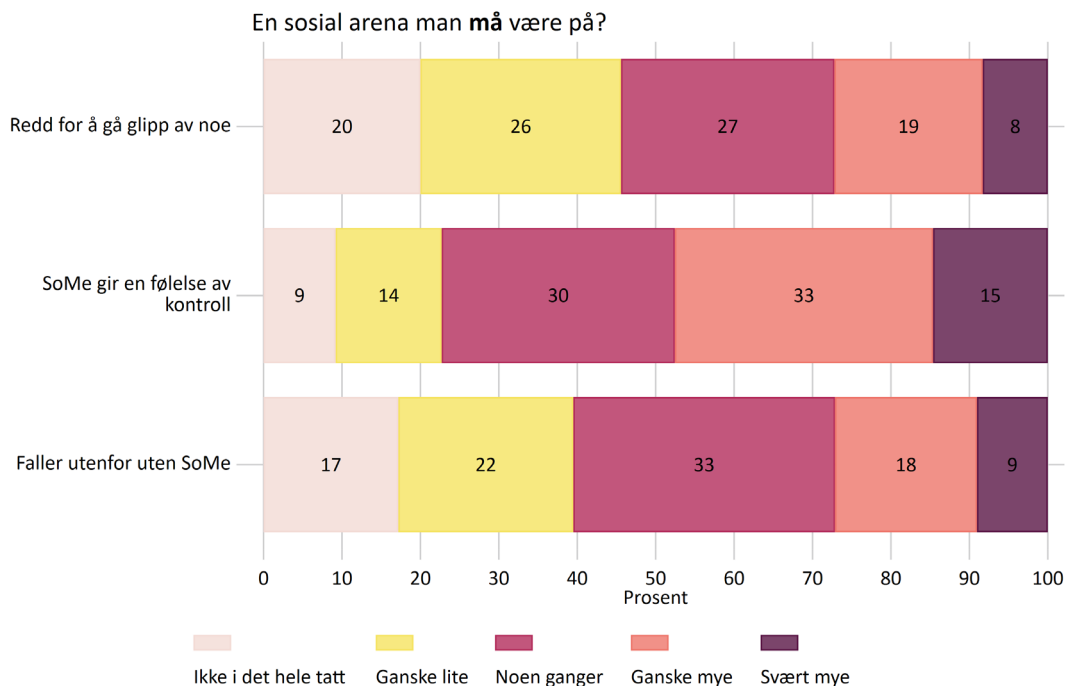
Figuren viser andelen for det å oppleve at deres foreldre/foresatte synes de bruker for mye tid på sosiale medier, på tvers av svaralternativer. Resultatene presenteres separat for jenter og gutter. På tvers av svaralternativene var det en statistisk sikker forskjell mellom gutter og jenter. Omtrent halvparten av guttene (56 %) rapporterte at påstanden stemmer ganske lite eller ikke i det hele tatt (mot 37 % av jentene). En betydelig større andel av jentene enn guttene opplever at deres foreldre synes de bruker for mye tid på sosiale medier (stemmer ganske mye eller svært mye; 29 % av jentene mot 18 % av guttene).

Figur 27: Sover senere pga SoMe, fordelt på kjønn



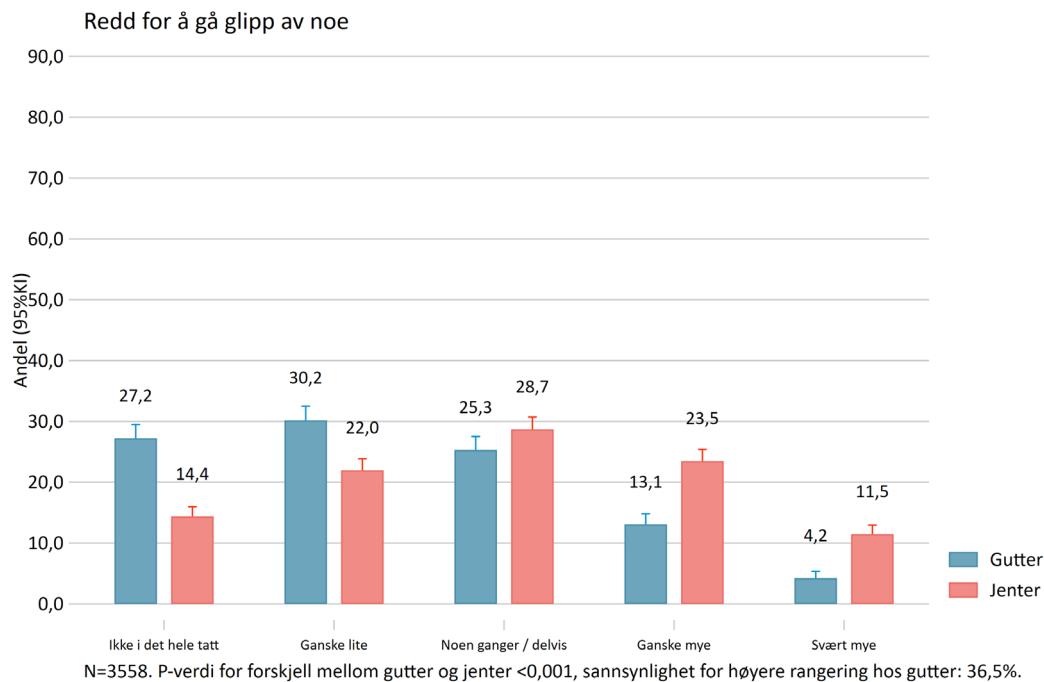
Figuren viser andelen for å legge seg til å sove senere enn man burde fordi man er på sosiale medier på kveldstid, på tvers av svaralternativer. Resultatene presenteres separat for jenter og gutter. På tvers av svaralternativene var det en statistisk sikker forskjell mellom gutter og jenter. En større andel av jentene enn guttene oppga at de ofte eller svært ofte legger seg senere enn de burde på grunn av sosiale medier (59 % av jentene mot 45 % av guttene). Spesielt oppgav en større andel jenter enn gutter at dette skjer svært ofte (29 % av jentene mot 16 % av guttene). Omtrent en fjerdedel av guttene (26 %) rapporterte at dette skjer sjeldent eller aldri (mot 14 % av jentene).

Figur 28: En sosial arena man må være på?



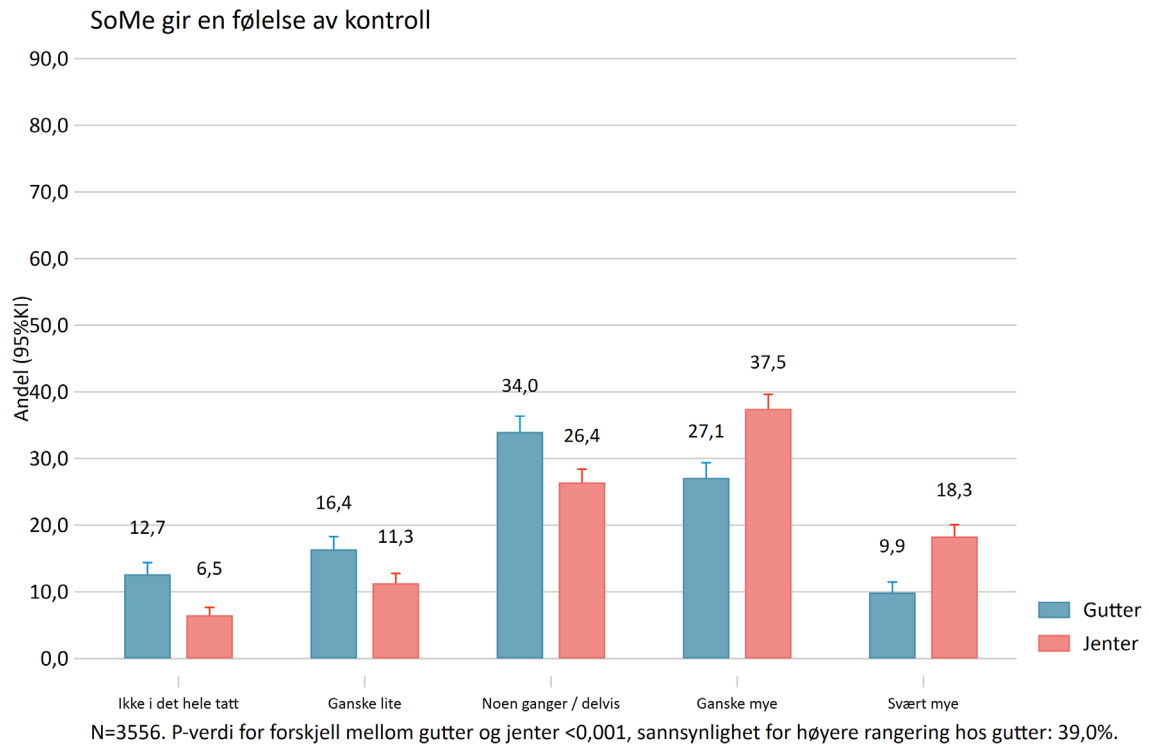
Figuren viser fordelingen for variablene under temaet «en sosial arena man må være på?», der deltakerne indikerte i hvor stor grad de ulike påstandene stemte for dem. Omtrent en fjerdedel av deltakerne (27 %) rapporterte å være redd for å gå glipp av noe dersom de ikke er på sosiale medier (stemmer ganske mye eller svært mye). Omtrent halvparten (48 %) oppga også at sosiale medier gir de en følelse av kontroll eller oversikt over hva som foregår (stemmer ganske mye eller svært mye). Omtrent en fjerdedel (27 %) rapporterte at de faller utenfor dersom de ikke deltar på sosiale medier (stemmer ganske mye eller svært mye).

Figur 29: Redd for å gå glipp av noe, fordelt på kjønn

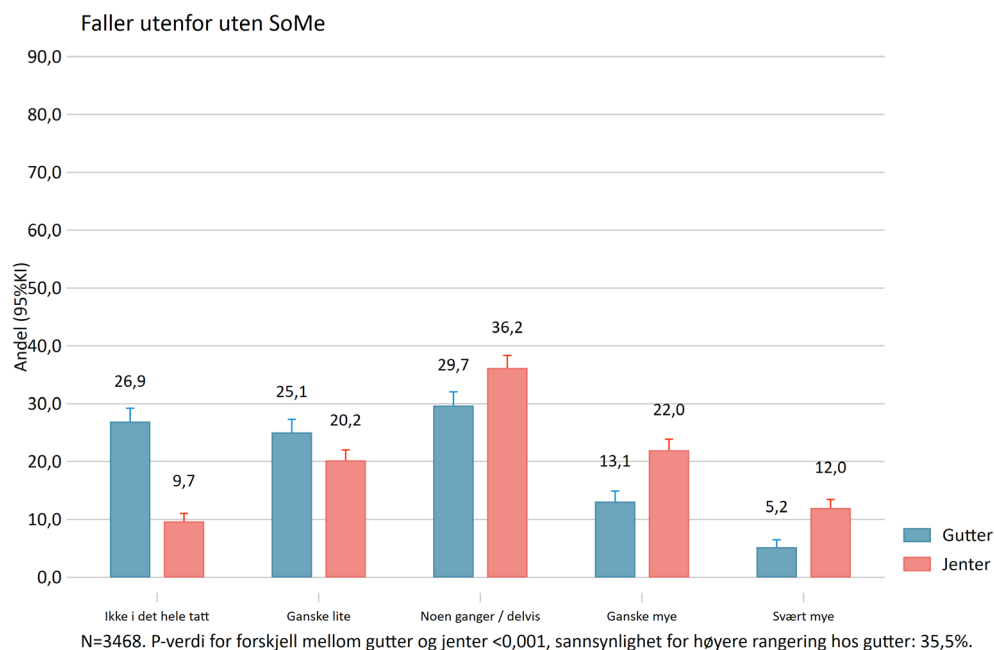


Figuren viser andelen for å være redd for å gå glipp av noe dersom man ikke er på sosiale medier, på tvers av svaralternativer. Resultatene presenteres separat for jenter og gutter. På tvers av svaralternativene var det en statistisk sikker forskjell mellom gutter og jenter. Femtisju prosent av guttene rapporterte at påstanden stemmer ganske lite eller ikke i det hele tatt (mot 36 % av jentene). En større andel av jentene oppga at de er redd for å gå glipp av noe hvis de ikke er på sosiale medier (ganske mye eller svært mye; 35 % av jentene mot 17 % av guttene).

Figur 30: SoMe gir en følelse av kontroll, fordelt på kjønn

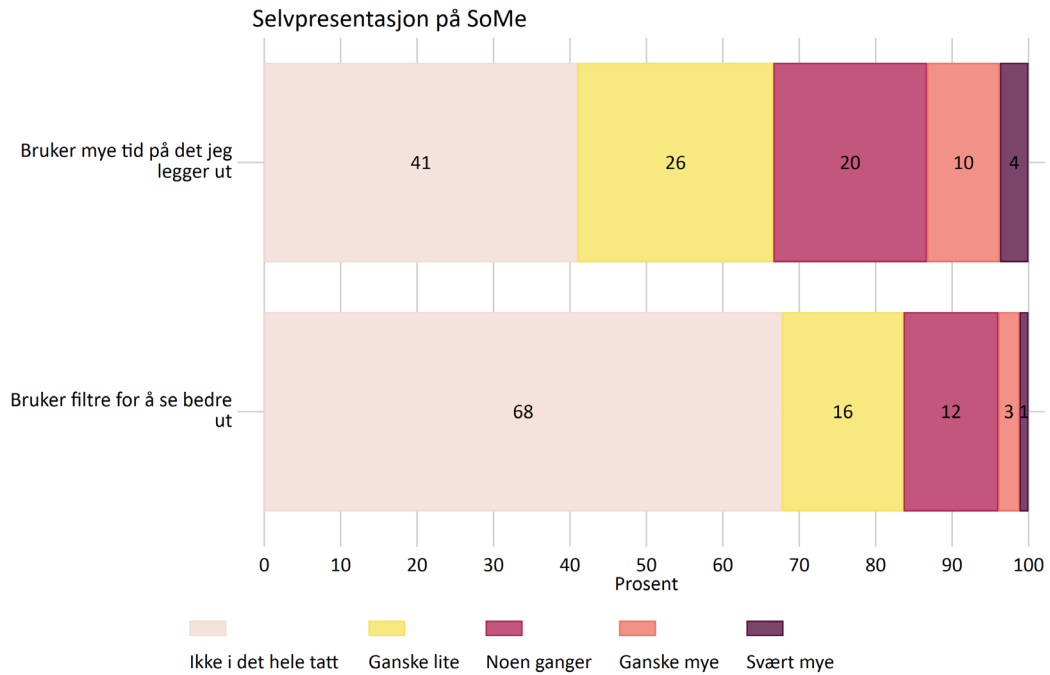


Figuren viser andelen for å oppleve at sosiale medier gir en følelse av kontroll eller oversikt over hva som foregår, på tvers av svaralternativer. Resultatene presenteres separat for jenter og gutter. På tvers av svaralternativene var det en statistisk sikker forskjell mellom gutter og jenter. En større andel av jentene enn guttene rapporterte at sosiale medier gir dem en følelse av kontroll eller oversikt (stemmer ganske mye eller svært mye; 56 % av jentene mot 37 % av guttene). En større andel av guttene enn jentene rapporterte at påstanden stemmer ganske lite eller ikke i det hele tatt (29 % av guttene mot 18 % av jentene).

Figur 31: Faller utenfor uten SoMe, fordelt på kjønn

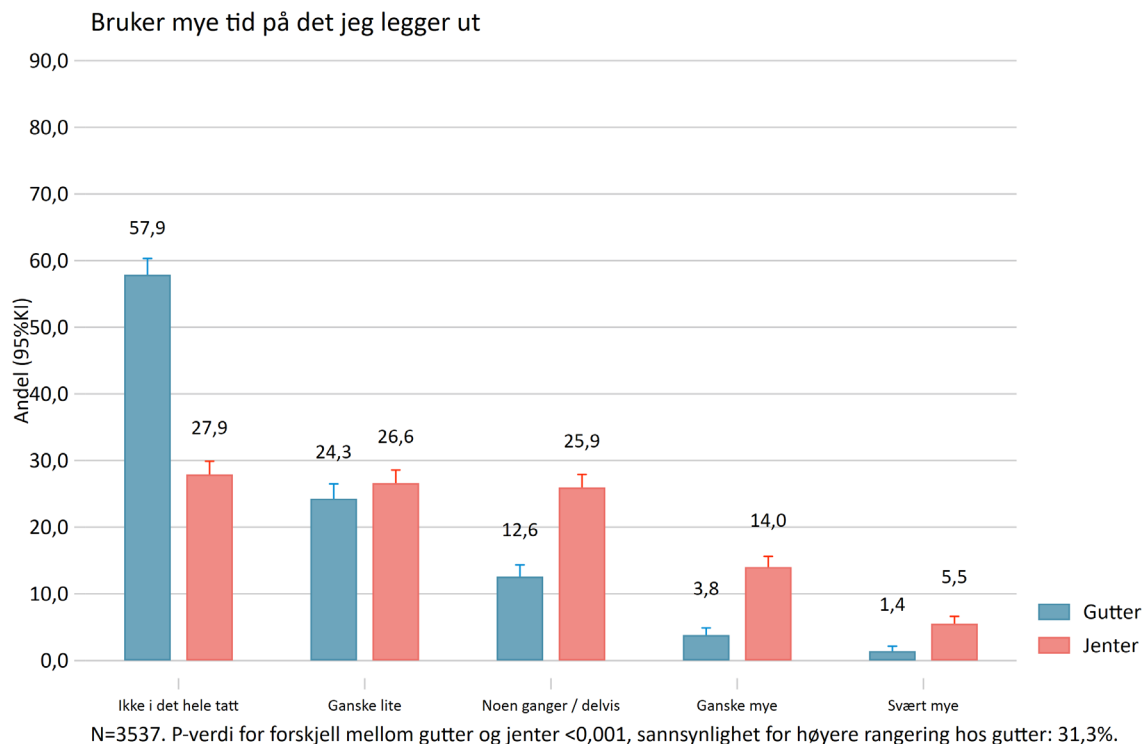
Figuren viser andelen for å oppleve at man faller utenfor dersom man ikke deltar på sosiale medier, på tvers av svaralternativer. Resultatene presenteres separat for jenter og gutter. På tvers av svaralternativene var det en statistisk sikker forskjell mellom gutter og jenter. En større andel av jentene enn guttene rapporterte at de faller utenfor hvis de ikke deltar i sosiale medier (stemmer ganske mye eller svært mye; 34 % av jentene mot 18 % av guttene). En større andel av guttene oppga at de opplever dette ganske lite eller ikke i det hele tatt (52 % av guttene mot 30 % av jentene).

