

«Helsefremmende miljø på sosiale medier»

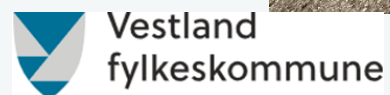
Program for folkehelse,
Bergen kommune



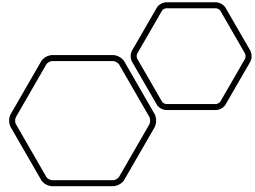
Randi Træland Hella, Prosjektleder Bergen kommune
Jens Christoffer Skogen, seniorforsker FHI



BERGEN
KOMMUNE

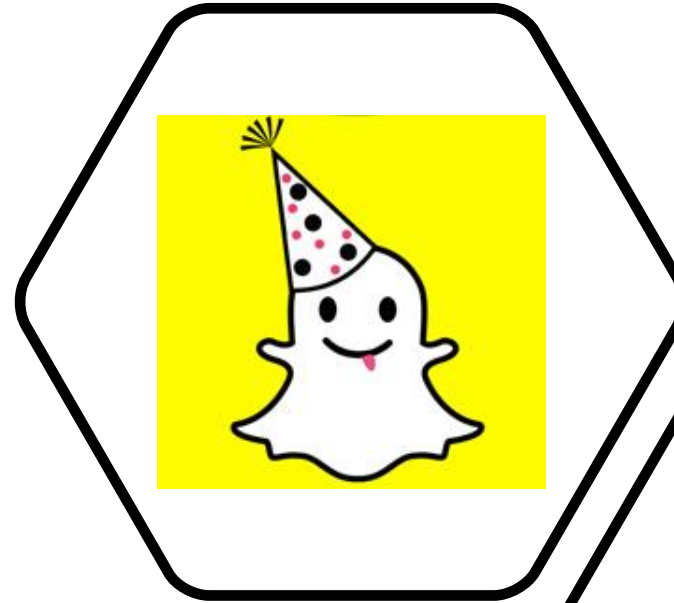


Helsefremmende miljø på sosiale medier, Bergen 2019-2022



Overordnet mål

- «Psykisk helse skal være en likeverdig del av folkehelsearbeidet»
 - **Flere** skal oppleve bedre psykisk helse og trivsel
 - **Sosiale forskjeller** i psykisk helse skal **reduseres**
- Fokus på «**psykisk helse**», «**livskvalitet**» og «**rus**»
- Målgruppe: Barn og unge



Sosiale medier – et lokalsamfunn for barn og unge

- Ny arena for helsefremmende arbeid
- Ubalanse mellom bruk av sosiale medier blant barn og unge og på kunnskap om hvordan sammenhengen mellom aktivitet på SoMe og psykisk helse er
- Sosiale medier som en helsefremmende arena har i liten grad blitt sett på tidligere



Prosjektet skal svare på:

