



# UNIVERSITETET I OSLO

KANDIDAT

## 330

PRØVE

## PSYC1210 1 Utviklingspsykologi

|                |                               |
|----------------|-------------------------------|
| Emnekode       | PSYC1210                      |
| Vurderingsform | Individuell skriftlig oppgave |
| Starttid       | 20.11.2023 09:00              |
| Sluttid        | 01.12.2023 13:00              |
| Sensurfrist    | --                            |
| PDF opprettet  | 30.08.2024 13:22              |

**Information about the exam**

---

| Oppgave  | Tittel      | Oppgavetype                 |
|----------|-------------|-----------------------------|
| <b>i</b> | Information | Informasjon eller ressurser |

**Language**

---

| Oppgave  | Tittel   | Oppgavetype |
|----------|----------|-------------|
| <b>1</b> | Language | Flervalg    |

**Submission**

---

| Oppgave  | Tittel     | Oppgavetype  |
|----------|------------|--------------|
| <b>2</b> | Submission | Filoplasting |

**1 Language**

In what language have you written your essay?

**Select one alternative:**

English

Scandinavian (Norwegian, Swedish or Danish)

## 2 Submission



Din fil ble lastet opp og lagret i besvarelsen din.

 Last ned

 Fjern

 Erstatt

Filnavn:

PSYC1210\_Kandidat330\_sosiale\_medi  
er\_sosioemosjonell\_utvikling.pdf

Filtype:

application/pdf

Filstørrelse:

142.91 KB

Opplastingstidspunkt:

01.12.2023 12:54

**Status:**

**Lagret**

**Essaytittel: Påvirker bruken av sosiale medier i oppveksten evnen til å danne nære relasjoner av høy kvalitet? Gjennomgang av et utvalg studier og forslag til fremtidige undersøkelser.**

**Essayemne: Sosiale medier og/eller sosio-emosjonell utvikling**

**Antall ord: 1650**

**Kandidatnummer: 330**

**Emnekode: PSYC1210\_1**

## **Påvirker bruken av sosiale medier i oppveksten ens evne til å danne nære relasjoner av høy kvalitet? Gjennomgang av et utvalg studier og forslag til fremtidige undersøkelser.**

Et viktig resultat av vellykket sosio-emosjonell utvikling er gode sosiale ferdigheter, inkludert evnen til å forme nære relasjoner av høy kvalitet (“Social emotional development”, 2023). Viktig, fordi gode nære relasjoner ifølge den autoritative Harvard Study of Adult Development er den mest betydningsfulle enkeltfaktoren for et sunt og lykkelig liv (TED, 2016, 6:10). Kan bruken av sosiale medier i oppveksten forstyrre den sosio-emosjonelle utviklingen - og dermed utviklingen av sosiale ferdigheter? Det er det flere som frykter (Kallelid, 2023; Brekke, 2023; Vestbøstad Vik, 2019; Trømborg, 2023). På den annen side påstår sosiale medier å være nettopp sosiale. Kanskje de heller bidrar til unges sosio-emosjonelle utvikling?

All den tid en enorm andel av dagens barn og unge (for eksempel 48% av norske 9-åringer, og 97% av norske 13-åringer (Medietilsynet, 2022, 1)) er brukere av minst ett sosialt medium, og bruken er til dels svært høy (for eksempel oppgir 35% av amerikanske tenåringer at de bruker sosiale medier “konstant” (Pew Research Center, 2022, 4)), er det av åpenbar interesse å få dette på det rene så fort som mulig. Flertallet av amerikanske tenåringer oppgir at deres bruk av disse plattformene har en positiv innvirkning på deres sosiale liv, ved at den bl.a. bidrar til at de føler seg nærere forbundet til det som foregår i venners liv og gir dem tilgang på medmenneskelig støtte i vanskelige tider (Pew Research Center, 2022, 58) - men hva sier forskningen?

I denne oppgaven skal jeg se nærmere på et utvalg relevante funn. Grunnet oppgavens rammer blir dette ikke en komplett gjennomgang. Jeg vil først gjennomgå enkelte funn med en direkte kobling til unges bruk av sosiale medier og hvordan denne påvirker utviklingen av sosiale ferdigheter og/eller kvaliteten på sosiale relasjoner, før jeg ser på litteraturen på

hvordan unges bruk av sosiale medier påvirker mental helse generelt, og vurdere hvorvidt man ut ifra denne kan trekke konklusjoner om påvirkning på utviklingen av sosiale ferdigheter spesielt. Til slutt vil jeg vurdere om man på dette tidspunkt kan konkludere med at bruk av sosiale medier i oppveksten påvirker evnen til å forme nære relasjoner i enten positiv eller negativ retning - eventuelt hva slags forskning som vil kreves for å kunne besvare dette – samt foreslå spørsmål for fremtidig utforskning.