Figur 32: Selvpresentasjon på SoMe

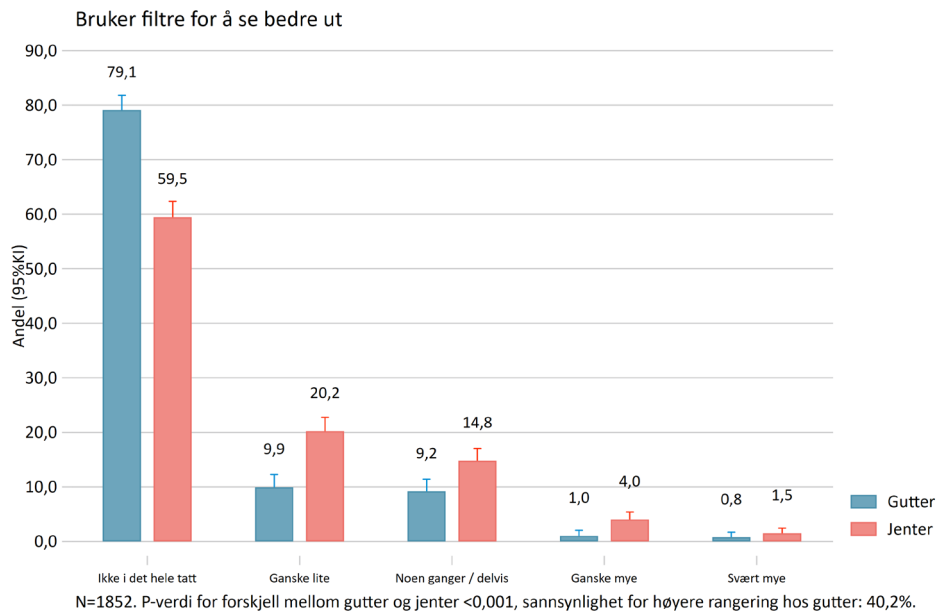


Figuren viser fordelingen for variablene under temaet «selvpresentasjon på SoMe», der deltakerne indikerte i hvor stor grad de ulike påstandene stemte for dem. Fjorten prosent av deltakerne rapporterte at de bruker mye tid og energi på det de legger ut på sosiale medier (stemmer ganske mye eller svært mye). De fleste deltakerne (68%) oppga at de ikke bruker filtre for å se bedre ut på sosiale medier, mens fire prosent rapporterte at de bruker slike innebygde filtre ganske mye eller svært mye.

Figur 33: Bruker mye tid på det jeg legger ut, fordelt på kjønn

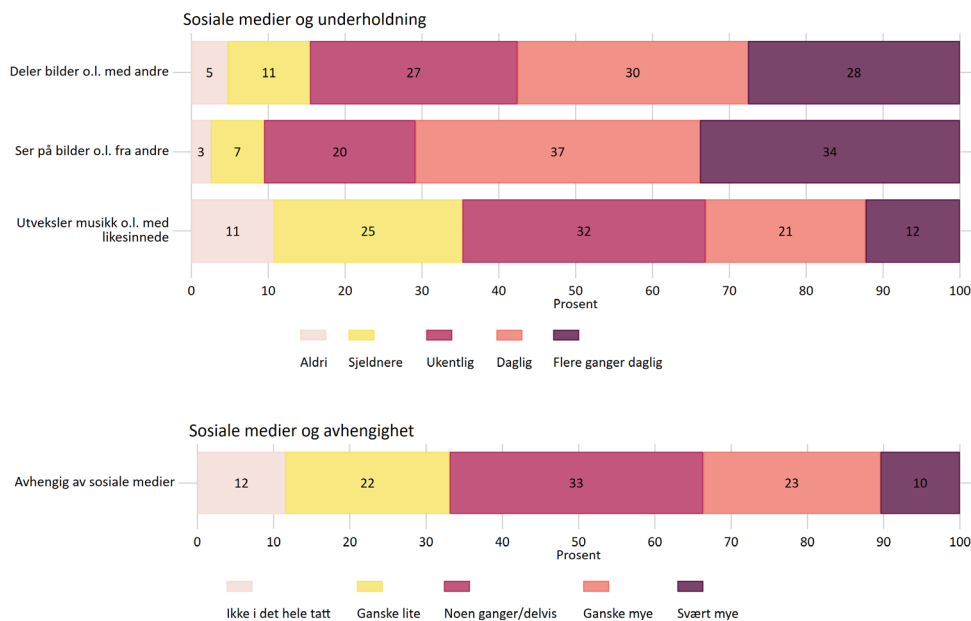


Figuren viser andelen for å bruke mye tid og energi på det man legger ut på sosiale medier, på tvers av svaralternativer. Resultatene presenteres separat for jenter og gutter. På tvers av svaralternativene var det en statistisk sikker forskjell mellom gutter og jenter. For både jenter og gutter oppga de fleste at påstanden passer ganske lite eller ikke i det hele tatt, men andelen som rapporterte at påstanden ikke stemmer i det hele tatt var langt større blant guttene enn jentene (58 % av guttene mot 28 % av jentene). En langt større andel jenter enn gutter rapporterte at de bruker mye tid og energi på det de legger ut i sosiale medier (stemmer ganske mye eller svært mye; 20 % av jentene mot 5 % av guttene).

Figur 34: Bruker filtre for å se bedre ut, fordelt på kjønn

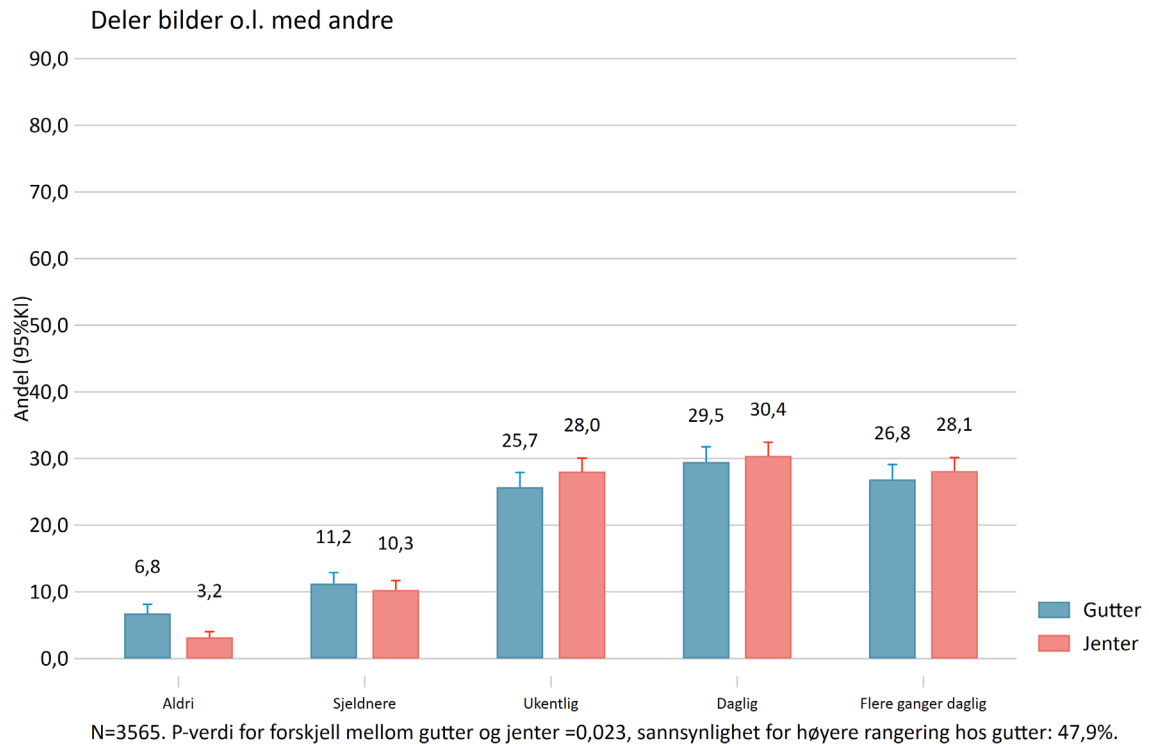
Figuren viser andelen for å bruke innebygde filtre for å se bedre ut på sosiale medier, på tvers av svaralternativer. Resultatene presenteres separat for jenter og gutter. På tvers av svaralternativene var det en statistisk sikker forskjell mellom gutter og jenter. For begge kjønn svarte majoriteten at påstanden ikke stemmer i det hele tatt, med en større andel blant guttene (79 % av guttene mot 60 % av jentene). En noe større andel av jentene enn guttene oppga at de bruker innebygde filtre for å se bedre ut i sosiale medier (stemmer ganske mye eller svært mye; 6 % av jentene mot 2 % av guttene). Spørsmålet knyttet til bruk av filtre for å se bedre ut ble kun stilt ved runde 2 av spørreundersøkelsen, og har derfor langt færre respondenter enn de andre variablene som er presentert.

Figur 35: Underholdning og avhengighet



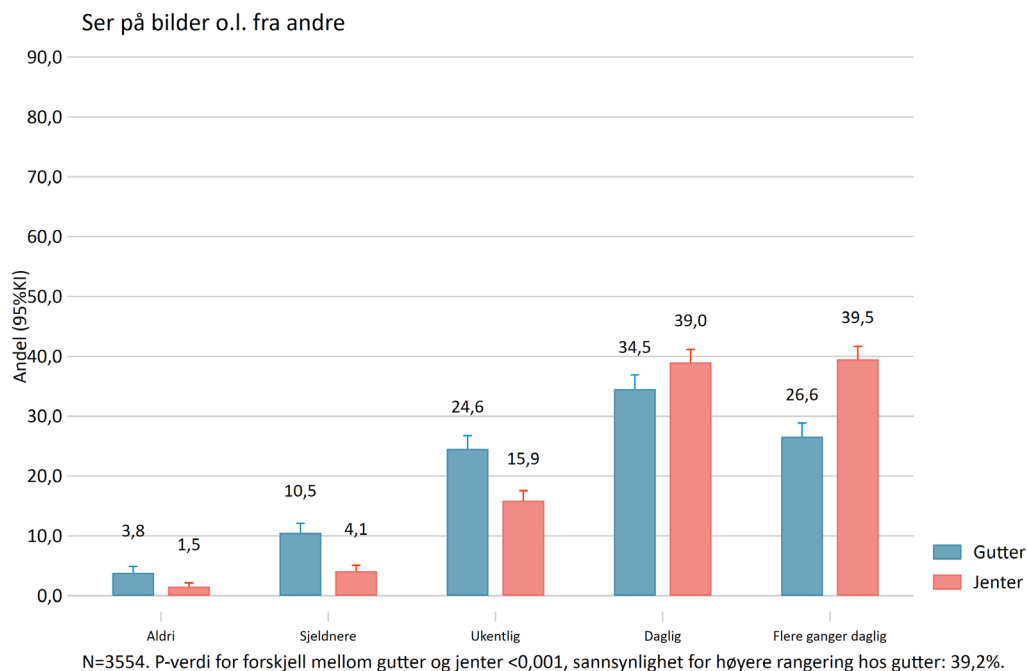
Figuren viser fordelingen for variablene under temaet «underholdning og avhengighet», der deltakerne indikerte i hvor stor grad de ulike påstandene stemte for dem. Femtiåtte prosent av deltakerne oppga at de deler bilder/memes/videoer med venner/familier daglig eller flere ganger daglig. De fleste deltakerne (71 %) rapporterte også at de ser på bilder/videoer som venner og andre har delt (inkludert kjendiser og lignende) daglig eller oftere. En tredjedel (33 %) oppga at de daglig eller oftere utveksler musikk, film, eller andre ting de interesserer seg for med likesinnede. Videre opplever en tredjedel (33 %) seg selv som avhengig av sosiale medier (stemmer ganske mye eller svært mye), mens en tredjedel (33 %) opplever det noen ganger.

Figur 36: Deler bilder o.l. med andre, fordelt på kjønn

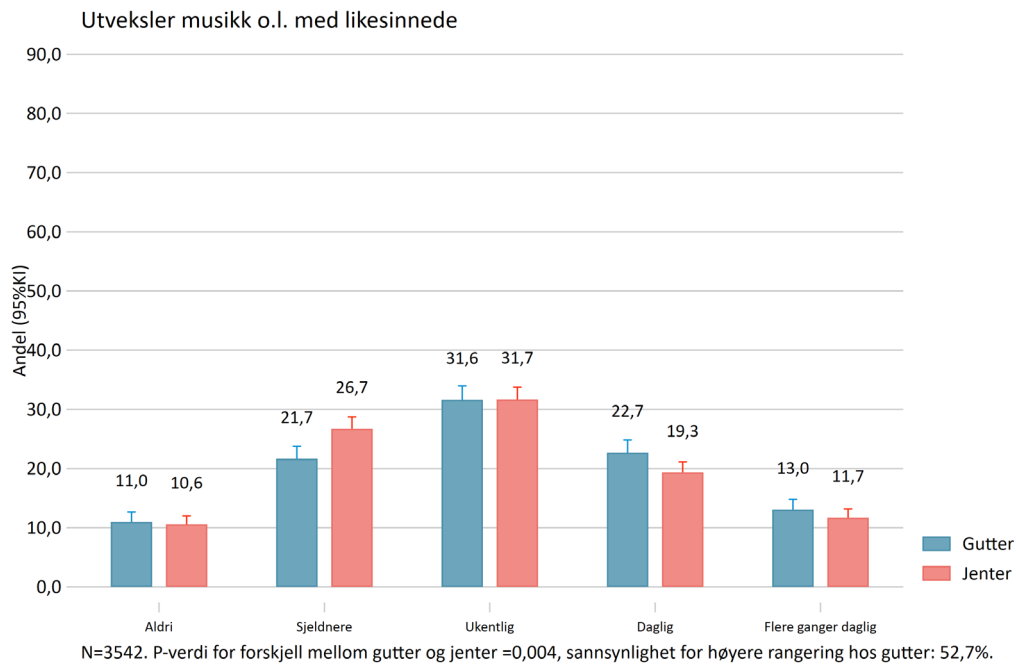


Figuren viser andelen for det å dele bilder/memes/videoer med venner/familie, på tvers av svaralternativer. Resultatene presenteres separat for jenter og gutter. Fordelingen var svært lik for begge kjønn, men på tvers av svaralternativene var det en statistisk sikker forskjell mellom gutter og jenter. For begge kjønn svarte over halvparten (56 % av guttene og 59 % av jentene) at de daglig eller oftere deler bilder/memes/videoer med venner eller familie. Omtrent en fjerdedel (26 % av guttene og 28 % av jentene) deler slikt innhold ukentlig. En noe større andel av guttene enn jentene deler slikt innhold sjeldnere eller aldri (18 % av guttene og 14 % av jentene).

Figur 37: Ser på bilder o.l. fra andre, fordelt på kjønn

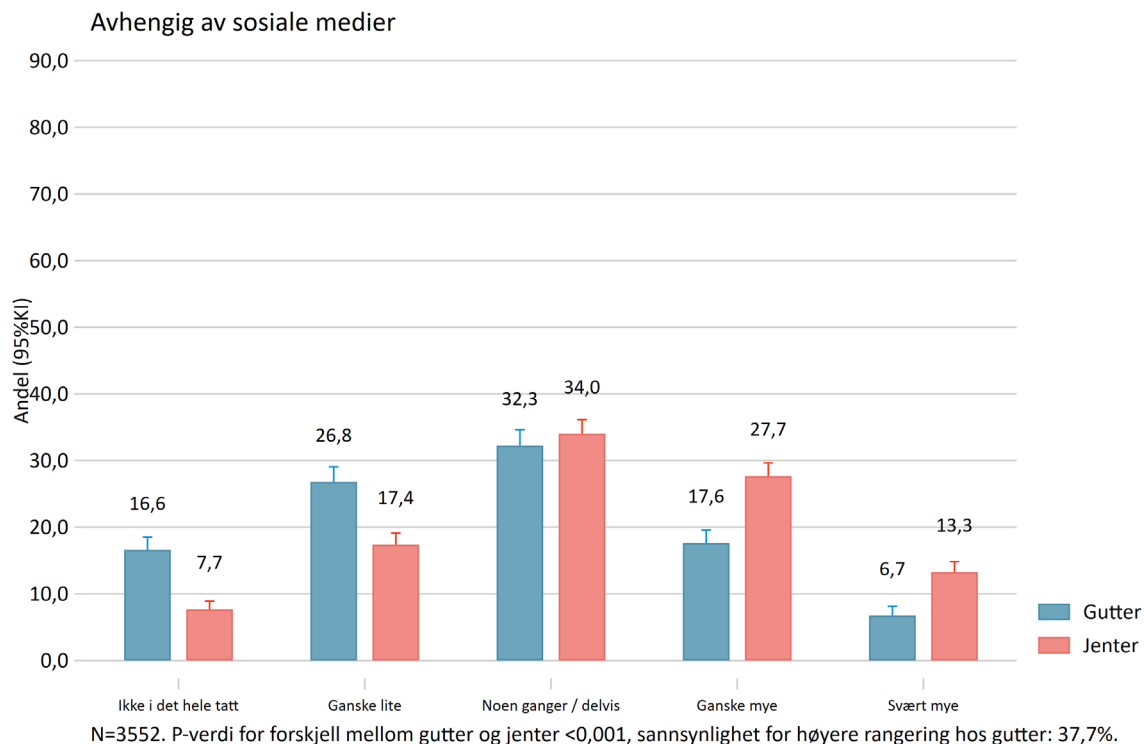


Figuren viser andelen for det å se på bilder/videoer venner og andre har delt (inkludert kjendiser og lignende), på tvers av svaralternativer. Resultatene presenteres separat for jenter og gutter. På tvers av svaralternativene var det en statistisk sikker forskjell mellom gutter og jenter. Majoriteten av både gutter og jenter rapporterte at de ser på bilder/videoer andre har delt daglig eller oftere, men med en større andel av jentene (61 % av guttene og 79 % av jentene). En fjerdedel av guttene (25 %) oppga å se på slikt innhold ukentlig (mot 16 % av jentene). En større andel av guttene enn jentene ser på slikt innhold sjeldnere eller aldri (14 % av guttene mot 6 % av jentene).