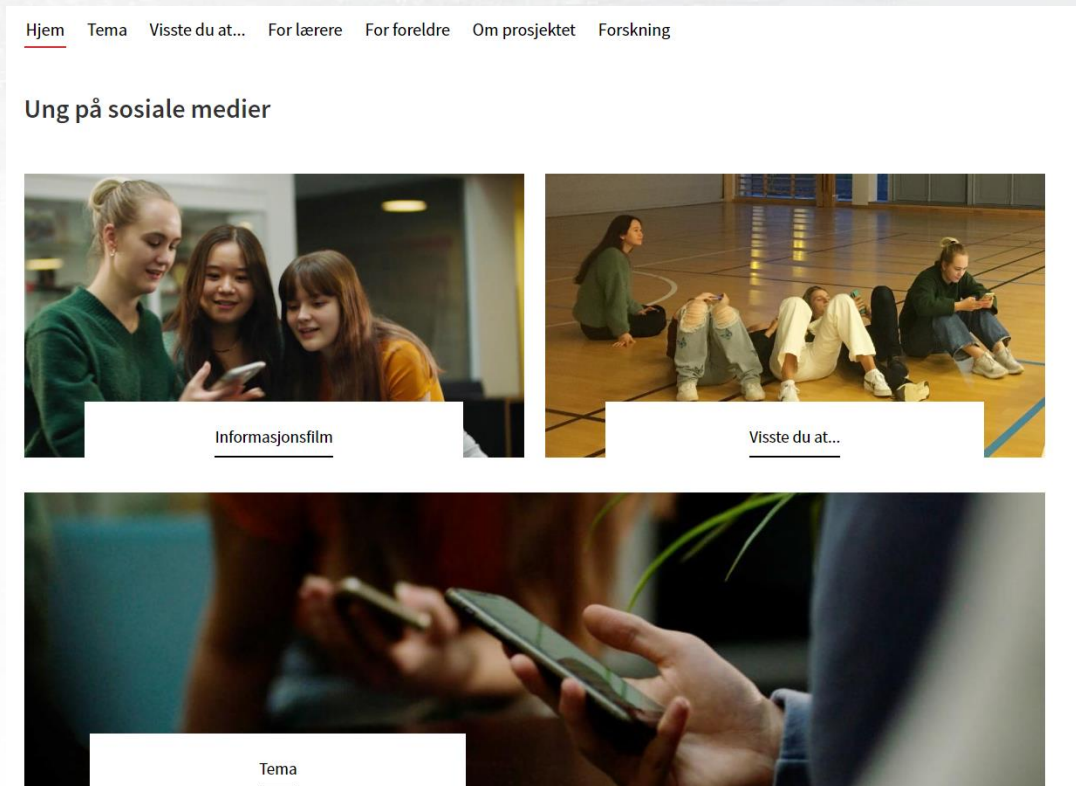
- Hvordan kan sosiale medier være en arena der ungdom, skole og kommune saman skaper et met mulig helsefremmende miljø?
- Hvordan kan skolene arbeide aktivt med sosiale medier som en del av læringsmiljøet?
- Hvordan engasjere ungdom til å påvirke sitt eget nærmiljø på sosiale medier?



Tiltaket – et opplæringsverktøy

- Temabasert undervisning, knytt til overordna del LK20
 - Tverrfaglig perspektiv med fokus på faglig og sosial læring og utvikling.
- Målgruppe: vg1 STP og vg2 yrkesfag
 - Knytt til kompetansemål i norsk og samfunnskunnskap.
- To økter
 1. **Trivsel på SoMe (Økt 1):** 2 timar (2 t samfunnskunnskap).
 - *Fremme refleksjon og kritisk tenking rundt bruk av sosiale medier.*
 2. **Livet på SoMe (Økt 2) :** 7 timer (4 t norsk + 3 t samfunnskunnskap).
 - *Tilegne seg og anvende kompetanse for å utnytte potensialet og mestre utfordringer knyttet til SoMe som sosial arena*