## **Diskusjon**

Amerikanske 8.- og 10.-klassinger bruker i snitt 3.5 timer om dagen på sosiale medier (Miech et al., 2022), en sosial arena som ikke eksisterte før ganske nylig (Facebook, for eksempel, ble stiftet i 2004 (“Timeline of social media”, 2023)). Samtidig brukte sisteårselever på amerikanske videregående skoler som skulle begynne på universitetet, i snitt 1 time mindre på sosiale interaksjoner i “det virkelige liv” per dag i 2016 enn sent på 80-tallet (Twenge, Spitzberg & Campbell, 2019). Nesi, Choukas-Bradley og Prinstein foreslår at sosiale medier har unike egenskaper som påvirker unges interaksjoner med jevnaldrende på minst fem måter: økt frekvens og nærhet til opplevelser, forsterkning av visse opplevelser og krav, endring av den kvalitative karakteren til interaksjoner, nye muligheter for kompensierende atferd og muligheter for helt ny atferd (Nesi, Choukas-Bradley & Prinstein, 2018). Dagens unge vokser med andre ord opp i en ny medie- og mellommenneskelig kontekst, som er historisk unik.

Et av kjennetegnene på denne nye konteksten (om vi legger de amerikanske tallene til grunn) kan altså være mindre tid brukt på sosialisering “IRL” (“in real life”, som kontrast til online - URL). Dette kan tenkes å påvirke unges utvikling av sosiale evner. Når vi kommuniserer ansikt til ansikt, utgjør nonverbal kommunikasjon (ansiktsuttrykk, øyekontakt, toneleie, kroppspositur, avstand til motparten, med mer) en sentral del (Knapp & Hall, 2010). Å forstå disse aspektene er assosiert med sosial suksess (Knapp & Hall, 2010), utviklingen av

bedre sosiale ferdigheter og bedre relasjoner (Blakemore & Frith, 2004). For å utvikle nonverbale ferdigheter er barn avhengige av interaksjoner, først og fremst søsken i yngre alder og senere venner og bekjente (Bosacki & Astington, 1999). Da de nonverbale aspektene ved kommunikasjon via sosiale medier enten mangler eller er sterk begrenset, kan barn som bruker digital kommunikasjon tenkes å få færre av ansikt-til-ansiktopplevelsene som er nødvendige for at de skal utvikle og mestre viktige sosiale ferdigheter (Giedd, 2012). Et eksperiment av Uhls et. al ( $n = 54$ ) som fulgte en gruppe «pre-teen» barn som deltok på en fem dager lang friluftsløp uten tilgang til skjermer eller noen form for elektronisk kommunikasjon, fant støtte for dette synet. Barna som hadde vært på leirs evner til å lese ansiktsuttrykk bedret seg signifikant sammenlignet med kontrollgruppen som forble hjemme med normal tilgang til elektronikk (Uhls et al., 2014).

Det finnes indikasjoner på at unges bruk av sosiale medier ikke trenger å være enten/eller for deres sosiale relasjoner. Wong et al. benyttet kryss-seksjonell metode på data samlet inn i 2017/18 fra et nasjonalt representativt utvalg av kanadiske 11- til 15-åringer ( $n = 17\,149$ ) og fant at mens problematisk bruk (bruksmønster med tegn på avhengighet) var negativt korrelert med sterke relasjoner, og særlig med sterke familierelasjoner for både gutter ( $RR = 0.58$  [95% CI 0.42-0.79]) og jenter ( $RR=0.48$  [95% CI 0.36-0.63]), var intensiv bruk (nær konstant kommunikasjon med andre via sosiale medier gjennom dagen) positivt korrelert med sterke relasjoner, og særlig for jenter ( $RR = 1.40$  [95% CI 1.28-1.54]) (Wong et al, 2022).