Figur 38: Utnexler musikk o.l. med likesinnede, fordelt på kjønn

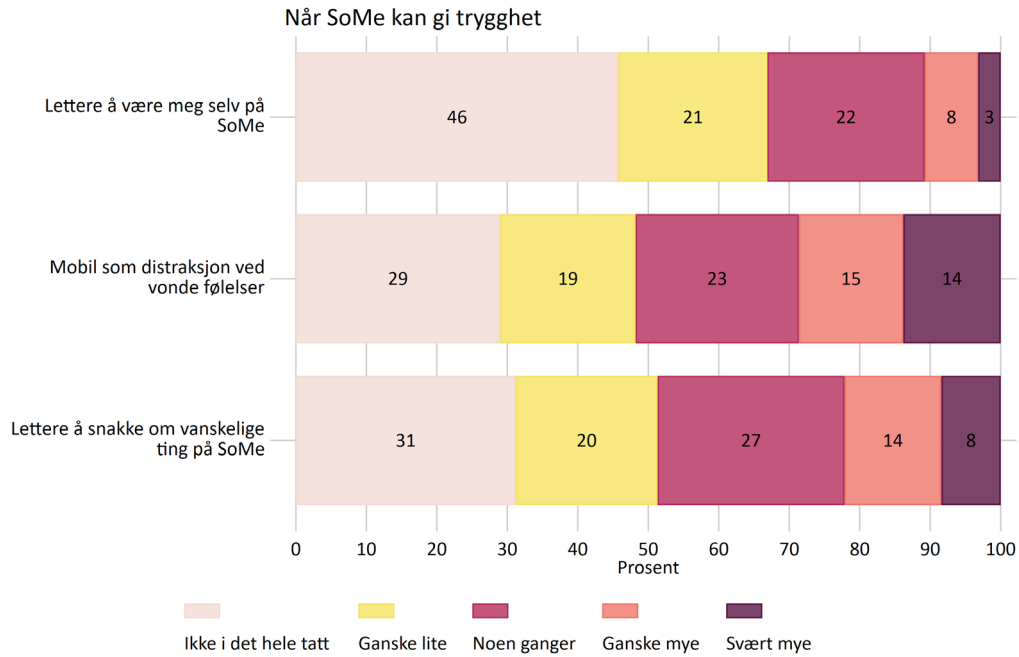
Figuren viser andelen for å utveksle musikk, film, eller andre ting man interesserer seg for med likesinnede, på tvers av svaralternativer. Resultatene presenteres separat for jenter og gutter. Fordelingen var svært lik mellom kjønnene, men på tvers av svaralternativene var det en statistisk sikker forskjell mellom gutter og jenter. Omtrent en tredjedel av begge kjønn rapporterte at de daglig eller oftere utveksler musikk, film eller ting man er interessert i med likesinnede (36 % av guttene og 31 % av jentene). Omtrent en tredjedel av begge kjønn (32 % av guttene og 32 % av jentene) oppga også å utveksle slikt innhold ukentlig. Omtrent en tredjedel av både gutter og jenter rapporterte å dele slikt innhold sjeldnere eller aldri (36 % av guttene og 31 % av jentene).

Figur 39: Avhengig av sosiale medier, fordelt på kjønn

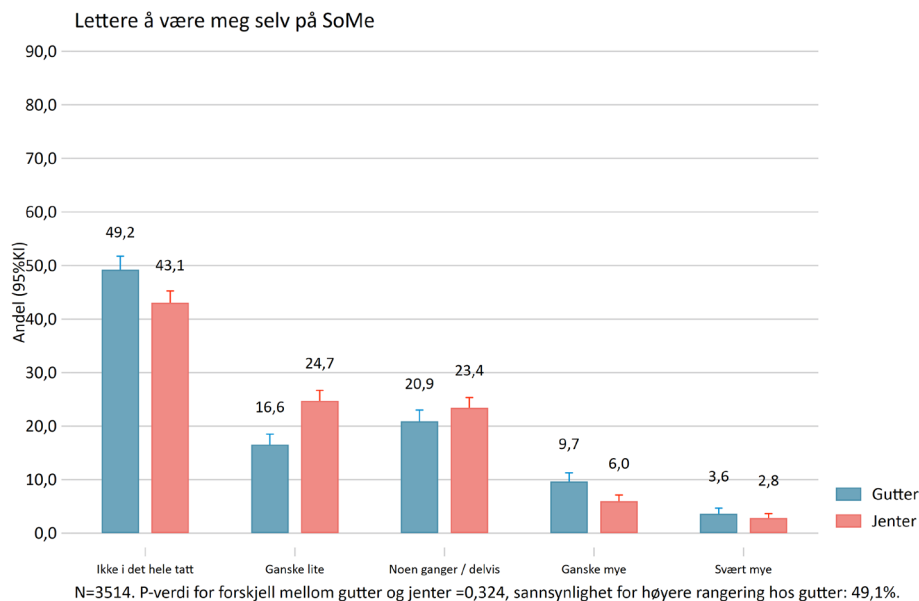


Figuren viser andelen for å oppleve seg selv om avhengig av sosiale medier, på tvers av svaralternativer. Resultatene presenteres separat for jenter og gutter. På tvers av svaralternativene var det en statistisk sikker forskjell mellom gutter og jenter. Omtrent en tredjedel av begge kjønn oppga at de delvis opplever seg selv som avhengig av sosiale medier (32 % av guttene og 34 % av jentene). En større andel av jentene enn guttene rapporterte at de opplever seg selv som avhengige av sosiale medier (stemmer ganske mye eller svært mye; 41 % av jentene mot 24 % av guttene). En større andel av guttene oppga at de opplever dette ganske lite eller ikke i det hele tatt (43 % av guttene mot 25 % av jentene).

Figur 40: Når SoMe kan gi trygghet

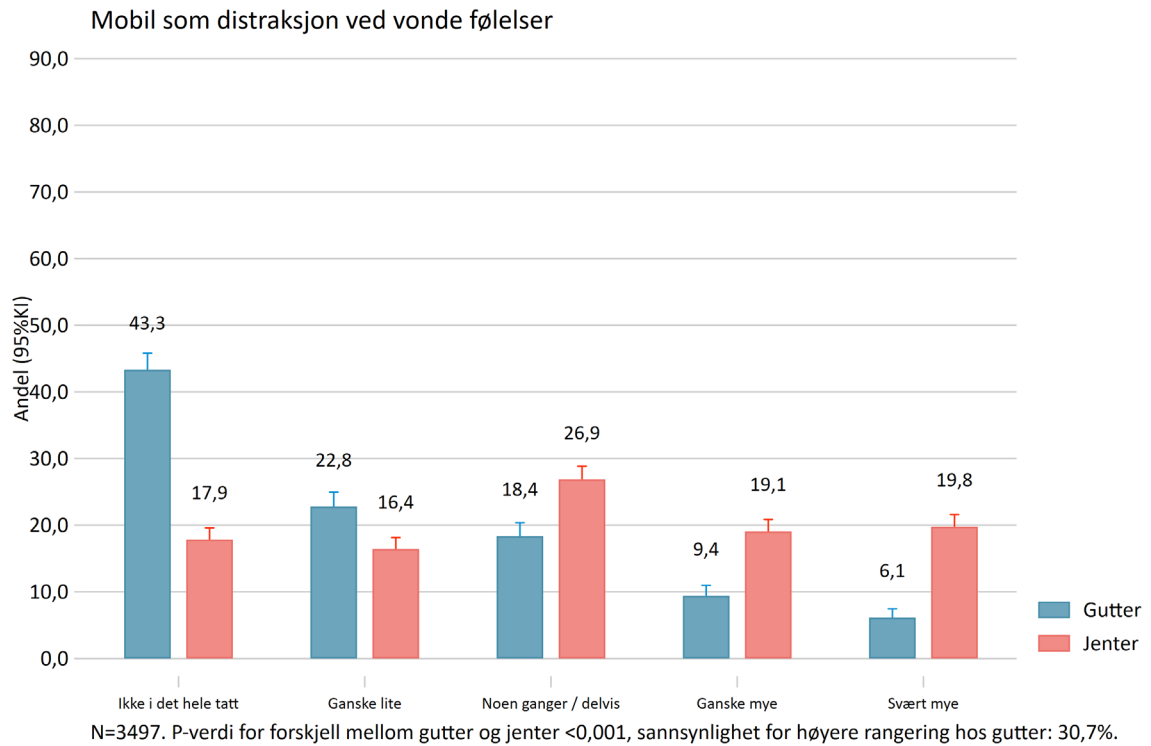


Figuren viser fordelingen for variablene under temaet «når SoMe kan gi trygghet», der deltakerne indikerte i hvor stor grad de ulike påstandene stemte for dem. Kun 11 % av deltakerne rapporterte at det var lettere å være seg selv på sosiale medier (stemmer ganske mye eller svært mye), mens 67 % svarte ganske lite eller ikke i det hele tatt. Omtrent en tredjedel av deltakerne (29 %) oppga å bruke mobilen til å distrahere seg selv fra vonde tanker eller følelser (stemmer ganske mye eller svært mye). Omtrent halvparten av deltakerne (51 %) rapporterte at det ikke er lettere for dem å snakke om vanskelige ting gjennom sosiale medier (stemmer ganske lite eller ikke i det hele tatt), mens omtrent en femtedel (22 %) oppga det motsatte (stemmer ganske mye eller svært mye).

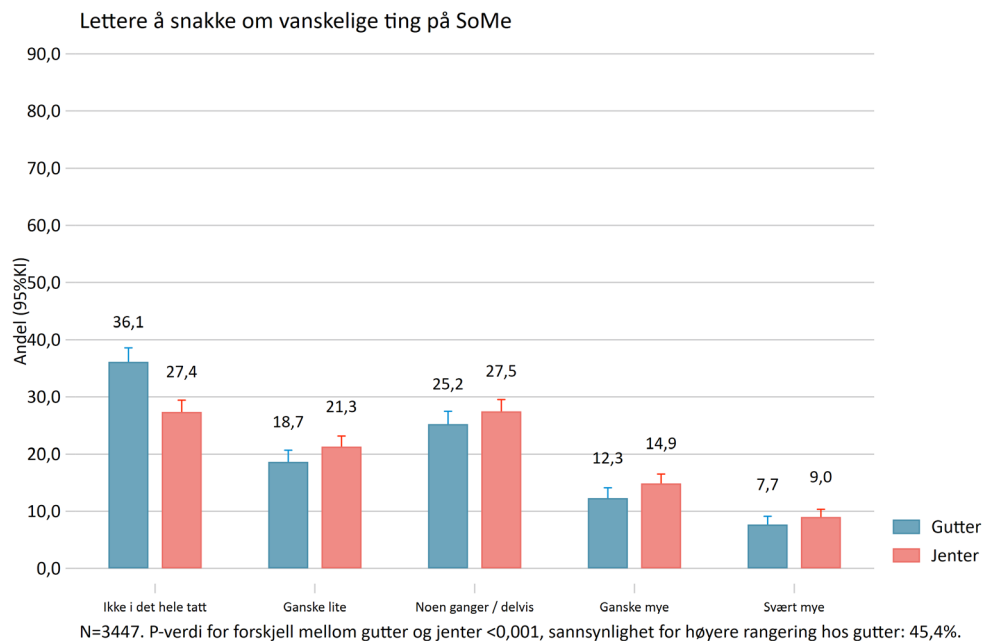
Figur 41: Lettere å være meg selv på SoMe, fordelt på kjønn

Figuren viser andelen for at det er lettere å være seg selv på sosiale medier, på tvers av svaralternativer. Resultatene presenteres separat for jenter og gutter.

Det var noen forskjeller på enkelte svarkategorier, men på tvers av svaralternativene var det ikke en statistisk sikker forskjell mellom gutter og jenter. Majoriteten av jenter og gutter rapporterte at påstanden stemmer ganske lite eller ikke i det hele tatt (66 % av guttene og 68 % av jentene). Omtrent en femtedel av begge kjønn oppga at det noen ganger er lettere å være seg selv på sosiale medier (21 % av guttene og 23 % av jentene). Denne forskjellen var statistisk sikker ($p=0,005$). Andelen gutter som opplevde at det er lettere å være seg selv på sosiale medier var noe større enn jentene (stemmer ganske mye eller svært mye; 13 % av guttene og 9 % av jentene; $p=0,015$).

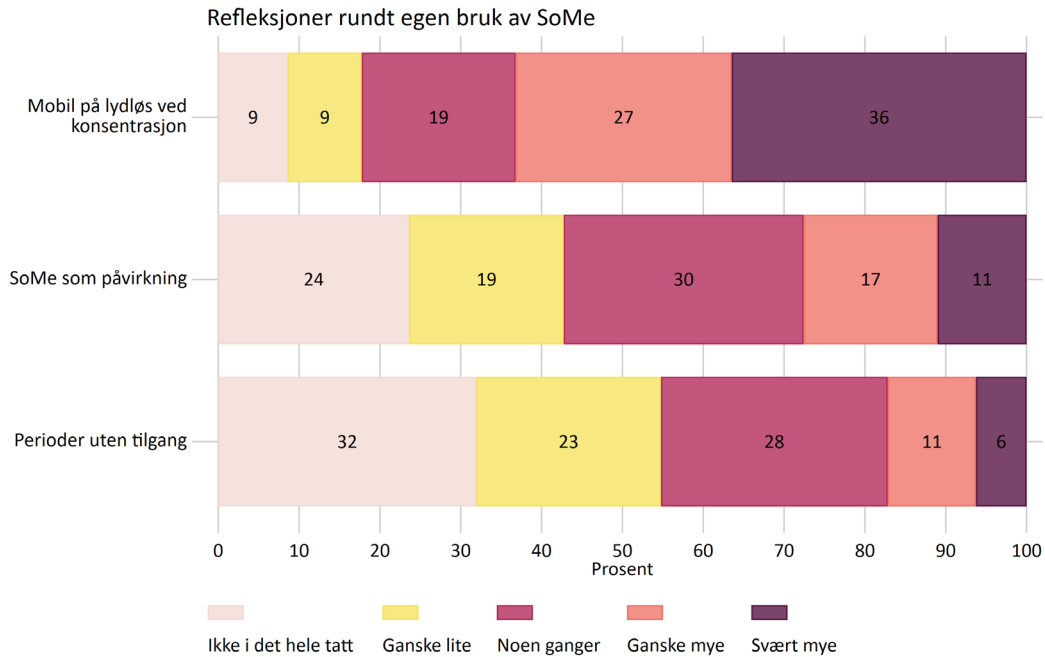
Figur 42: Mobil som distraksjon ved vonde følelser, fordelt på kjønn

Figuren viser andelen for å bruke mobilen til å distrahere seg selv fra vonde tanker eller følelser, på tvers av svaralternativer. Resultatene presenteres separat for jenter og gutter. På tvers av svaralternativene var det en statistisk sikker forskjell mellom gutter og jenter. En langt større andel jenter enn gutter oppga å bruke mobilen til å distrahere seg fra vonde tanker eller følelser (stemmer ganske mye eller svært mye; 39 % jenter mot 16 % gutter). Påstanden stemte ganske lite eller ikke i det hele tatt for en større andel gutter enn jenter, og langt flere gutter svarte at påstanden ikke stemte i det hele tatt (43 % av guttene mot 18 % av jentene).

Figur 43: Lettere å snakke om vanskelige ting på SoMe, fordelt på kjønn

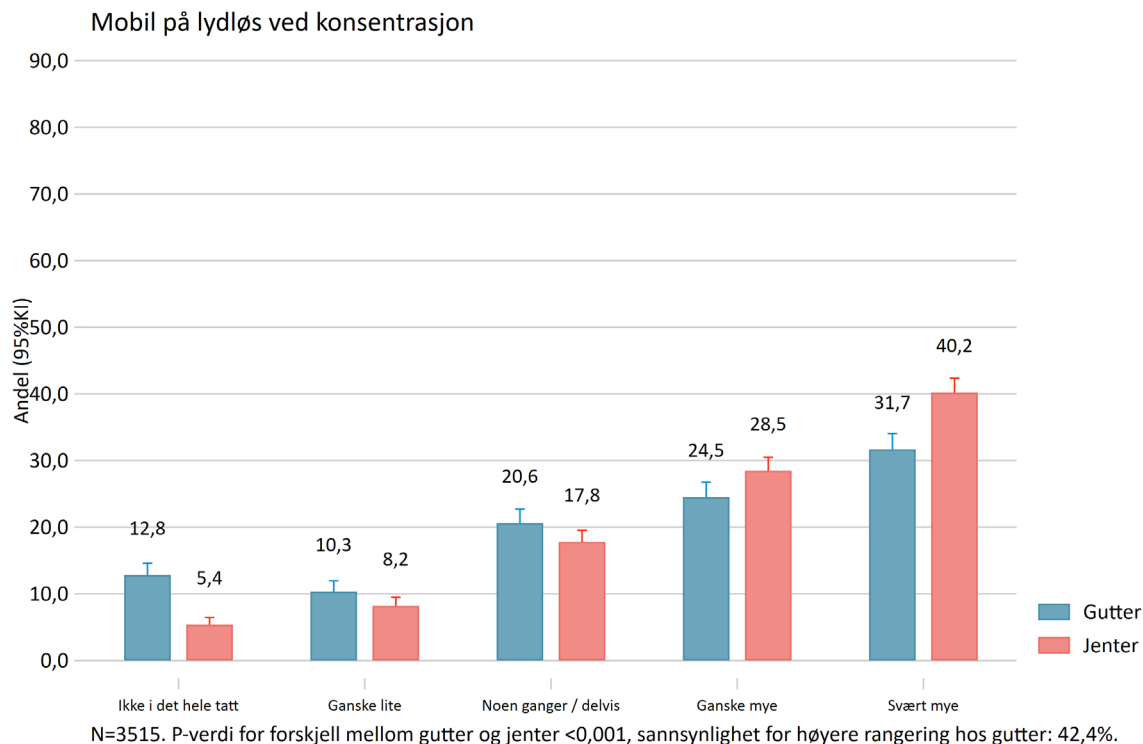
Figuren viser andelen for at det er lettere å snakke om vanskelige ting gjennom sosiale medier, på tvers av svaralternativer. Resultatene presenteres separat for jenter og gutter. På tvers av svaralternativene var det en statistisk sikker forskjell mellom gutter og jenter. For begge kjønn svarte omtrent halvparten at påstanden stemmer ganske lite eller ikke i det hele tatt, men andelen gutter var litt større (55 % av guttene og 49 % av jentene). Videre oppga en noe større andel blant jenter enn gutter (24 % av jentene mot 20 % av guttene) at det er lettere å snakke om vanskelige ting gjennom sosiale medier (stemmer ganske mye eller svært mye).