Nettside:Ung på sosiale medier

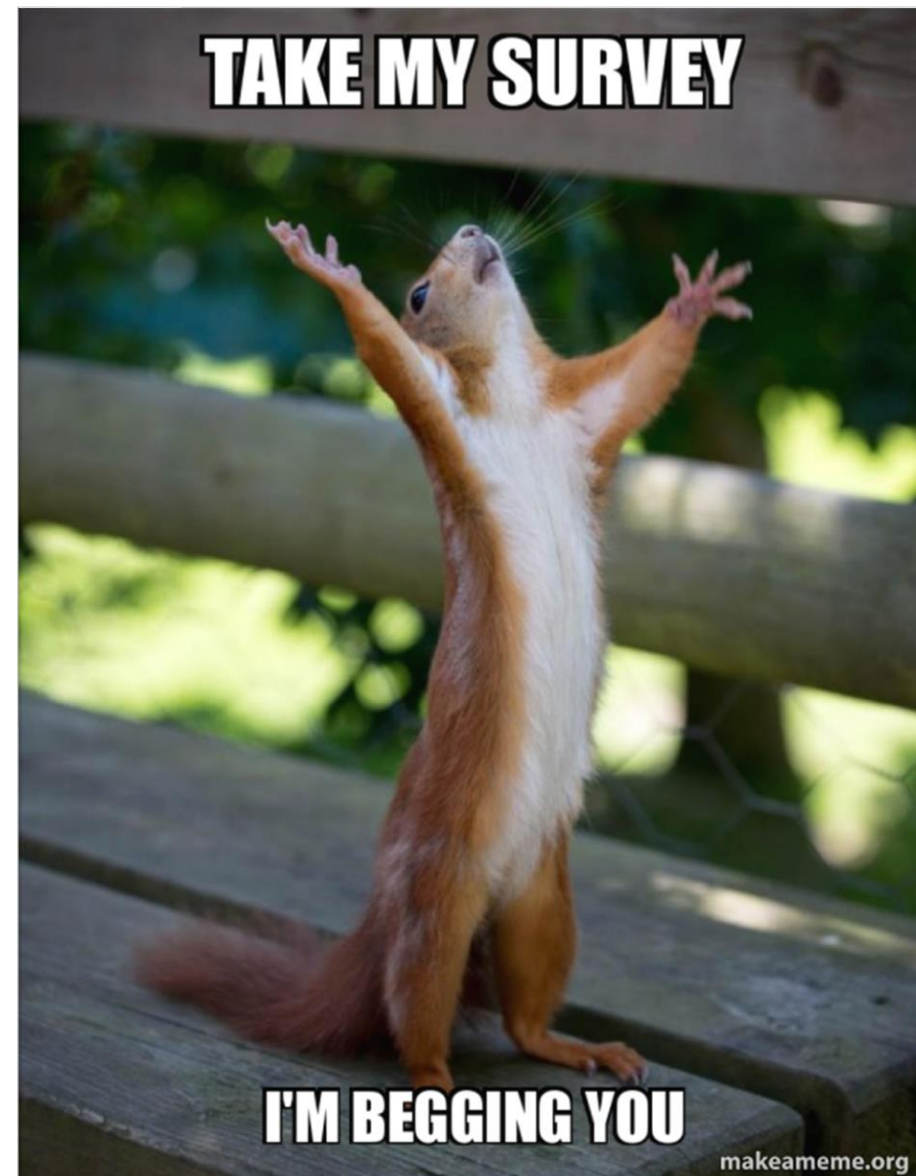


- Lærerhjelp/ manual
- Øvelser
- Rapporter og forskning
- 14 Temafilmer med Refleksjonsspørsmål
- Informasjonsfilm
- Tips til unge og voksne
- Forskning



Litt om spørresundersøkelsen: Livet på SoMe

- To runder 2020-2021
- Alle VGS-skoler i Bergen Kommune invitert
- Ca. 3700 deltakere
- To tverrsnittundersøkelser, men en mindre gruppe elever ble fulgt fra 2020 til 2021.
 - Sosiodemografi, helsevaner, generell livssituasjon og sosialt liv
 - Psykisk helse og trivsel



Hele verden er et tastetrykk unna

1. Hele verden er et tastetrykk unna
2. Regler og normer på sosiale medier
3. Oppfører folk seg dårligere på sosiale medier?
4. Fordeler og ulemper ved å være på sosiale medier
5. Popularitet og status på sosiale medier
6. Å sammenligne seg selv med andre på sosiale medier
7. Om det å være synlig på sosiale medier
8. Sosiale medier på bekostning av noe annet
9. En sosial arena man må være på?
10. Selvpresentasjon på sosiale medier
11. Underholdning og avhengighet
12. Når sosiale medier kan gi trygghet
13. Refleksjoner rundt egen bruk av sosiale medier
14. Gaming



Bakgrunn – negative hendelser på SoMe

Negative hendelser på sosiale medier.