En utfordring med å besvare spørsmålet jeg søker å besvare med denne oppgaven, er mangelen på nok longitudinell og/eller eksperimentell forskning. Uten tilgang på nok studier med design av denne typen, blir årsaksretning ikke mulig å fastslå. Foruten tidligere nevnte Uhls et al. er Nesi et. al fra 2017 ( $n = 487$ ), en longitudinell studie hvor man så på effekten av digital kommunikasjon på ungdommers selvopplevde kompetanse i romantiske forhold (en

form for nær relasjon), et unntak. Resultatet var at unge som tok en større andel av kommunikasjonen med partneren elektronisk opplevde lavere grad av relasjonskompetanse ved oppfølging ett år senere, men ikke motsatt. Funnet var spesielt sterkt for gutter (Nesi et al, 2017). En ulempe med denne studien med henblikk på spørsmålet denne oppgaven søker å besvare, er den inkluderte alle former for elektronisk kommunikasjon, som f.eks. SMS og videosamtaler, ikke bare sosiale medier.

At det er en forbindelse mellom svak mental helse og svake sosiale relasjoner er velkjent (Johnson, 1991), og det er funnet støtte for en gjensidig forsterkende effekt (Cacioppo et al., 2006). Dersom bruk av sosiale medier i oppveksten er skadelig for barn og unges generelle mentale helse, kan det dermed tenkes å være skadelig for utviklingen av sosiale ferdigheter. I spørsmålet om hvordan bruk av sosiale medier i oppveksten påvirker mental helse eksisterer det i dag splittelse. En side, ledet an av Jean Twenge (psykolog og professor i psykologi ved San Diego State University) og Jonathan Haidt (psykolog og professor i etisk lederskap ved New York University Stern School of Business) mener at unges (eller i hvert fall unge amerikaneres) mentale helse har tatt et kraftig steg tilbake siden 2012, og at dette skyldes inntoget av smarttelefoner og døgkontinuerlig tilgang til sosiale medier (Twenge et al., 2018; Ferris, 2023, 00:38). Haidt mener endog at problemet er så prekært at ingen under 18 bør bruke sosiale medier (Alliance for Responsible Citizenship, 2023, 8:39). Dette synet mottar kritikk fra bl.a. Odgers og Jensen, som i en gjennomgang fra 2020 finner at det er små assosiasjoner mellom mengden daglig bruk av digital teknologi og ungdommers velvære (Odgers & Jensen, 2020). De bemerker også at tilgjengelig forskning ikke gir en måte å skille årsak fra virkning på, og at det med de estimerte korrelasjonene er usannsynlig at funn vil ha klinisk eller praktisk betydning. Tungvektene som den amerikanske psykologforeningen og den amerikanske "Surgeon General", landets øverste helsebyråkrat, finner i nylige gjennomganger at det på nåværende tidspunkt er for tidlig å konkludere



omkring unges bruk av sosiale medier og mental helse, men at det foreligger alarmerende tegn (American Psychological Association, 2023; U.S. Surgeon General, 2023).

### **Konklusjon**

Det er ikke mulig på nåværende tidspunkt å slå fast hvorvidt bruk av sosiale medier i oppveksten påvirker utviklingen av sosiale evner og/eller evnen til å danne nære relasjoner av høy kvalitet. Det fremstår plausibelt at bruk av sosiale medier forskyver noe av tiden brukt på sosiale interaksjoner ansikt-til-ansikt, at dette reduserer mengden trening i nonverbal kommunikasjon unge får i kritiske utviklingsfaser. Dette kan svekke utviklingen av sosiale ferdigheter. Minst en eksperimentell og en longitudinell studie har gjort funn som er i tråd med denne hypotesen. Hvorvidt det kan slås fast at bruk av sosiale medier i oppveksten typisk leder til svekket mental helse, som mulig kan lede til svekket utvikling av sosiale evner, er gjenstand for faglig uenighet. Også andre mulige mekanismer for hvordan bruk av sosiale medier i oppveksten kan tenkes å være negativt for utviklingen av sosiale ferdigheter enn de som har blitt gjennomgått i denne oppgaven - som at bruk av sosiale medier fører til økt forekomst av mobbing, som igjen leder til svekkede sosiale evner grunnet for eksempel økt sosial isolasjon - eksisterer. Samtidig finnes det data som viser en korrelasjon mellom enkelte mønstre for bruk av sosiale medier og styrkede sosiale relasjoner. Felles for dem alle synes å være at det ikke er mulig å trekke sikre konklusjoner basert på nåværende evidensbase. Problemet med å konkludere skyldes for få studier med longitudinelle og/eller eksperimentelle design. Longitudinell og/eller eksperimentell forskning anbefales. Utover hvorvidt bruk av sosiale medier i oppveksten på et generelt nivå påvirker utviklingen av sosiale ferdigheter, er det ønskelig å få etablert hva slags bruk som fører til hva slags påvirkning (for eksempel aktiv versus passiv deltagelse på plattformene), om ulike grupper påvirkes ulikt, effekten av de ulike typer plattformdesign som eksisterer, hvorvidt utviklingen av evnen til dannelsen av nære relasjoner av høy kvalitet er adskillbar fra dannelsen av andre