Figur 44: Refleksjoner rundt egen bruk av SoMe

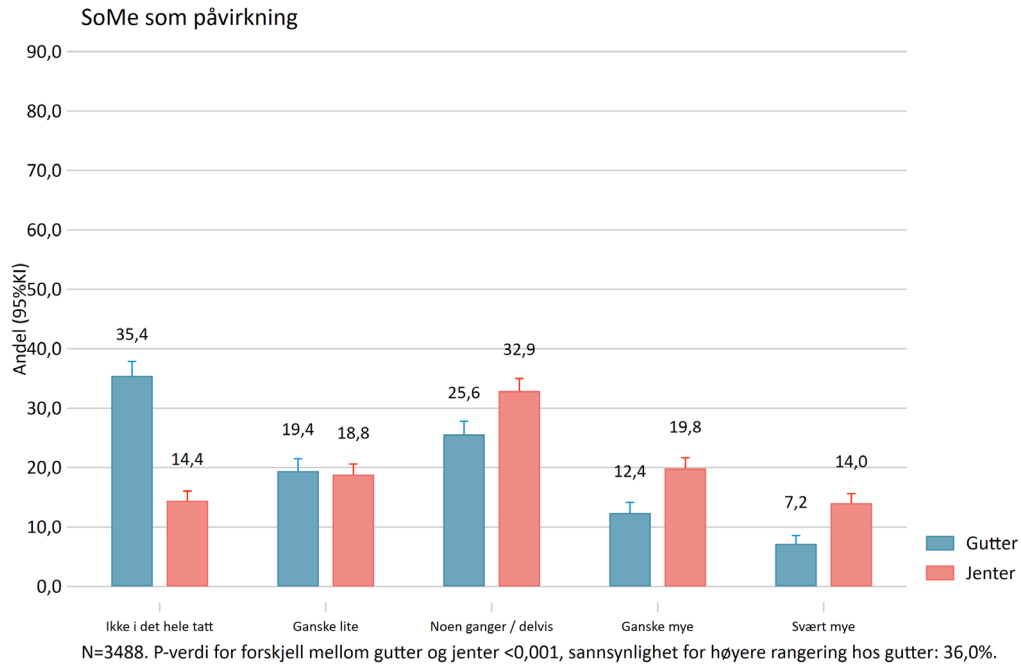


Figuren viser fordelingen for variablene under temaet «refleksjoner rundt egen bruk av SoMe», der deltakerne indikerte i hvor stor grad de ulike påstandene stemte for dem. De fleste av deltakerne (63 %) oppga at de skrur mobilen på lydløs/”ikke forstyrr” i situasjoner hvor de må konsentrere seg/få noe gjort (stemmer ganske mye eller svært mye). Videre rapporterte omtrent en fjerdedel (28 %) at de skulle ønske de lærte mer om hvordan sosiale medier påvirker de (stemmer ganske mye eller svært mye). Sytten prosent av deltakerne rapporterte at de liker å ha perioder hvor de ikke har tilgang til sosiale medier (stemmer ganske mye eller svært mye).

Figur 45: Mobil på lydløs ved konsentrasjon, fordelt på kjønn

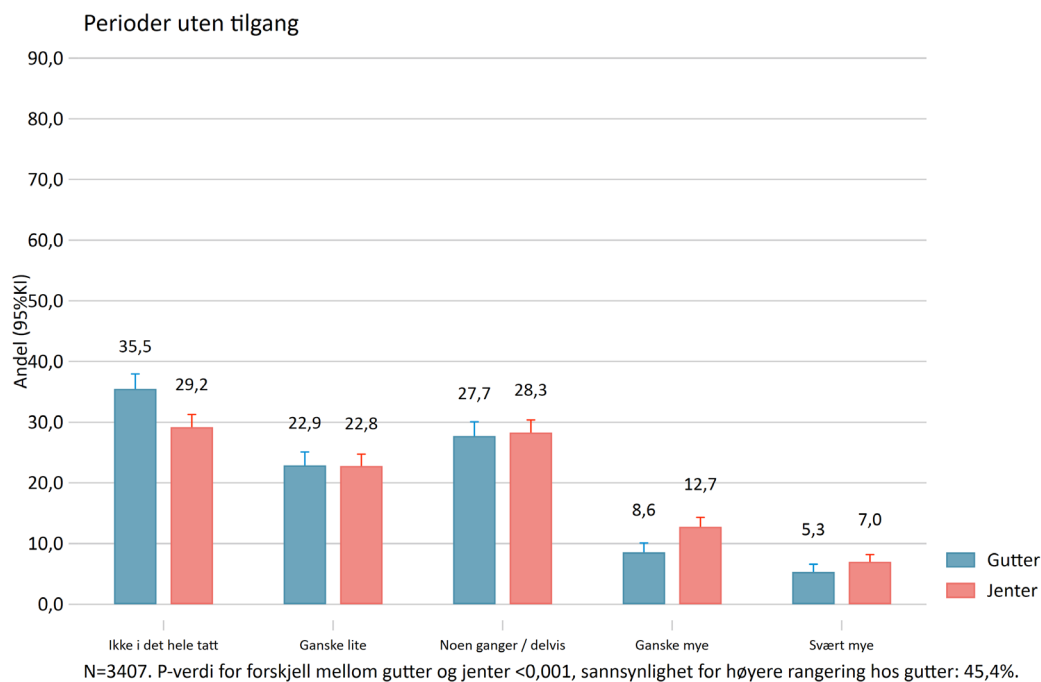


Figuren viser andelen for å skru mobilen på lydløs/«ikke forstyrret» i situasjoner hvor man må konsentrere seg/få noe gjort, på tvers av svaralternativer. Resultatene presenteres separat for jenter og gutter. På tvers av svaralternativene var det en statistisk sikker forskjell mellom gutter og jenter. En større andel av jentene enn guttene rapporterte at de skruer mobilen på lydløs/«ikke forstyrret» i situasjoner hvor de må konsentrere seg eller få noe gjort (stemmer ganske mye eller svært mye; 69 % av jentene mot 56 % av guttene). En større andel av guttene oppga at de gjør dette ganske lite eller ikke i det hele tatt (23 % av guttene mot 14 % av jentene).

Figur 46: SoMe som påvirkning, fordelt på kjønn

Figuren viser andelen som skulle ønske at man lærte mer om hvordan sosiale medier påvirker, på tvers av svaralternativer. Resultatene presenteres separat for jenter og gutter. På tvers av svaralternativene var det en statistisk sikker forskjell mellom gutter og jenter. En større andel av jentene enn guttene rapporterte at de ønsket å lære mer om hvordan sosiale medier påvirker de (stemmer ganske mye eller svært mye; 34 % av jentene mot 20 % av guttene). Flere gutter enn jenter oppga at påstanden passer ganske lite eller ikke i det hele tatt, og andelen som rapporterte at påstanden ikke stemmer i det hele tatt var langt større blant guttene enn jentene (35 % av guttene mot 15 % av jentene).

Figur 47: Perioder uten tilgang, fordelt på kjønn



Figuren viser andelen for å like å ha perioder hvor man ikke har tilgang til sosiale medier, på tvers av svaralternativer. Resultatene presenteres separat for jenter og gutter. Fordelingen var ganske lik mellom kjønnene, men på tvers av svaralternativene var det en statistisk sikker forskjell mellom gutter og jenter. For både jenter og gutter oppga de fleste at påstanden stemmer ganske lite eller ikke i det hele tatt (58 % av guttene og 52 % av jentene). Men en betydelig andel indikerte at de liker å ha slike perioder noen ganger (28 % av guttene og 28 % av jentene). En større andel av jenter enn gutter rapporterte at de liker å ha perioder hvor de ikke har tilgang til sosiale medier (stemmer ganske mye eller svært mye; 20 % av jentene mot 14 % av guttene).

4 Diskusjon

Resultatene tyder på at sosiale medier er en viktig sosial arena for mange ungdommer, hvor de holder kontakt med venner og familie og møter andre med like interesser som dem. Ungdommene bruker sosiale medier til å utveksle bilder, videoer og musikk, og for mange er sosiale medier en kilde til positiv oppmerksomhet. Men denne viktigheten av sosial medier som sosial arena kan også føre til at noen føler på press og forventninger om å være aktiv på sosiale medier. For eksempel oppgir en betydelig andel at de føler at de «må» kommentere på det venner legger ut på sosiale medier (37 %), at de er redd for å gå glipp av noe (27 %) og kan falle utenfor dersom de ikke deltar på sosiale medier (27 %). Slike mekanismer kan være noe av forklaringen på at en tredjedel av ungdommene indikerer at de føler seg avhengig av sosiale medier. Omtrent en tredjedel av ungdommene synes at sosiale medier tar bort fokus fra viktigere ting og omtrent halvparten sier at de legger seg senere enn de burde på grunn av sosiale medier. Men det er også en betydelig andel av ungdommene som ikke opplever sosiale medier på denne måten. Resultatene viser generelt at det er stor variasjon i hvordan ungdom bruker og opplever sosiale medier.

Resultatene viser også at det virker som at ungdommen er bevisst på og aktivt tar tak i sin egen bruk av sosiale medier. Blant annet viser funnene at en omtrent to tredjedeler skruer mobilen på lydløs hvis de skal konsentrere seg og noen liker å ha perioder uten tilgang på sosiale medier (17 %). Nesten halvparten er også forsiktige med hva de legger ut på sosiale medier fordi de tenker på hvordan det kan påvirke de i fremtiden. En av ti svarer bekreftende på at de er opptatt av at det de gjør på nett ikke kobles til navnet sitt. Dette kan være fordi mange av ungdommene ikke legger ut noe på sosiale medier de ikke mener de kan stå for med eget navn. Samtidig som det virker som om en god del av ungdommene er bevisste på hvordan de selv bruker sosiale medier, er det også en del av ungdommene som ønsker å lære mer om hvordan sosiale medier kan påvirke dem (28 %), noe som kan vitne om at elever i dag ikke føler de får nok kunnskap om dette.

Et gjennomgående funn i våre data er at det er store kjønnsforskjeller i ungdoms bruk av sosiale medier. En større andel av jentene enn guttene rapporterer at de bruker sosiale medier for å holde kontakt med venner gjennom dagen (79 % mot 66 %). Videre føler jentene i større grad at de «må» kommentere på det venner legger ut (56 % mot 14 %), og at det minst noen ganger får negative konsekvenser dersom de ikke gjør det (34 % mot 15 %). En større andel av jentene er også redd for å gå glipp av noe (35 % mot 17 %) eller falle utenfor dersom de ikke er på sosiale medier (34 % mot 18 %), samt at de får en følelse av kontroll eller oversikt gjennom sosiale medier (56 % mot 37 %). Det er også store kjønnsforskjeller i hvordan ungdommene forholder seg til selvpresentasjon på sosiale medier. En betydelig større andel jenter enn gutter rapporterer å bruke mye tid og energi på det de legger ut (20 % mot 5 %) og at de retusjerer bilder eller bruker filter for å se bedre ut minst noen ganger (20 % mot 11 %). Jentene ser også ut til å tillegge den responsen de får på sosiale medier større betydning. Samlet sett kan disse kjønnsforskjellene tyde på at jenter både legger mer arbeid i sosiale medier og legger mer vekt på det som skjer på sosiale medier enn gutter, og at sosiale medier dermed har større betydning i livene deres. Denne viktigheten av sosiale medier og innsatsen de legger ned kan muligens forklare hvorfor jenter i større grad enn gutter opplever at sosiale medier tar bort fokus fra andre ting og at sosial medier er en stressfaktor i livene deres, men kan også forklare hvorfor jenter i større grad enn gutter rapporterer om positive effekter, som at de får positiv oppmerksomhet på sosiale medier.

Et annet aspekt som også kan knyttes til hvilken betydning man tillegger sosiale medier er hvordan en forholder seg til det en legger ut. En større andel av guttene indikerer at de har gjort ting på sosiale medier som de ellers aldri ville gjort minst noen ganger (33 % mot 22 %), mens jenter ser ut til å være mer forsiktig med hva de legger ut, i frykt for fremtidige konsekvenser (54 % mot 41 %). Også dette kan tyde på at gutter tillegger sosiale medier mindre betydning eller har et mer avslappet forhold til hvordan de fremstår på sosiale medier enn jenter. I tillegg svarer en større andel av guttene enn jentene at det er lettere å være seg selv på sosiale medier, noe som er en mulig indikasjon på at sosiale medier kan være en arena der de kan uttrykke seg friere enn de gjør ellers i livet.

Samlet sett tyder resultatene på at sosiale medier er en viktig sosial arena for ungdom, men som også kan ha noen negative sider. Det er viktig å understreke at det er stor variasjonen i ungdoms bruk av sosiale medier og opplevelsene de har med sosiale medier. Det er også viktig at man ser resultatene og tolkningen i sammenheng med at deltakerne er eldre ungdommer (16 år eller eldre). Det som er gjengitt i denne rapporten kan derfor ikke uten videre generaliseres til yngre ungdommer, da disse trolig ville gitt andre svar på spørreskjemaet og er i en annen livssituasjon. Det er derfor behov for egne undersøkelser blant yngre ungdom.

I denne rapporten har vi løftet frem forskjeller mellom kjønnene fordi det for mange av utfallsmålene er store og konsistente kjønnsforskjeller. Men det finnes sannsynligvis også forskjeller basert på andre faktorer, som for eksempel sosial bakgrunn eller personlighet (Orben, 2020). Det forventes også at hvilke normer og regler som gjelder for bruk av sosiale medier varierer på tvers av skoler, klasser og vennegrupper, og at disse vil kunne ha innvirkning på den enkeltes bruk og opplevelser med sosiale medier. Selv om vi i denne rapporten trekker frem noen viktige kjønnsforskjeller, så betyr det ikke at alle jenter eller alle gutter bruker og opplever sosiale medier på samme måte.

DEL 2: Gaming som sosial arena

Ida Marie Eggen*, Ingrid Hoel*, Ingvild Elise Korsan*, Camilla Djønn Moldekleiv*, Jens
Christoffer Skogen, Turi Reiten Finserås, Gunnhild Johnsen Hjetland

*Likt bidrag, alfabetisk rekkefølge av forfattere

5 Innledning del 2

Dataspilling, eller «gaming», har de siste årene vokst til å bli en viktig fritidsaktivitet for unge (Ipsos, 2021). En rapport fra Medietilsynet fra 2020 viser at 86 % av barn og unge mellom 9-18 år gamer, og at 96 % av guttene og 76 % av jentene gamer (Medietilsynet, 2020). Selv om det er flest gutter som gamer, har andelen jenter som gamer økt de siste årene. Gaming kan sees på som en interaktiv form for digital underholdning (Esposito, 2005). Det er stor variasjon i måten man gamer på, både når det kommer til hvor man gamer (f.eks. mobil, PC, playstation) og sjanger (f.eks. skytespill, rollespill, strategi). I tillegg kan man game alene, eller man kan samarbeide med eller konkurrere mot andre. Gaming kan foregå online eller offline (King, Delfabbro, Liem, & Dobler, 2018), og en kan samles fysisk og spille sammen. I tillegg er det utviklet flere apper hvor man kan samhandle og kommunisere med andre online samtidig som man gamer. Discord og Twitch er eksempler på dette. Discord er en app for tale, tekst og video og er spesielt utviklet for gaming (Discord, u.å.). Twitch er en direktesendt videoplattform, hvor man eksempelvis kan se på at andre gamer (Apple App Store, u.å.). Denne typen apper har bidratt til at gaming i stor utstrekning har blitt en viktig sosial arena for unge. Koronapandemien har også gjort at sosialisering gjennom gaming har blitt mer relevant, og foreldre rapporterer at barn og unge har spilt mer i denne perioden (Ipsos, 2021). Mange unge rapporterer også selv at de har gamet mer under koronapandemien (Haug et al., 2022).

I mange land har gaming nærmest blitt et popkulturelt fenomen (King et al., 2018). Det arrangeres egne konkurranser, kalt E-sport, hvor deltakerne konkurrerer mot hverandre eller spiller sammen på lag, ofte med store pengesummer i premiepotten (Holm, 2020; King et al., 2018). Oppslutningen rundt E-sport har økt kraftig de siste årene, og enkelte sendinger følges av flere millioner mennesker verden over (Holm, 2020). E-sport er særlig populært i Sør-Korea og Kina, men også i Norge har det blitt vist E-sport arrangementer både på TV2 og NRK (Holm, 2020). Youtube og Twitch er andre kanaler hvor E-sport sendes live og som også strømmes av norske barn og ungdommer (King et al., 2018; Talberg, 2021).

5.1 Forskning på gaming og psykisk helse

Økt popularitet og tid brukt på gaming blant ungdom har skapt bekymringer for negative effekter på deres psykiske helse og trivsel. Forskningslitteraturen på feltet bærer preg av et ensidig fokus på mulige negative effekter av gaming (Reer & Quandt, 2020). Mye tidligere forskning tar sikte på å undersøke sammenhengen mellom gaming og faktorer som vold, aggresjon og avhengighet (Anderson & Dill, 2000; Reer & Quandt, 2020). Det negative fokuset i forskning sammenfaller med utbredte holdninger i samfunnet relatert til gaming (Reer & Quandt, 2020). En landsdekkende norsk undersøkelse av barn og unges spilleatferd viste at mange foreldre rapporterte å være bekymret for at deres barn/ungdom bruker for mye tid på gaming og at de blir mindre sosiale når de gamer (Ipsos, 2021). I tillegg rapporterte mange foreldre å være bekymret for at barna deres skal bli avhengige av gaming. Over halvparten av foreldrene rapporterte usikkerhet rundt hvordan de skal forholde seg til barnas dataspilling, og en femtedel var bekymret for sitt barns spilling (Ipsos, 2021). Det negative fokuset på gaming i samfunnet og i forskningslitteraturen kan ha uheldige konsekvenser for barn og unge som har gaming som en viktig del av sin hverdag. I tillegg kan det negative fokuset virke som et hinder for

forskning på mulig positiv bruk av gaming og tenkelige positive effekter (Reer & Quandt, 2020).

Hvorvidt videospill er skadelige for barn og unge er et viktig samfunns spørsmål (Ferguson, 2015). Mange spill har et voldelig innhold, noe som har skapt stor bekymring for økt aggresjon som følge av spilling (Anderson & Dill, 2000). Der tidligere studier antyder at det er en sammenheng mellom det å spille voldelige spill og aggressiv atferd (Anderson & Dill, 2000), finner nyere forskning at videospill har minimal påvirkning på aggresjon og nivå av prososial atferd (Ferguson, 2015). Videre antyder forskning at måten man spiller på i større grad påvirker effektene av gaming enn hvilke typer spill man spiller eller hvor mye man spiller (Ferguson, 2015). For eksempel er dataspillavhengighet tydelig assosiert med negative helseutfall og dårligere sosial fungering, mens tidsbruk i seg selv ikke har sammenheng med slike negative utfall (Brunborg, Mentzoni, & Frøyland, 2014; Männikkö, Ruotsalainen, Miettunen, Pontes, & Käriäinen, 2020).