sosiale ferdigheter og om disse eventuelt påvirkes ulikt av bruk av sosiale medier i oppveksten.

### Referanseliste

- Alliance for Responsible Citizenship [Alliance for Responsible Citizenship]. (2023, 15. november). *Smartphone Addiction and Gen Alpha* / Jonathan Haidt, *Social Psychologist* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=k1SyCZwMqfY>
- American Psychological Association. (2023, mai). *Health advisory on social media use in adolescence*. APA. <https://www.apa.org/topics/social-media-internet/health-advisory-adolescent-social-media-use>
- Blakemore, S. J., & Frith, U. (2004). How does the brain deal with the social world?. *Neuroreport*, *15*(1), 119–128. <https://doi.org/10.1097/00001756-200401190-00024>
- Brekke, M. L. (2023, 13. juni). Hold de minste barna borte fra sosiale medier. *Rogaland Avis*. <https://www.dagsavisen.no/rogalandsavis/debatt/2023/06/13/hold-de-minste-barna-borte-fra-sosiale-medier/>
- Bosacki, S., & Astington, J. W. (1999). Theory of mind in preadolescence: Relations between social understanding and social competence. *Social Development*, *8*(2), 237–255. <https://doi.org/10.1111/1467-9507.00093>
- Cacioppo, J. T., Hughes, M. E., Waite, L. J., Hawkley, L. C., & Thisted, R. A. (2006). Loneliness as a specific risk factor for depressive symptoms: cross-sectional and longitudinal analyses. *Psychology and aging*, *21*(1), 140–151. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.21.1.140>
- Ferris, T. [Tim Ferris]. (2023, 14. januar). *What is Happening to Gen Z?* / Jonathan Haidt / *The Tim Ferriss Show* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=h2g9fxVYdCw>

- Giedd J. N. (2012). The digital revolution and adolescent brain evolution. *The Journal of adolescent health : official publication of the Society for Adolescent Medicine*, 51(2), 101–105. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2012.06.002>
- Johnson, T. P. (1991). Mental Health, Social Relations, and Social Selection: A Longitudinal Analysis. *Journal of Health and Social Behavior*, 32(4), 408–423. <https://doi.org/10.2307/2137107>
- Kallelid, M. (2023, 3. november). Kari Nessa Nordtun: Går inn for mobilfri skole. *Dagbladet* <https://www.dagbladet.no/nyheter/gar-inn-for-mobilfri-skole/80455187>
- Knapp M. L. & Hall J. A. (2010). *Nonverbal communication in human interaction* (7th ed.). Wadsworth Cengage Learning.
- Medietilsynet/Kantar (2022). *Barn og medier 2022: Barn og unges bruk av sosiale medier*. Medietilsynet. [https://www.medietilsynet.no/globalassets/publikasjoner/barn-og-medier-undersokelser/2022/Barn\\_og\\_unges\\_bruk\\_av\\_sosiale\\_medier.pdf](https://www.medietilsynet.no/globalassets/publikasjoner/barn-og-medier-undersokelser/2022/Barn_og_unges_bruk_av_sosiale_medier.pdf)
- Miech, R. A., Johnston, L. D., Bachman, J. G., O'Malley, P. M., Schulenberg, J. E. & Patrick, M. E. (2022) *Monitoring the Future: A Continuing Study of American Youth (8th- and 10th-Grade Surveys)* [Dataset]. Inter-university Consortium for Political and Social Research. <https://doi.org/10.3886/ICPSR38502.v1>
- Nesi, J., Choukas-Bradley, S. & Prinstein, M. J. (2018). Transformation of Adolescent Peer Relations in the Social Media Context: Part 1—A Theoretical Framework and Application to Dyadic Peer Relationships. *Clinical Child and Family Psychology Review* (21), 267–294. <https://doi.org/10.1007/s10567-018-0261-x>
- Nesi, J., Widman, L., Choukas-Bradley, S. & Prinstein, M.J. (2017). Technology-Based Communication and the Development of Interpersonal Competencies Within Adolescent Romantic Relationships: A Preliminary Investigation. *Journal of Research on Adolescence* (27), 471-477. <https://doi.org/10.1111/jora.12274>

- Odgers, C.L. & Jensen, M.R. (2020). Annual Research Review: Adolescent mental health in the digital age: facts, fears, and future directions. *The Journal of Child Psychology and Psychiatry* (61), 336-348. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13190>
- Pew Research Center (2022, 10. august). *Teens, Social Media and Technology 2022*. Pew Research Center. [https://www.pewresearch.org/internet/wp-content/uploads/sites/9/2022/08/PI\\_2022.08.10\\_Teens-and-Tech\\_FINAL.pdf](https://www.pewresearch.org/internet/wp-content/uploads/sites/9/2022/08/PI_2022.08.10_Teens-and-Tech_FINAL.pdf)
- Pew Research Center (2022, 16. november). *Connection, Creativity and Drama: Teen Life on Social Media in 2022*. Pew Research Center. [https://www.pewresearch.org/internet/wp-content/uploads/sites/9/2022/11/PI\\_2022.11.16\\_Teens-Social-Media-Connection\\_FINAL.pdf](https://www.pewresearch.org/internet/wp-content/uploads/sites/9/2022/11/PI_2022.11.16_Teens-Social-Media-Connection_FINAL.pdf)
- Social emotional development. (2023, 18. august). I *Wikipedia*. (Hentet 29.11.23 fra: [https://en.wikipedia.org/wiki/Social\\_emotional\\_development](https://en.wikipedia.org/wiki/Social_emotional_development))
- [TED]. (2016, 25. januar). Robert Waldinger: What makes a good life? Lessons from the longest study on happiness | TED [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=8KkKuTCFvzI>
- Timeline of social media. (2023, 13. november). I *Wikipedia*. (Hentet 29.11.23 fra: [https://en.wikipedia.org/wiki/Timeline\\_of\\_social\\_media](https://en.wikipedia.org/wiki/Timeline_of_social_media))
- Trømborg, A. (2023, 14. februar). Ja til økt aldersgrense på sosiale medier! *Fredrikstad Blad*. <https://www.f-b.no/ja-til-okt-aldersgrense-pa-sosiale-medier/o/5-59-2871545>
- Twenge, J. M., Martin, G. N., & Campbell, W. K. (2018). Decreases in psychological well-being among American adolescents after 2012 and links to screen time during the rise of smartphone technology. *Emotion (Washington, D.C.)*, 18(6), 765–780. <https://doi.org/10.1037/emo0000403>

- Twenge, J. M., Spitzberg, B. H., & Campbell, W. K. (2019). Less in-person social interaction with peers among U.S. adolescents in the 21st century and links to loneliness. *Journal of Social and Personal Relationships*, *36*(6), 1892-1913.  
<https://doi.org/10.1177/0265407519836170>
- Uhls, Y. T., Michikyan, M., Morris, J., Garcia, D., Small, G. W., Zgourou, E., & Greenfield, P. M. (2014). Five days at outdoor education camp without screens improves preteen skills with nonverbal emotion cues. *Computers in Human Behavior*, *39*, 387–392.  
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.05.036>
- U.S. Surgeon General. (2023). *Social Media and Youth Mental Health*. U.S. Department of Health and Human Services. <https://www.hhs.gov/sites/default/files/sg-youth-mental-health-social-media-advisory.pdf>
- Vestbøstad Vik, L. G. (2019, 29. november). Sosiale medier er ikke laget for barn. *Bergensavisen*. <https://www.ba.no/sosiale-medier-er-ikke-laget-for-barn/o/5-8-1185529>
- Wong, S. L., King, N., Gariépy, G., Michaelson, V., Canie, O., King, M., Craig, W., & Pickett, W. (2022). Adolescent social media use and its association with relationships and connections: Canadian Health Behaviour in School-aged Children, 2017/2018. *Health reports*, *33*(12), 14–23. <https://doi.org/10.25318/82-003-x202201200002-eng>