Dataspillavhengighet er et tema som stadig får mer oppmerksomhet i forskningslitteraturen (King et al., 2018). "Gaming Disorder" (GD) er nylig inkludert som en diagnose i den internasjonale diagnosemanualen ICD-11 (World Health Organization, 2018), og "internet gaming disorder" (IGD) som en tentativ diagnose i den amerikanske diagnosemanualen DSM-5 (American Psychiatric Association, 2013). Det foreligger store variasjoner i oppgitte prevalenstall når det gjelder dataspillavhengighet, men oppsummert er det estimert at rundt én prosent av den generelle befolkningen tilfredsstillere kriteriene for IGD (King et al., 2018). Lidelsen er vanligst blant unge menn. Det er viktig å differensiere mellom gaming som aktivitet og mer problematisk spillatferd og avhengighet (King et al., 2018). Gaming er ikke farlig i seg selv og de aller færreste som gamer blir avhengige (Przybylski, Weinstein, & Murayama, 2017). Aktiviteten kan likevel utvikle seg til å bli et problem blant annet dersom den blir altoppslukende og får negative konsekvenser for familieliv, utdanning, yrkesliv, søvn, andre interesser og/eller sosiale relasjoner (King et al., 2018). Av sosiale konsekvenser er isolasjon ofte fremtredende. Personer med IGD kan komme i en posisjon der de i mindre grad deltar i aktiviteter og pleier relasjoner med viktige andre utenfor spillverdenen. Også økt konflikt med familie og venner er vanlig (King et al., 2018).

Selv om det foreligger lite forskning på positive effekter av gaming (Reer & Quandt, 2020), er det gjennomført enkelte studier som peker på at aktiviteten kan ha flere fordeler for både kognisjon, motivasjon, psykisk helse og sosiale relasjoner (Domahidi, Festl, & Quandt, 2014; Granic, Lobel, & Engels, 2014; Jones, Scholes, Johnson, Katsikitis, & Carras, 2014). For å forstå effekten av gaming på unges psykiske helse og livskvalitet, er det avgjørende å ha kunnskap om de potensielle positive sidene ved spillingen (Talberg, 2021).

5.2 Gaming som sosial arena

Gaming har de senere årene beveget seg fra å være "et spill mot en datamaskin", til å bli en sosial aktivitet som flere kan være sammen om (King et al., 2018), og gaming som foregår sammen med andre kan regnes som en type sosialt medium (Quandt & Kröger, 2013). Flere studier viser at gaming kan være en sosial arena der unge kan etablere vennskap og være sammen om felles interesser (Domahidi et al., 2014; Trepte, Reinecke, & Juechems, 2012). Forskning som undersøker sosiale effekter av gaming benytter ofte teori om sosial kapital som utgangspunkt for analyse. Sosial kapital er et sosiologisk begrep som i bred forstand viser til de fordelene mennesker får fra sine sosiale relasjoner og nettverk

(Putnam, 1993). Sosial kapital er vist å henge sammen med helse, lykke og tilfredshet med livet (Putnam, 2000). Putnam (2000) skiller mellom begrepene brobyggende (bridging) og samlende (bonding) sosial kapital, hvor samlende sosial kapital referer til like grupper med felles identitet og sterke emosjonelle bånd, mens brobygging baserer seg på løsere forbindelser mellom ulike grupper, som bekjentskaper på tvers av sosiale grupper. Gaming ser ut til å kunne styrke både den brobyggende (Williams et al., 2006) og den samlende sosiale kapitalen hos unge (Trepte et al., 2012). Gaming kan dermed fungere som en arena der unge kan stifte nye bekjentskaper, men det kan også fremme intimitet og nærhet (Jones et al., 2014; Trepte et al., 2012; Williams et al., 2006). En norsk rapport har vist at et stort flertall av elever på niende trinn og første klasse på videregående skole som gamer mye, rapporterte at de har minst én venn de kun har kontakt med over internett (Talberg, 2021). Mange unge kommuniserer også med venner de har utenfor internett når de gamer, noe som kan bidra til å forsterke eksisterende vennskap (Valkenburg & Peter, 2011). Videre kan online kommunikasjon forenkle sosial kontakt for unge som strever med sosiale ferdigheter utenfor internett (Kowert, Domahidi, & Quandt, 2014). Enkelte studier peker også på at det kan være lettere å konversere om mer alvorlige tema i en kontekst av gaming (Jones et al., 2014).

Gaming foregår ikke bare digitalt, men er også en aktivitet som kan bringe mennesker fysisk sammen (King et al., 2018). Det kan dreie seg om venner som gamer sammen (f.eks. «LAN party»), e-sport arrangementer eller andre organiserte sammenkomster i regi av skoler eller andre arenaer der unge befinner seg (Fonneland, 2022; Talberg, 2021). Forskning finner at positive gaming-erfaringer kan overføres til relasjoner også utenfor spill-verdenen (Jones et al., 2014). En studie fant blant annet at i de tilfellene der unge skaper sterke emosjonelle bånd til andre gjennom gamingen, kan dette bidra til å redusere opplevelsen av ensomhet (Kaye, Kowert, & Quinn, 2017). En nylig studie har også funnet at personer som gamer mye og samtidig har et aktivt sosialt liv online, rapporterte færre symptomer på spilleavhengighet (Carras et al., 2017). Sosiale sider ved spilling virker slik å kunne være en beskyttende faktor mot å utvikle avhengighet for de som gamer mye (Carras et al., 2017).

Hvilke sosiale fordeler og ulemper gaming har, vil variere når det gjelder hvilke typer spill ungdom engasjerer seg i. For eksempel vil online spill med mange deltakere, hvor man for eksempel må samarbeide, trolig tilby en bredere arena for sosialisering, sammenlignet med online dataspill der samarbeid ikke er en sentral del av spillet (Reer & Quandt, 2020). Også egenskaper ved spillerne vil kunne virke inn på de sosiale effektene av gaming. Selv om to ungdommer spiller det samme spillet, kan ulik spillatferd, motivasjon og tolkning av spillet gjøre at ungdommer får ulike sosiale effekter av gamingen (Reer & Quandt, 2020). Flere studier indikerer eksempelvis at personer som gamer med mål om å være sosiale, oftere opplever positive sosiale effekter av gaming enn personer som er mindre sosialt orienterte (Domahidi et al., 2014; Reer & Krämer, 2019).

Flere studier peker på kjønnsforskjeller i bruk av gaming som sosial arena (Eklund, 2015; Leonhardt & Overå, 2021; McLean & Griffiths, 2019), som også er funnet i en norsk, landsomfattende rapport (Medietilsynet, 2020). Det kommer blant annet frem at menn i større grad enn kvinner spiller sammen med andre (Eklund, 2015), og at gutter i større grad enn jenter ser på gaming som sosialt (Medietilsynet, 2020). Det kan være flere grunner til dette, men en viktig grunn kan være at jenter kan bli møtt med fordommer, negative kommentarer og mangel på sosial støtte fra mannlige medspillere (McLean & Griffiths, 2019). Studier har også vist at kvinner i større grad enn menn opplever seksuell trakassering i forbindelse med gaming (Ask, Svendsen, & Karlstrøm, 2016; Ruvalcaba,

Shulze, Kim, Berzenski, & Otten, 2018), noe som kan hindre jenter i å være sosiale under spilling (Ask et al., 2016; McLean & Griffiths, 2019).

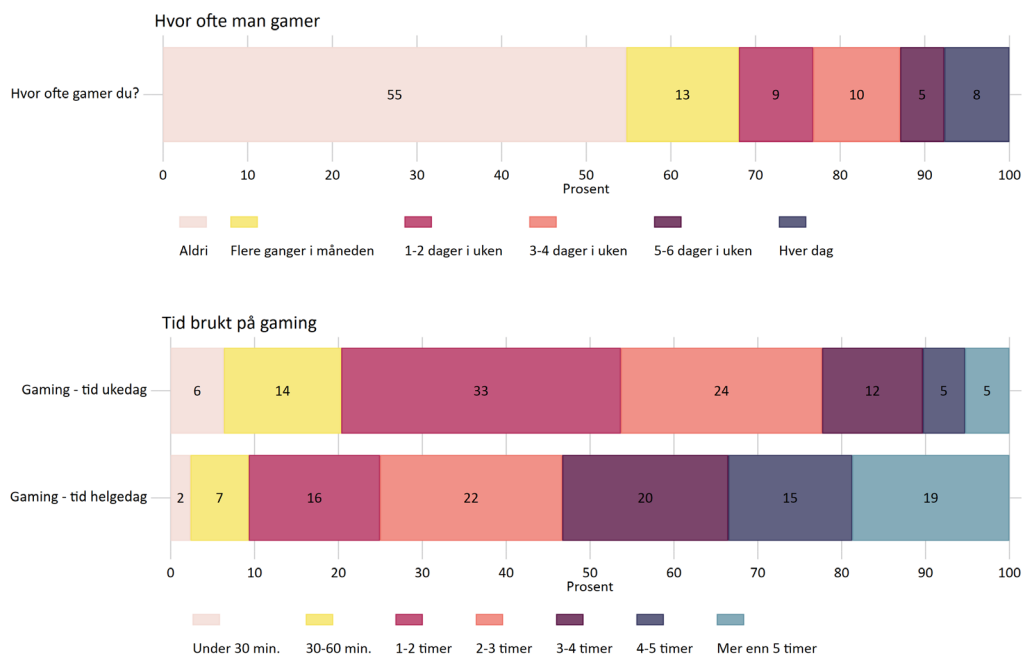
Oppsummert antyder forskningen på feltet at gaming er en sosial arena for mange unge og har flere positive sosiale effekter, spesielt for gutter (Jones et al., 2014; Reer & Quandt, 2020). Mye eksisterende litteratur bærer likevel preg av å inneha et negativt fokus relatert til gaming. Det er også mangler ved forskningen, der mange studier eksempelvis utelukkende ser på skjermtid (Orben, 2020). Også aktualitets- og nyhetsmedia fokuserer i stor grad på de negative aspektene ved gaming. Dette er problematisk, blant annet fordi media i mange tilfeller er den viktigste informasjonskilden om temaet for de som omgås unge. Innføring av "gaming disorder" (GD) som en egen diagnose i diagnosemanualen ICD-11 understreker også behovet for å skille mellom gaming som bidrar til fellesskap og god psykisk helse blant ungdom, og mer problematisk spillatferd og avhengighet (King et al., 2018).

5.3 Målsetting med del 2 av rapporten

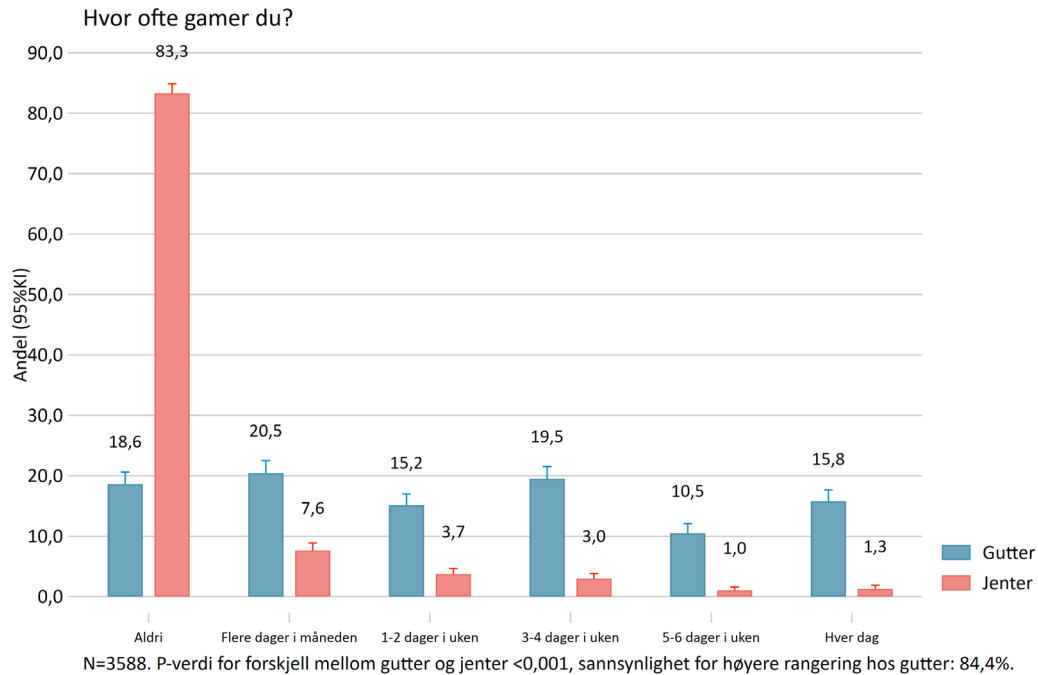
I denne delen av rapporten ønsker vi å se nærmere på aspekter ved gaming som sosial arena for ungdom. Her undersøkes online gaming der det sosiale/lagarbeid er en viktig del av spillet. Rapporten tar også for seg avhengighet, både i hvilken grad ungdom opplever seg som avhengig av gaming, samt hvorvidt ungdom tror foreldre/foresatte mener de er avhengig. I tillegg vil rapporten undersøke om ungdom opplever at foreldre/foresatte interesserer seg for gamingen deres i ønsket grad. Vi ønsker også å undersøke om gutter og jenter har ulike erfaringer med gaming som sosial arena.

6 Resultater del 2

Figur 48: Tid brukt på gaming

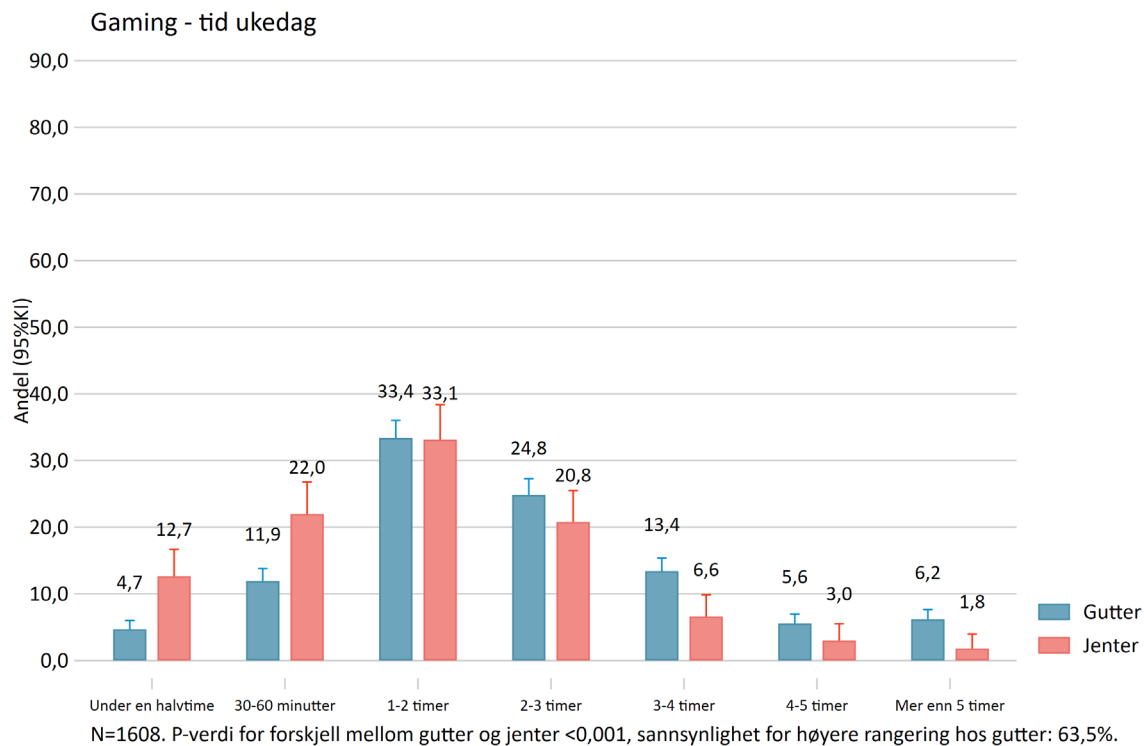


Figuren angir hvor ofte elevene gamer (online gaming) og hvor mye tid de bruker på gaming (online gaming). Omtrent halvparten av elevene (55 %) rapporterer at de aldri spiller. Andelen som spiller 5-7 dager i uken er 13 %, mens 10 % spiller 3-4 ganger i uken. Trettito prosent av elevene gamer minst én gang i uken. Figuren viser også at det er høyere tidsbruk i helger enn på hverdager. Syttiseks prosent spiller 2-3 timer eller mer i helgene, mot 46 % i ukedagene.

Figur 49: Hvor ofte gamer du?, fordelt på kjønn

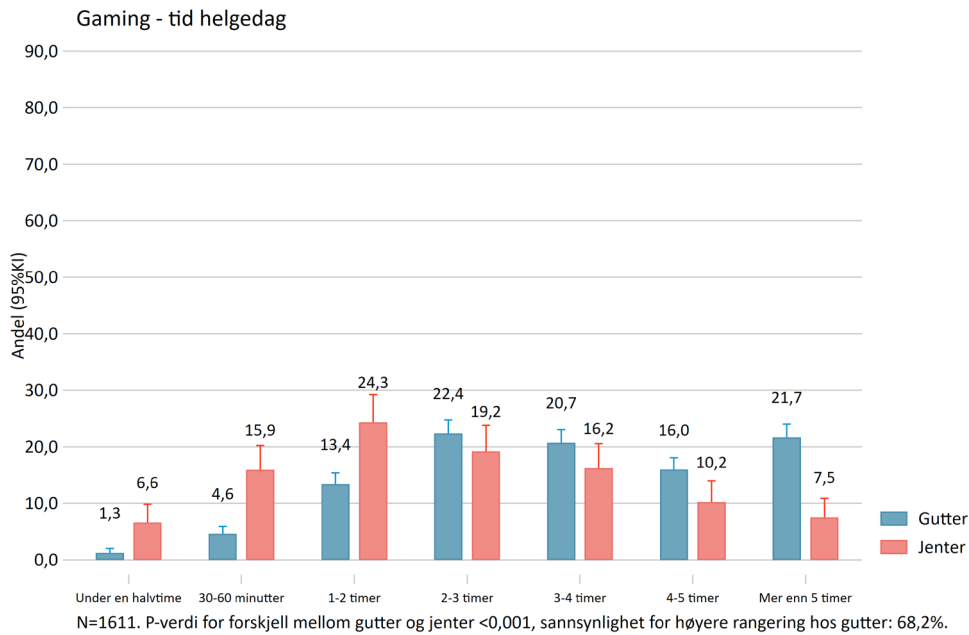
Figuren angir hvor ofte elevene driver med online gaming, på tvers av svaralternativer. Resultatene presenteres separat for jenter og gutter. Figuren viser store kjønnsforskjeller i hvor ofte elevene gamer. På tvers av svaralternativene var det en statistisk sikker forskjell mellom gutter og jenter. Guttene spiller gjennomgående langt oftere enn jentene. Andelen jenter som oppgir at de aldri gamer er 83 %, mens tilsvarende svarprosent hos guttene er på 19 %. Omtrent en fjerdedel av guttene (26 %) og kun to prosent av jentene spiller 5-6 dager i uken eller hver dag.

Figur 50: Gaming - tid ukedag, fordelt på kjønn



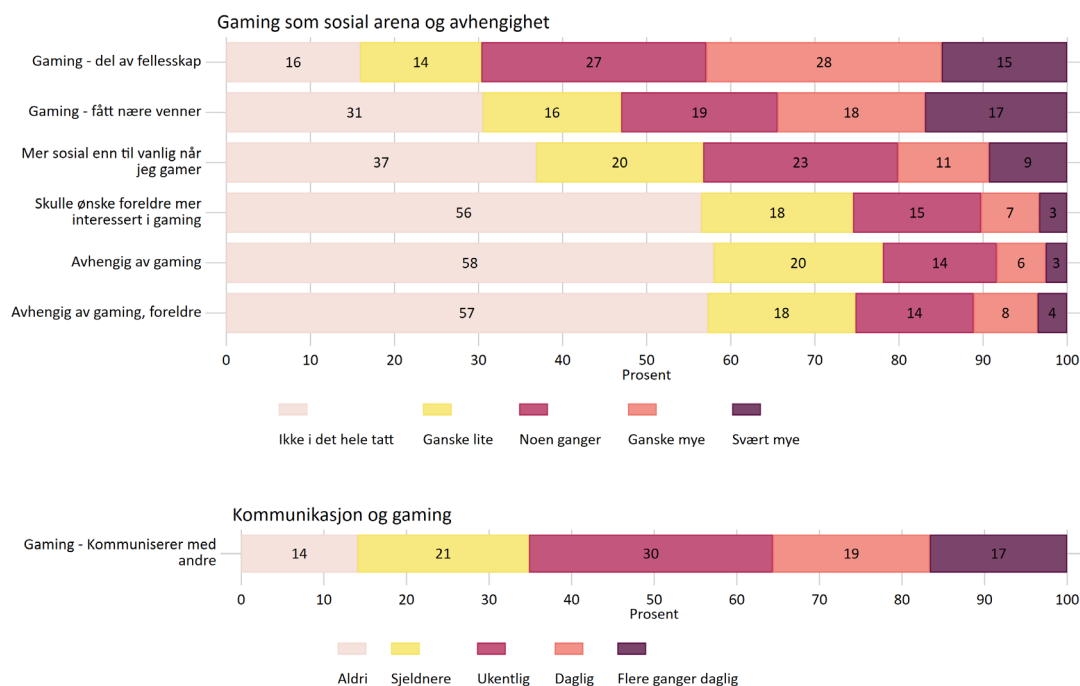
Figuren viser hvordan tidsbruk på gaming i hverdagen er fordelt mellom kjønnene. Figuren viser kun tall for de elevene som gamer. På tvers av svaralternativene var det en statistisk sikker forskjell mellom gutter og jenter. En større andel gutter enn jenter indikerer en tidsbruk på 2-3 timer eller mer (50 % av guttene mot 32 % av jentene), mens det er en større andel av jenter enn gutter som bruker 30-60 minutter eller mindre på gaming (35 % av jentene mot 17 % av guttene).

Figur 51: Gaming - tid helgedag, fordelt på kjønn



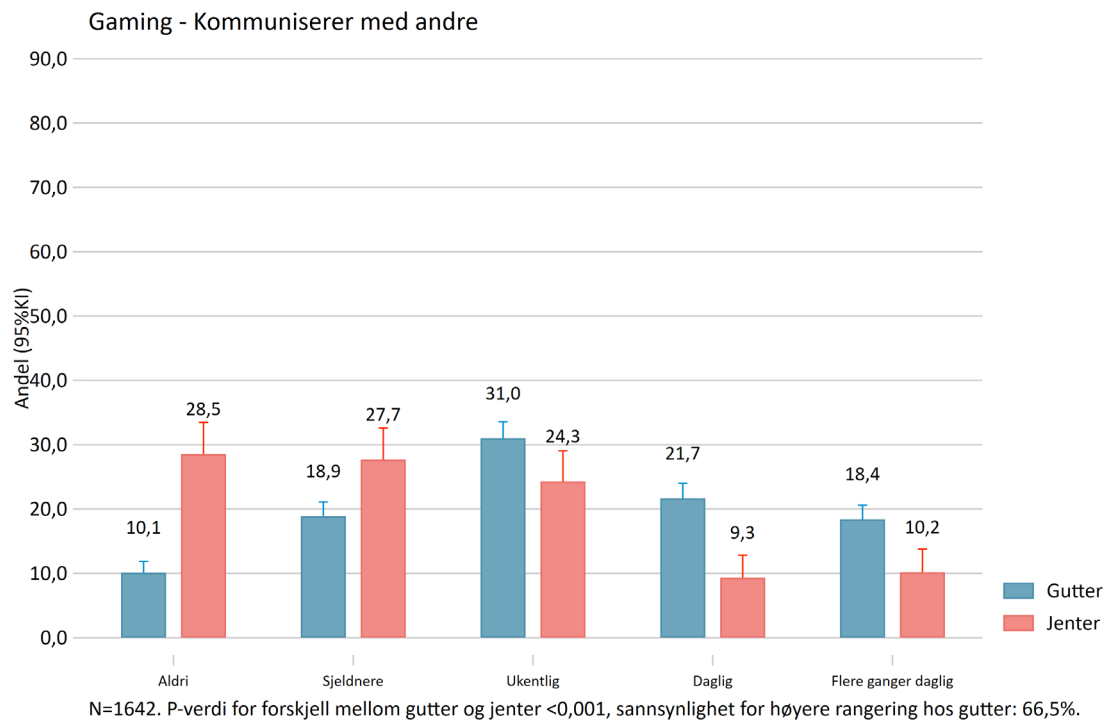
Figuren viser hvor mye tid gutter og jenter bruker på gaming på en helgedag. Figuren viser kun tall for de elevene som gamer. På tvers av svaralternativene var det en statistisk sikker forskjell mellom gutter og jenter. Generelt viser figuren at gutter bruker mer tid på gaming enn jenter. Omtrent halvparten (47 %) av jentene bruker 1-2 timer eller mindre, sammenlignet med omtrent en femtedel av guttene (19 %). I andre enden av skalaen viser figuren at 58 % av guttene og 34 % av jentene bruker tre timer eller mer på gaming. Omtrent en femtedel (22 %) av guttene bruker mer enn fem timer på gaming, sammenlignet med åtte prosent av jentene.

Figur 52: Gaming som sosial arena og avhengighet

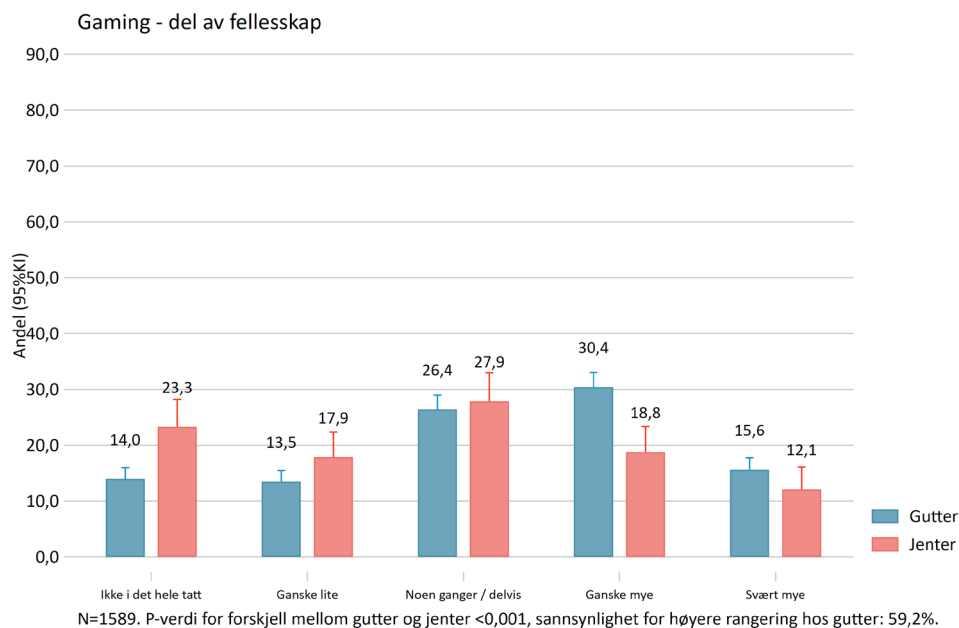


Figuren viser fordelingen for variablene under temaet “gaming som sosial arena og avhengighet”, der deltakerne indikerte i hvor stor grad de ulike påstandene stemte for dem. Figuren viser kun tall for de elevene som gamer. Førtitre prosent av elevene oppgir å oppleve et fellesskap gjennom gaming (stemmer ganske mye eller svært mye). Omtrent en tredjedel av elevene (35 %) oppgir at de har fått nære venner gjennom gaming (stemmer ganske mye eller svært mye). En femtedel av elevene (20 %) oppgir at de er mer sosiale enn til vanlig når de gamer (stemmer ganske mye eller svært mye). Femtiseks prosent av elevene skulle *ikke* ønske at foreldrene interesserte seg mer i gamingen deres (stemmer ikke i det hele tatt). Det er likevel 10 % av elevene som svarer at de skulle ønske foreldrene var mer interessert i gamingen deres (stemmer ganske mye eller svært mye).

Figuren viser både hvordan ungdommene rapporterer sin egen gamingatferd vedrørende avhengighet, samt hvorvidt elevene opplever at foreldrene mener de er avhengige av gaming. Det er viktig å merke seg at dette gjelder kun de som driver med online gaming. Femtiåtte prosent av elevene rapporterer at de ikke er avhengig av gaming (stemmer ikke i det hele tatt). Videre viser figuren at 9 % av elevene rapporterer at de opplever seg som avhengige av gaming (stemmer ganske mye eller svært mye), men 12 % svarer at foreldrene mener de er avhengig (stemmer ganske mye eller svært mye). Figuren viser også at 66 % av elevene kommuniserer med andre mens de gamer, ukentlig eller oftere, mens 14 % aldri gjør det.

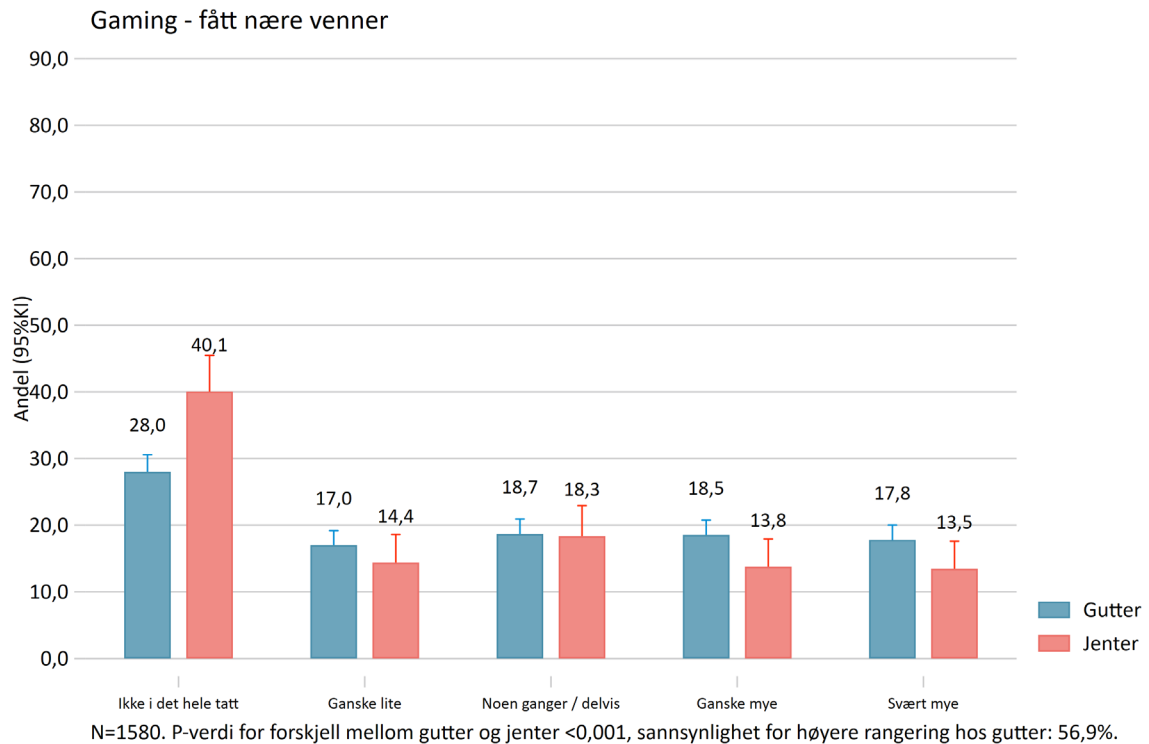
Figur 53: Gaming - Kommuniserer med andre, fordelt på kjønn

Figuren viser andelen for det å kommunisere med andre mens en gamer, på tvers av svaralternativer. Resultatene presenteres separat for jenter og gutter. Figuren viser kun tall for de elevene som gamer. På tvers av svaralternativene var det en statistisk sikker forskjell mellom gutter og jenter. En større andel av guttene rapporterer at de kommuniserer med andre, sammenlignet med jentene. Femtiseks prosent av jentene oppgir at de "aldri" eller "sjelden" kommuniserer med andre, mot 29 % av guttene. Syttien prosent av guttene rapporterer at de kommuniserer med andre ukentlig eller oftere, sammenlignet med 44 % av jentene.

Figur 54: Gaming - del av fellesskap, fordelt på kjønn

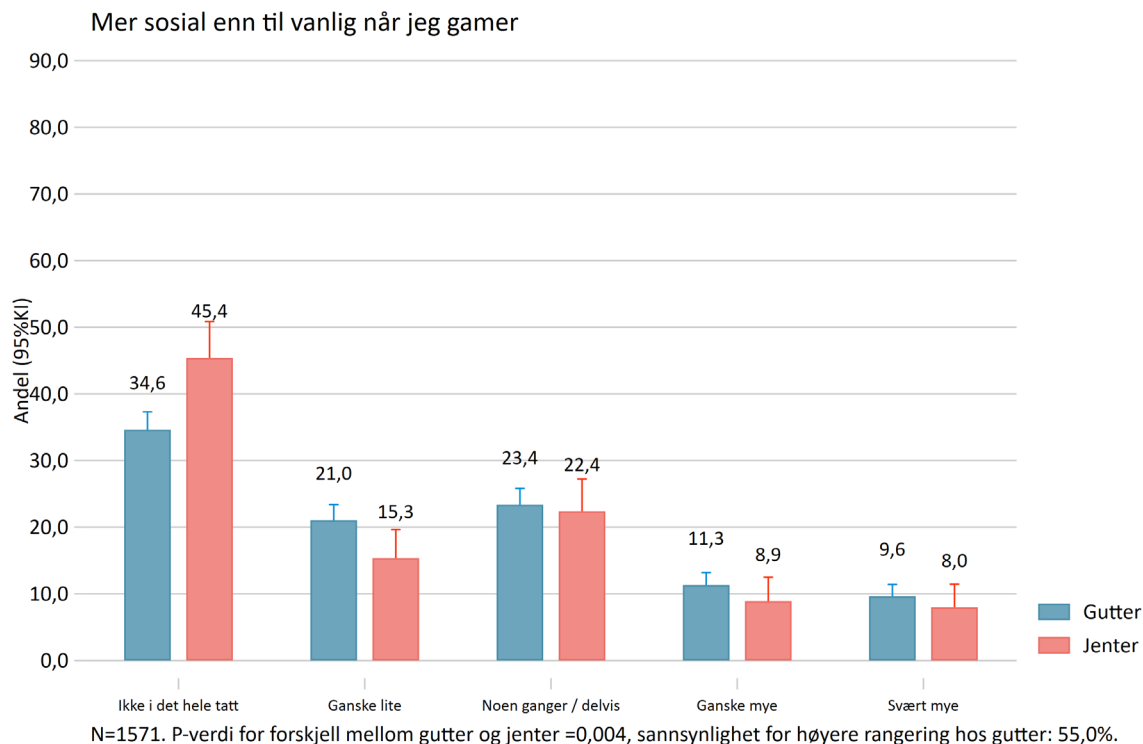
Figuren viser andelen for det å føle seg som en del av et fellesskap når en gamer, på tvers av svaralternativer. Resultatene presenteres separat for jenter og gutter. Figuren viser kun tall for de elevene som gamer. På tvers av svaralternativene var det en statistisk sikker forskjell mellom gutter og jenter. En større andel gutter (46 %) enn jenter (31 %) svarer at de føler seg som en del av et fellesskap når de gamer (stemmer ganske mye eller svært mye). Motsatt svarer en større andel jenter (41 %) enn gutter (28 %) at de ikke føler seg som en del av fellesskapet når gamer (stemmer ganske lite eller ikke i det hele tatt).

Figur 55: Gaming - fått nære venner, fordelt på kjønn

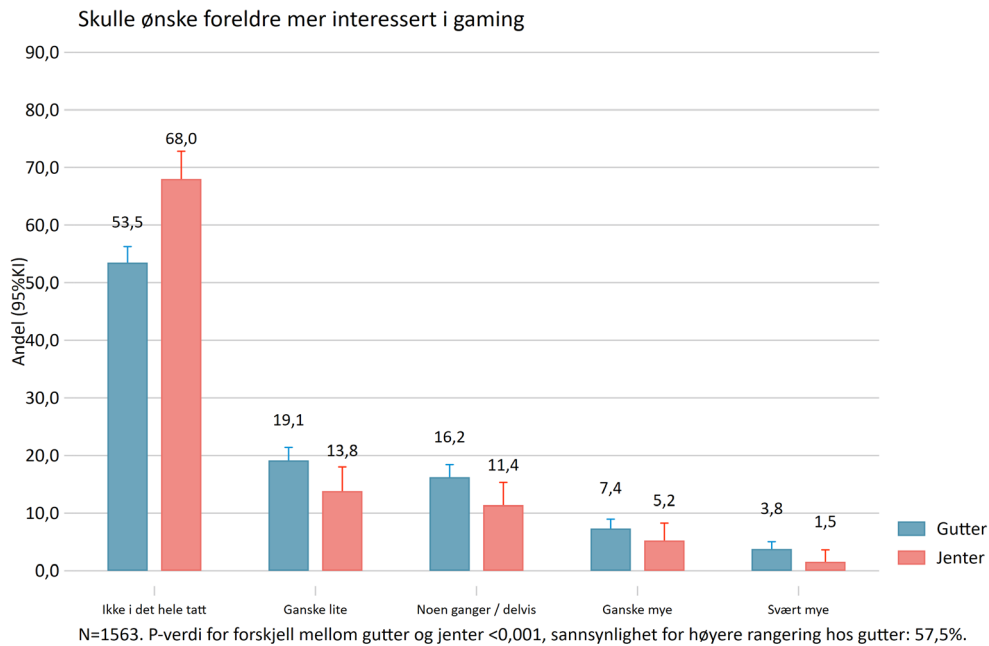


Figuren viser andelen for å ha fått en eller flere nære venner gjennom gaming, på tvers av svaralternativer. Resultatene presenteres separat for jenter og gutter. Figuren viser kun tall for de elevene som gamer. På tvers av svaralternativene var det en statistisk sikker forskjell mellom gutter og jenter. En større andel jenter (40 %) enn gutter (28 %) svarer at de ikke har fått en eller flere nære venner gjennom gaming (stemmer ikke i det hele tatt). Videre svarer en større andel gutter (36 %) enn jenter (27 %) at de har fått en eller flere nære venner gjennom gaming (stemmer ganske mye eller svært mye).

Figur 56: Mer sosial enn til vanlig når jeg gamer, fordelt på kjønn

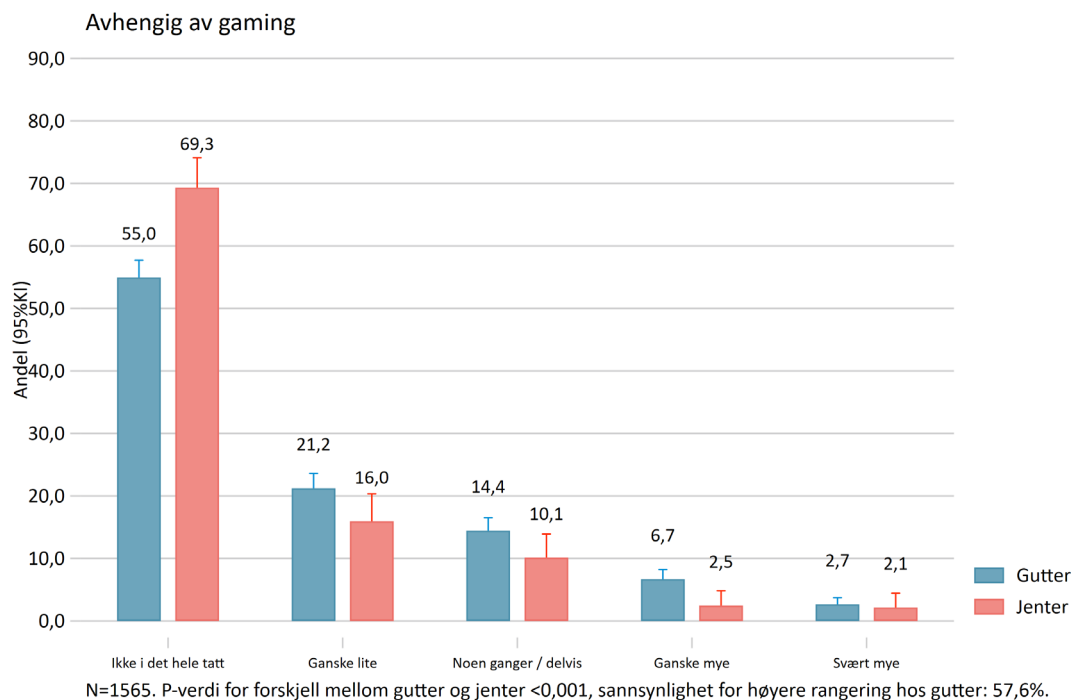


Figuren viser andelen for å være mer sosiale når en gamer enn i virkeligheten, på tvers av svaralternativer. Resultatene presenteres separat for jenter og gutter. Figuren viser kun tall for de elevene som gamer. På tvers av svaralternativene var det en statistisk sikker forskjell mellom gutter og jenter. En noe større andel av jentene enn guttene (61 % mot 56 %) svarer at de ikke er mer sosiale når de gamer enn i virkeligheten (stemmer ikke i det hele tatt eller ganske lite). Figuren viser at en litt større andel gutter (21 %) enn jenter (17 %) rapporterer at de er mer sosiale når de gamer enn i virkeligheten (stemmer ganske mye eller svært mye).

Figur 57: Skulle ønske foreldre mer interessert i gaming, fordelt på kjønn

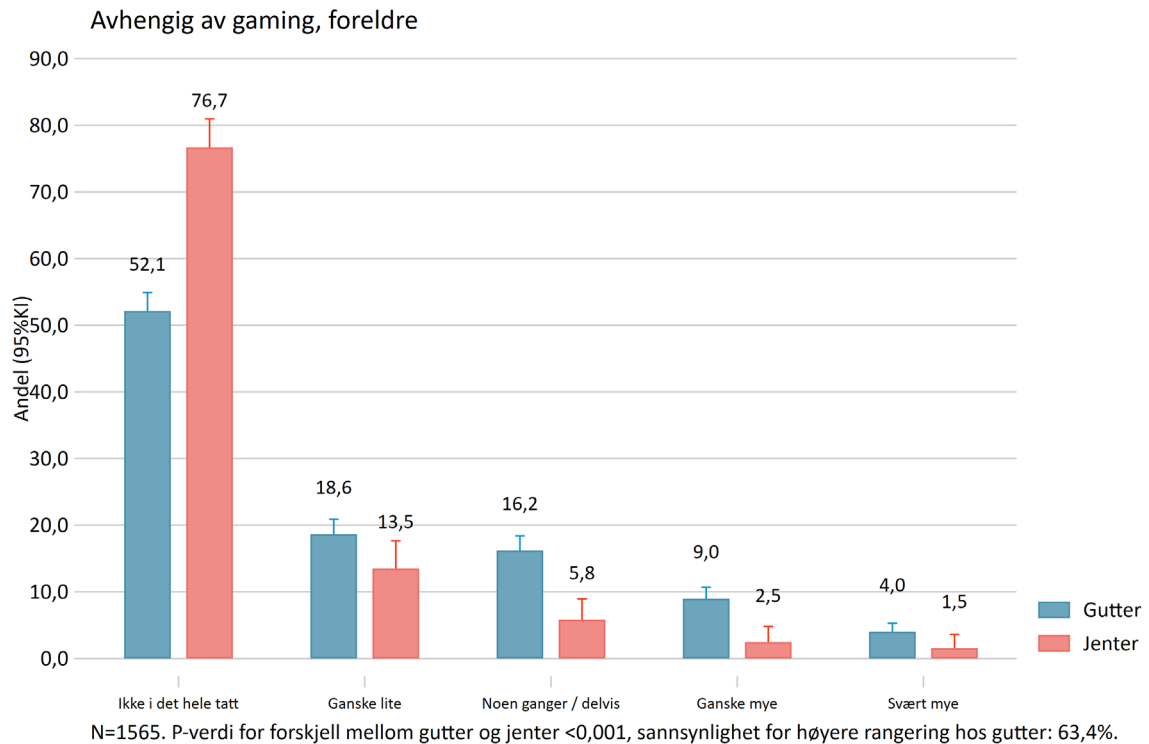
Figuren viser andelen for å ønske at foreldrene var mer interessert i gamingen sin, på tvers av svaralternativer. Resultatene presenteres separat for jenter og gutter. Figuren viser kun tall for de elevene som gamer. På tvers av svaralternativene var det en statistisk sikker forskjell mellom gutter og jenter. En større andel jenter (82 %) enn gutter (73 %) rapporterer at de ikke skulle ønske foreldrene var mer interessert i gamingen deres (stemmer ikke i det hele tatt eller ganske lite). En noe større andel gutter (11 %) enn jenter (7 %) rapporterer at de skulle ønske at foreldrene var mer interessert i gamingen deres (stemmer ganske mye eller svært mye).

Figur 58: Avhengig av gaming, fordelt på kjønn



Figuren viser andelen for det å føle seg avhengig av gaming, på tvers av svaralternativer. Resultatene presenteres separat for jenter og gutter. Figuren viser kun tall for de elevene som gamer. På tvers av svaralternativene var det en statistisk sikker forskjell mellom gutter og jenter. En større andel av jentene enn guttene rapporterer at de ikke føler seg avhengige av gaming (stemmer ikke i det hele tatt eller ganske lite; 85 % av jentene mot 76 % av guttene). Videre rapporterer en større andel av guttene enn jentene at de føler seg avhengig av gaming (stemmer ganske mye eller svært mye; 9 % av guttene mot 5 % av jentene).

Figur 59: Avhengig av gaming, foreldre, fordelt på kjønn



Figuren viser andelen for det å mene at ens foreldre mener at en er avhengig av gaming, på tvers av svaralternativer. Resultatene presenteres separat for jenter og gutter. Figuren viser kun tall for de elevene som gamer. På tvers av svaralternativene var det en statistisk sikker forskjell mellom gutter og jenter. Figuren viser at en større andel av jentene (90 %) enn guttene (71 %) avviser at deres foreldre mener at de er avhengige av gaming (stemmer ikke i det hele tatt eller ganske lite). Videre rapporterer 13 % av guttene og 4 % av jentene at deres foreldre mener de er avhengige av gaming (stemmer ganske mye eller svært mye).

7 Diskusjon del 2

I denne delen av rapporten har vi sett nærmere på gaming som sosial arena blant ungdom, basert på spørreskjemadata fra rundt 3700 elever i Bergen kommune. Av disse var det omtrent 1600 som holdt på med online gaming og som utgjør datagrunnlaget for disse resultatene. Resultatene fra spørreundersøkelsen peker i retning av at online gaming utgjør en viktig sosial arena for elevene, der en stor andel har fått nære venner, kommuniserer med hverandre og opplever å være en del av et fellesskap.

Resultatene viser at online gaming er relativt utbredt blant ungdom i undersøkelsen; litt under halvparten av elevene rapporterer at de gamer. Blant elevene som gamer er det generelt stor variasjon i hvor mye tid de bruker på gaming. Det rapporteres om mer gaming i helgedagene, sammenlignet med ukedagene, i tråd med andre nasjonale funn (Ipsos, 2021). Funnene som gjelder gaming som sosial arena, viser at en stor andel av elevene rapporterer at de kommuniserer med andre ukentlig eller oftere (66 %), at de opplever et fellesskap (43 %) og at de har fått nære venner gjennom gaming (35 %). Det kan også spekuleres i at gaming for noen kan oppmuntre til sosialisering, da en femtedel oppgir at de er mer sosiale når de gamer enn til vanlig. Generelt viser resultatene at flertallet av elevene ikke skulle ønske foreldrene var mer interessert i gamingen deres. Det er likevel en fjerdedel som rapporterer at de minst noen ganger skulle ønske foreldre interesserte seg mer. Rett under en av ti rapporterer at de opplever seg selv som avhengig av gaming og litt mer enn en av ti opplever at deres foreldre mener de er avhengig. Andelen for sistnevnte er nærmere en fjerdedel dersom man også inkluderer svaralternativet “noen ganger/delvis”.

Generelt viser funnene fra undersøkelsen betydelige kjønnsforskjeller når det gjelder gaming. En større andel av guttene føler seg som en del av et fellesskap gjennom gaming, sammenlignet med jentene. Videre rapporterer en større andel av guttene at de kommuniserer med andre mens de gamer. Det er også en langt større andel av guttene som rapporterer at de har fått nære venner gjennom gaming, og at de er mer sosiale under gaming enn til vanlig, sammenlignet med jentene. Samtidig bruker guttene generelt mer tid på gaming, sammenlignet med jentene. Dette gjelder både i ukedagene og på helgedager. Funnene fra undersøkelsen viser at guttene i større grad enn jentene skulle ønske foreldrene var mer interessert i gamingen deres. Det er generelt en større andel av guttene som rapporterer at de opplever seg selv som avhengig, sammenlignet med jentene. Det er også en større andel av gutter enn jenter som tror foreldrene opplever dem som avhengige av gaming.

7.1 Gaming som sosial arena

Resultatene fra undersøkelsen antyder at gaming for mange er knyttet til positive sosiale erfaringer. En betydelig andel av elevene rapporterer at de kommuniserer med andre når de gamer, opplever seg som en del av et fellesskap og at de har fått en eller flere nære venner gjennom gaming. Disse funnene er i tråd med andre norske undersøkelser (Ipsos, 2021; Talberg, 2021) og peker på gaming som en arena der mange ungdommer lever deler av sitt sosiale liv. Ofte er samarbeid en del av spillene, og forskning peker på at dette kan fremme utvikling av sosiale relasjoner og fellesskap (Reer & Krämer, 2019).

Undersøkelsen viser også at to tredeler av elevene kommuniserer med andre ukentlig eller oftere gjennom gaming. Det at en såpass stor andel av elevene kommuniserer med andre mens de gamer kan tyde på at de ønsker å ha sosial kontakt under gamingen, som er

knyttet til det å få flere positive sosiale effekter av gamingen (Domahidi et al., 2014; Reer & Krämer, 2019).

Majoriteten av elevene rapporterer at de ikke er mer sosiale når de gamer enn til vanlig. Dette kan bety at elevene opplever seg som like sosiale når de gamer som til vanlig, eller at de opplever seg som mindre sosiale i forhold til i det virkelige liv. Kanskje kan det dreie seg om at mange ungdom gamer med andre de allerede er venner med, og at de både er sosiale med disse vennene online og offline (Valkenburg & Peter, 2011). Gaming kan på den måten fungere som en forlengelse av det sosiale livet. På den andre siden svarer omtrent en femtedel av elevene at de opplever seg som mer sosiale under gaming enn til vanlig. Det kan tenkes at elevene som rapporterer at de er mer sosiale under gaming for eksempel er mer sjenerte eller mer sosialt engstelige til vanlig, og at terskelen for å være sosial gjennom gaming er lavere. Denne antakelsen støttes av en studie som viser at dataspilling online kan være fordelaktig for sjenerte personer fordi de kan overkomme sosiale vansker de har ellers, slik at det blir enklere å både skape nye og styrke eksisterende vennskap (Kowert et al., 2014).

7.2 Kjønnforskjeller i gaming som sosial arena

Tallene fra denne undersøkelsen gir klare indikasjoner på at jenter i mindre grad enn gutter bruker gaming som en sosial arena. I tillegg virker jenter å ha mindre fordeler av de sosiale aspektene ved gaming. En av årsakene kan være at jenter ofte er i mindretall i gamingnettverket (Medietilsynet, 2020). Dette kan gjøre det vanskelig å finne andre jenter og spille med, noe som videre kan gjøre det vanskelig å knytte nære vennskapsbånd (Talberg, 2021). Det at en mindre andel jenter oppgir at de kommuniserer med andre spillere i forbindelse med gaming, sammenlignet med gutter, kan også henge sammen med hvordan jenter møtes av andre gamere. En norsk rapport har eksempelvis funnet at flere jenter opplever å bli utsatt for trakassering dersom de åpner for kommunikasjon når de gamer (Ask & Svendsen, 2014). Studier av jenter som gamer har vist at flere bruker strategier for å skjule kjønnnet sitt, for eksempel ved å bruke nøytrale pseudonymer og avatarer (spillkarakterer), eller ved å la være å snakke med andre spillere (Ask & Svendsen, 2014; Ask et al., 2016; McLean & Griffiths, 2019). Disse opplevelsene fører trolig til at betingelsene for gaming som sosial arena blir annerledes for jenter enn for gutter.

7.3 Foreldres interesse for gaming

Resultatene i denne undersøkelsen viser at en fjerdedel av elevene oppgir at de minst noen ganger skulle ønske at foreldrene var mer interessert i gamingen deres, med en noe høyere andel gutter enn jenter. Våre resultater kan ses i sammenheng med en norsk undersøkelse som viste at 16 % av foreldre oppgav at de ikke kjenner til innholdet i spillene barna deres spiller og at en femtedel ikke var interessert i dataspill (Ipsos, 2021). Nesten en femtedel av foreldrene anså gaming som «først og fremst tidsfordriv». Et slikt syn på gaming kan være knyttet til at det er en relativt ny aktivitet som mange foreldre selv ikke har holdt på med og ikke har like mye kunnskap om, i kontrast til mer tradisjonelle fritidsaktiviteter som fotball eller musikk. Likevel oppgav majoriteten i denne undersøkelsen at de ikke skulle ønske foreldrene var mer interessert i spillingen deres. Dette kan være en indikasjon på at ungdommene ikke ønsker at foreldrene skal involvere seg eller at foreldrene allerede viser tilstrekkelig interesse. Det kan også være at dette bildet hadde sett annerledes ut hvis man hadde spurt yngre ungdom, hvor man i større grad kan forvente foreldreinvolvering.

7.4 Avhengighet

Resultatene fra undersøkelsen viser at nesten en av ti elever som driver med online gaming opplever at de er avhengige av gaming. Andelen som regner seg selv som avhengig er 2,5 ganger så stor for guttene sammenlignet med jentene. Til sammenligning rapporterer en av tre av elevene at de opplever at de er avhengig av sosiale medier, hvorav andelen er ti ganger så stor for jentene. Det er viktig å påpeke at spørreskjemaet fanger opp elevenes subjektive opplevelse av avhengighet, og at prosentandelene er for de som oppgir å drive med online gaming. Diagnostiske kriterier for avhengighet er ikke tatt høyde for i undersøkelsen. Fordi avhengighet har blitt et relativt vanlig begrep i dagligtalen, er det sannsynlig at flere av elevene beskriver seg selv som avhengige av gaming, uten at de nødvendigvis tilfredsstillende de diagnostiske kriteriene for IGD, er behandlingstrengende eller opplever problemer som følge av gamingen. Samtidig kan dette spørsmålet ha fanget opp ungdommer som opplever at spillingen har blitt negativ for dem. Uten videre oppfølgingsspørsmål som utforsker grunnen til den subjektive opplevelsen av avhengighet kan vi ikke konkludere med hva dette betyr. Det samme gjelder elevenes oppfatning av om foreldrene mener de er avhengige. Her er det også viktige å påpeke at ungdommene ikke nødvendigvis har innsikt i hvordan foreldrene deres vurderer dem. Dermed blir dette kun ungdommens inntrykk av foreldrenes vurdering.

Blant deltakerne som driver med online gaming var det totalt 8 % (9 % av guttene og 5 % av jentene) som føler seg avhengig av gaming. Inkluderer vi hele utvalget er den totale andelen omtrent 3,5 % (7 % av gutter og 0,7 % av jenter). Disse tallene er betydelig høyere enn den estimerte forekomsten av IGD, som ligger på ca. 1 % i den generelle befolkningen (King et al., 2018). Videre viser resultatene fra undersøkelsen at en større andel av guttene føler seg som avhengige av gaming, sammenlignet med jentene. Dette stemmer overens med forskning som viser at forekomst av IGD er vanligst blant gutter (King et al., 2018). Undersøkelsen fanger ikke opp årsaken til kjønnsforskjellene i opplevelse av avhengighet. En av årsakene kan være at gaming er mer populært blant gutter enn jenter. Det er også foreslått at mange spill er utformet med egenskaper som særlig appellerer til unge gutter, som for eksempel konkurranse og vold, som kan påvirke tiden de ønsker å bruke på gaming (King et al., 2018). Videre er det foreslått at gutter har en større sårbarhet for IGD enn jenter knyttet til andre underliggende forhold (King et al., 2018), som for eksempel impulsivitet og tendens til spenningssøking (Cross, Copping, & Campbell, 2011), samt lav grad av hjelpesøking (Addis & Mahalik, 2003). Årsakene til kjønnsforskjellene i avhengighet er likevel usikre, og noe som bør undersøkes i videre forskning.

Resultatene viser at en noe høyere andel elever rapporterer at deres foreldre/foresatte mener at de er avhengige av gaming, sammenlignet med andelen som selv mener at de er avhengig (12 % mot 9 %). Dette indikerer at foreldre og ungdom har noe ulikt syn på når gaming blir problematisk, men det er viktig å merke seg at forskjellen er liten.

7.5 Implikasjoner

I tråd med tidligere undersøkelser (Medietilsynet, 2020; Talberg, 2021), viser resultatene fra denne undersøkelsen at gaming er en populær aktivitet blant ungdom, særlig for gutter. En stor andel av de som gamer, rapporterer om sosiale fordeler relatert til gaming, i form av fellesskap, vennskap og sosial interaksjon. Gaming kan derfor ses på som en aktivitet som kan fremme sosial kapital. Dette er kunnskap som kan brukes i utforming av helsefremmende- og forebyggende tiltak rettet mot unge. Gitt den store andelen gutter

som gamer, kan gaming og gamingrelaterte plattformer utgjøre en arena for å nå ut med kunnskap om psykisk helse til et stort antall gutter.

Gaming virker å være et område hvor mange foreldre mangler kompetanse og interesse (Ipsos, 2021; Talberg, 2021). Samtidig virker foreldre å kjenne på en usikkerhet knyttet til hvordan de skal forholde seg til unges gaming og hva som kjennetegner problematisk spillatferd (Ipsos, 2021). Ved å øke foreldres kunnskap om gaming på en nyansert måte, kan deres opplevelse av gaming som skummelt eller fremmed reduseres. Økt kunnskap kan også hjelpe foreldre/foresatte med å regulere unges spillatferd, og samtidig interessere seg i gaming på en måte som er til nytte for de unge. Også lærere og andre som jobber med ungdom har behov for oppdatert kunnskap om gaming for å møte og veilede ungdommen der de er. Dette kan trolig bidra til å fremme de positive sidene ved gaming og forebygge de negative.

Selv om gaming virker å være en viktig sosial arena for mange er det også en liten andel elever som oppgir at de ikke er sosiale når de spiller. Det var store kjønnsforskjeller, der gutter i større grad en jenter ser ut til å dra sosiale fordeler av gaming. Fordi sosiale sider ved gaming virker å ha positive konsekvenser for de som spiller, kan det være hensiktsmessig å undersøke hvordan man kan øke sosialt samspill i gaming. Det foreligger lite forskning på hvordan gaming kan anvendes for å styrke psykisk helse og fellesskap blant unge. I gaming ligger det eksempelvis en mulighet for fellesskap for ungdommer som på grunn av fysiske eller andre begrensninger ikke kan delta i sosiale aktiviteter på linje med andre (Schaubert, 2019). Kunnskap om de positive sidene ved gaming kan på sikt kunne bidra til å informere utarbeidelse av helsefremmende- og forebyggende tiltak for ungdom, samt til å redusere frykt og stigmatisering rundt aktiviteten. Det finnes eksempler på initiativ for å fremme psykisk helse, trivsel og fellesskap blant ungdom som gamer, blant annet Aktive Gamere og et nylig etablert samarbeid mellom e-sport organisasjonen SKADE og Mental Helse. Videre forskning bør ta sikte på å undersøke hvordan gaming kan utformes og brukes på en måte som fremmer sosiale fellesskap og tilhørighet, og forhindrer utenforskap, problematisk spillatferd og andre negative effekter.

8 Styrker og svakheter med undersøkelsen

Resultatene i denne rapporten må tolkes med varsomhet med hensyn til flere faktorer. For det første var andelen som valgte å delta lav, noe som gjør at man ikke uten videre kan anta at resultatene er gyldige for 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. Videre er generaliserbarheten noe begrenset ettersom datagrunnlaget kun er basert på skoler i Bergen. Rapporten viser også kun resultater fra gutter og jenter på grunn av lav svarandel for ikke-binært kjønn. Spørreskjemaet inneholder en stor andel nye og dermed ikke tidligere validerte spørsmål – dette gjelder spesielt for de spørsmålene som er knyttet til sosiale medier og online gaming. Dette er i henhold til formålet med undersøkelsen, men gjør like fullt at resultatene må tolkes med varsomhet. Foreløpige undersøkelser gir grunn til å tro at spørsmålene i hovedsak har fungert slik man forventet. På en 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. I denne rapporten har vi ikke gjengitt alle spørsmålene som spørreundersøkelsen har dekket. I tillegg er det andre områder av sosiale medier og online gaming som kan være av stor interesse for å øke vår forståelse og kunnskap på dette feltet. Videre forskning bør undersøke nærmere hvordan ulike aspekter av ungdoms bruk av sosiale medier kan ha sammenheng med psykisk helse.

9 Konklusjon

Målsettingen med denne rapporten var å presentere et utvalg av resultater basert på statistiske analyser fra spørreundersøkelsen om ungdoms bruk og opplevelser av sosiale medier og online gaming. Det var stor variasjon i ungdoms bruk av, og opplevelser med, sosiale medier. Det er rimelig å anta at det er tilsvarende stor variasjon i hvordan sosiale medier eventuelt påvirker ungdoms psykiske helse og trivsel. Samlet sett tyder resultatene på at ungdom opplever sosiale medier som en viktig sosial arena som har både positive og negative sider. Undersøkelsen viste store kjønnsforskjeller, hvor jenter ser ut til å legge mer vekt på det som skjer på sosiale medier enn gutter. Betydelig flere gutter enn jenter holder på med online gaming, og de ser også ut til å dra flere sosiale fordeler fra online gaming enn jenter.

I tillegg til kjønnsforskjeller finnes det sannsynligvis også forskjeller basert på andre sosiale og personlige faktorer. Videre forskning bør ta sikte på å kartlegge hvem som har økt risiko for å få problemer med bruk av sosiale medier eller online gaming, samt finne tiltak som kan øke mest mulig helsefremmende bruk blant ungdom. Fremtidig forsknings bør også ta sikte på å i større grad belyse både de potensielle negative og positive sidene ved disse aktivitetene.

10 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 og Gunnhild Johnsen Hjetland er tilknyttet avdeling for helsefremmende arbeid og senter for evaluering av folkehelseiltak. Turi Reiten Finserås og Malin Schrøen Johansen er tilknyttet avdeling for helsefremmende arbeid.

11 Takksigelser

Takk til Vestland fylkeskommune og de deltakende 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 Schönning (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. Takk til deltakende prosjektskoler. 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 Tony Leino ved Folkehelseinstituttet og forsker II Sondre Aasen Nilsen ved NORCE for gjennomlesning av rapporten og konstruktive innspill.

12 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).

Ordliste

[Begrep]	[Forklaring]
Sosiale medier	En samlebetegnelse på all toveis kommunikasjon som foregår over internett, nettsider og apper (inkludert online gaming der det sosiale er viktig del av spillet)
Online gaming	Dataspill som foregår online og der det sosiale/lagarbeid/konkurranse er en viktig del av spillet

13 Referanser

- Addis, M. E., & Mahalik, J. R. (2003). Men, masculinity, and the contexts of help seeking. *American psychologist*, 58(1), 5.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (Vol. 5th ed.). Washington, DC: American Psychiatric Publishing.
- Anderson, C. A., & Dill, K. E. (2000). Video games and aggressive thoughts, feelings, and behavior in the laboratory and in life. *Journal of personality and social psychology*, 78(4), 772.
- Apple App Store. *Gaming 101: A parent's guide to Twitch*. Apple Inc. Hentet 8. mars, 2022, fra <https://apps.apple.com/us/story/id1445092668>
- Ask, K., & Svendsen, S. H. B. (2014). "Bug or feature?" Seksuell trakassering i online dataspill. Norges Teknisk-naturvitenskapelige Universitet (NTNU). Hentet fra https://www.academia.edu/9040572/Bug_or_feature_Seksuell_trakassering_i_online_dataspill
- Ask, K., Svendsen, S. H. B., & Karlstrøm, H. (2016). Når jentene må inn i skapet: Seksuell trakassering og kjønnsfrihet i online dataspill. *Norsk medietidsskrift*, 23(1), 1-21.
- Brunborg, G. S., Mentzoni, R. A., & Frøyland, L. R. (2014). Is video gaming, or video game addiction, associated with depression, academic achievement, heavy episodic drinking, or conduct problems? *Journal of behavioral addictions*, 3(1), 27-32.
- Carras, M. C., Van Rooij, A. J., Van de Mheen, D., Musci, R., Xue, Q.-L., & Mendelson, T. (2017). Video gaming in a hyperconnected world: A cross-sectional study of heavy gaming, problematic gaming symptoms, and online socializing in adolescents. *Computers in Human behavior*, 68, 472-479.
- Cross, C. P., Copping, L. T., & Campbell, A. (2011). Sex differences in impulsivity: a meta-analysis. *Psychological bulletin*, 137(1), 97.
- Discord. *What is discord?* Hentet 1. februar, 2022, fra <https://discord.com/safety/360044149331-What-is-Discord#:~:text=Discord%20is%20a%20free%20voice,homepage%20and%20mental%20health%20support>.
- Domahidi, E., Festl, R., & Quandt, T. (2014). To dwell among gamers: Investigating the relationship between social online game use and gaming-related friendships. *Computers in Human behavior*, 35, 107-115.
- Eklund, L. (2015). Playing video games together with others: Differences in gaming with family, friends and strangers. *Journal of Gaming & Virtual Worlds*, 7(3), 259-277.
- Esposito, N. (2005). *A short and simple definition of what a videogame is*. på DiGRA 2005: Changing Views: Worlds in Play, 2005, International Conference, Vancouver, Canada. Hentet fra <https://summit.sfu.ca/item/258>
- Ferguson, C. J. (2015). Do angry birds make for angry children? A meta-analysis of video game influences on children's and adolescents' aggression, mental health, prosocial behavior, and academic performance. *Perspectives on psychological science*, 10(5), 646-666.
- Fonneland, S. *Mental Helse inngår samarbeid med e-sportorganisasjon*. Psykologisk.no. Hentet 8. mars, 2022, fra <https://psykologisk.no/2022/02/mental-helse-inngar-samarbeid-med-e-sportsorganisasjon/>

- Granic, I., Lobel, A., & Engels, R. C. (2014). The benefits of playing video games. *American psychologist, 69*(1), 66.
- Haug, E., Mæland, S., Lehmann, S., Bjørknes, R., Fadnes, L. T., Sandal, G. M., & Skogen, J. C. (2022). Increased Gaming During COVID-19 Predicts Physical Inactivity Among Youth in Norway—A Two-Wave Longitudinal Cohort Study. *Frontiers in Public Health, 10*.
- Hjetland, G. J., Schønning, V., Hella, R. T., Veseth, M., & Skogen, J. C. (2021). How do Norwegian adolescents experience the role of social media in relation to mental health and well-being: a qualitative study. *BMC Psychology, 9*(1), 1-14.
- Holm, A. *E-sport*. Store Norske Leksikon. Hentet 9. mars, 2022, fra <http://snl.no/e-sport>
- Ipsos. (2021). *Unges spillevaner 2021: Oppfølgende målgruppeundersøkelse*. Blå Kors. Hentet fra https://www.blakors.no/app/uploads/2021/02/Rapport-BI%C3%A5-Kors-Unges-spillevaner-2021.pdf?fbclid=IwAR1rjuBvXrFV0teqWXAr9VcoNEZXxiGaZeXmj6wREnQYy1txg_gfPgVqSELY
- Jones, C., Scholes, L., Johnson, D., Katsikitis, M., & Carras, M. C. (2014). Gaming well: links between videogames and flourishing mental health. *Frontiers in psychology, 5*, 260.
- Kaye, L. K., Kowert, R., & Quinn, S. (2017). The role of social identity and online social capital on psychosocial outcomes in MMO players. *Computers in Human behavior, 74*, 215-223.
- King, D., Delfabbro, P., Liem, T., & Dobler, T. K. (2018). *Internet gaming disorder: Theory, assessment, treatment, and prevention*: Elsevier Science & Technology.
- Kowert, R., Domahidi, E., & Quandt, T. (2014). The relationship between online video game involvement and gaming-related friendships among emotionally sensitive individuals. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 17*(7), 447-453.
- Leonhardt, M., & Overå, S. (2021). Are There Differences in Video Gaming and Use of Social Media among Boys and Girls?—A Mixed Methods Approach. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(11), 6085.
- McLean, L., & Griffiths, M. D. (2019). Female gamers' experience of online harassment and social support in online gaming: A qualitative study. *International Journal of Mental Health and Addiction, 17*(4), 970-994.
- Medietilsynet. (2020). *Gaming og pengebruk i dataspill* (Barn og Medier 2020 Delrapport 3). Medietilsynet. Hentet fra <https://www.medietilsynet.no/globalassets/publikasjoner/barn-og-medier-undersokelser/2020/200402-delrapport-3-gaming-og-pengebruk-i-dataspill-barn-og-medier-2020.pdf>
- Männikkö, N., Ruotsalainen, H., Miettunen, J., Pontes, H. M., & Käriäinen, M. (2020). Problematic gaming behaviour and health-related outcomes: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Health Psychology, 25*(1), 67-81.
- Orben, A. (2020). Teenagers, screens and social media: a narrative review of reviews and key studies. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 55*, 1-8.
- Przybylski, A. K., Weinstein, N., & Murayama, K. (2017). Internet gaming disorder: Investigating the clinical relevance of a new phenomenon. *American Journal of Psychiatry, 174*(3), 230-236.

- Putnam, R. D. (1993). The prosperous community: Social capital and public life. *The American Prospect*, 13, 35-42.
- Putnam, R. D. (2000). *Bowling alone: The collapse and revival of American community*. New York, USA: Simon and Schuster Paperbacks.
- Quandt, T., & Kröger, S. (2013). *Multiplayer: The social aspects of digital gaming*. New York, USA: Routledge.
- Reer, F., & Krämer, N. C. (2019). Are online role-playing games more social than multiplayer first-person shooters? Investigating how online gamers' motivations and playing habits are related to social capital acquisition and social support. *Entertainment Computing*, 29, 1-9.
- Reer, F., & Quandt, T. (2020). Digital games and well-being: An overview. I: K. Rachel (red.), *Video games and well-being* (s. 1-21): Palgrave Studies in Cyberpsychology. (Reprinted from).
- Ruvalcaba, O., Shulze, J., Kim, A., Berzenski, S. R., & Otten, M. P. (2018). Women's experiences in eSports: Gendered differences in peer and spectator feedback during competitive video game play. *Journal of Sport and Social Issues*, 42(4), 295-311.
- Schaubert, V. (2019). Først da Mats var død, forstod foreldrene verdien av gamingen hans. *NRK*. Hentet fra <https://www.nrk.no/dokumentar/xl/forst-da-mats-var-dod-forsto-foreldrene-verdien-av-gamingen-hans-1.14197198#authors--expand>
- 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. (2021). *Helsefremmende miljø på sosiale medier. Rapport fra gjennomføring av hovedundersøkelse i Bergen, 1. datainnsamling*. Folkehelseinstituttet og Bergen Kommune. Hentet fra <https://www.bergen.kommune.no/hvaskjer/tema/folkehelse/prosjekt/helsefremmende-miljo-pa-sosiale-medier>
- Talberg, N. (2021). *The princess is not in any castle: Kjennetegn ved jenter og gutter på 9. trinn og vg1 som bruker mye tid på dataspill*. KORUS Øst. Hentet fra <https://www.rus-ost.no/forsiden/rapport-the-princess-is-not-in-any-castle>
- Trepte, S., Reinecke, L., & Juechems, K. (2012). The social side of gaming: How playing online computer games creates online and offline social support. *Computers in Human behavior*, 28(3), 832-839.
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). Online communication among adolescents: An integrated model of its attraction, opportunities, and risks. *Journal of adolescent health*, 48(2), 121-127.
- Williams, D., Ducheneaut, N., Xiong, L., Zhang, Y., Yee, N., & Nickell, E. (2006). From tree house to barracks: The social life of guilds in World of Warcraft. *Games and culture*, 1(4), 338-361.
- World Health Organization. (2018). International Classification of Diseases for Mortality and Morbidity Statistics (ICD-11), 11th Revision. *WHO: Geneva, Switzerland*.

Utgitt av Folkehelseinstituttet
April 2022
Postboks 4404 Nydalen
NO-0403 Oslo
Telefon: 21 07 70 00
Rapporten kan lastes ned gratis fra
Folkehelseinstituttets nettsider www.fhi.no