- 1/3 av Europeisk ungdom mellom 15-16 år rapportere at de har opplevd negative hendelser «online» som har gjort dem opprørt, redd eller at de har følt seg ukomfortabel.
- 47% i vårt utvalg rapporterer at de opplever negative hendelser på sosiale medier av og til eller oftere.
 - Gutter: 35%
 - Jenter: 56%
- 16% i vårt utvalg rapporterer at de opplever negative hendelser på sosiale medier **ofte eller svært ofte**

Bakgrunn – sosioøkonomisk status (SØS)

- Utenfor sosiale medier er det en klar sammenheng mellom SØS og risiko for å oppleve negative hendelser.
 - Grunn til å tro at det er en sammenheng mellom SØS og negative hendelser på SoMe
- Få tidligere studier har sett på sammenhengen mellom SØS og negative hendelser på sosiale medier.

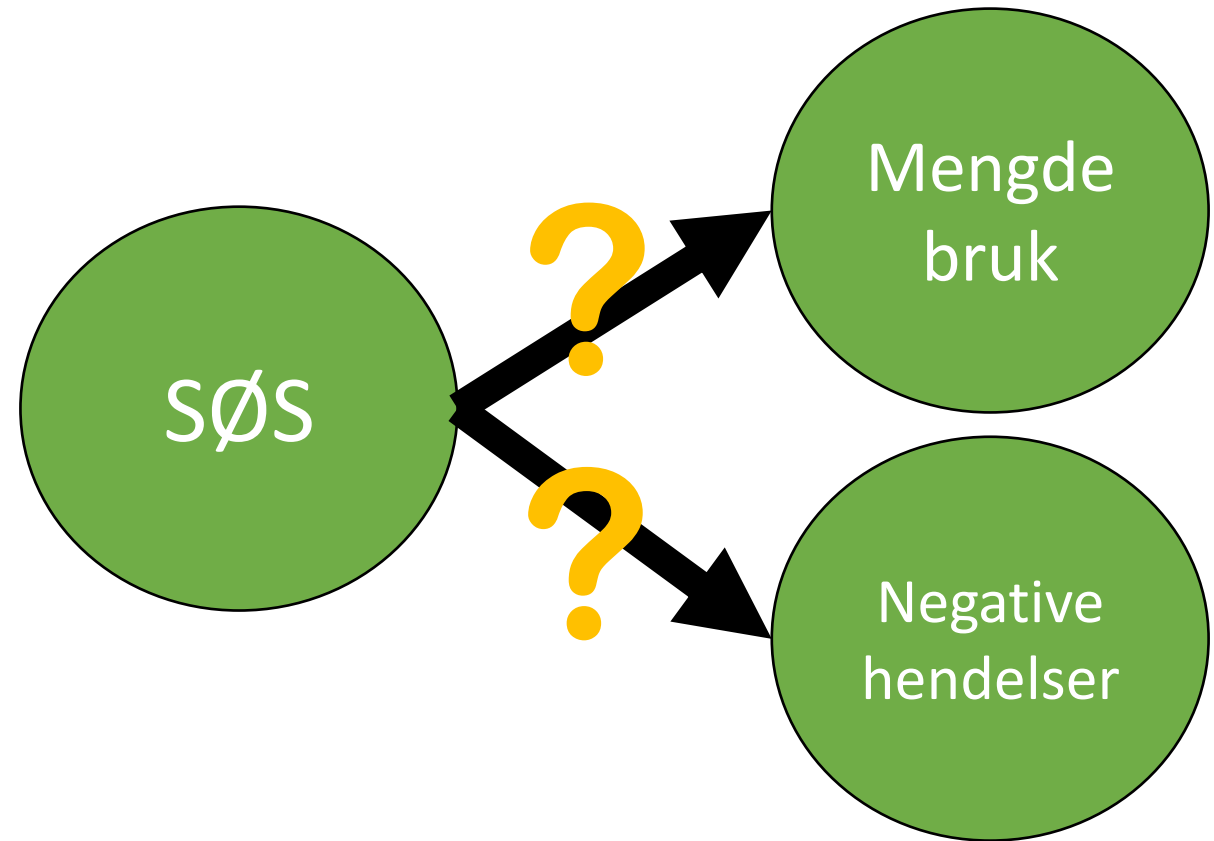
Målsetting: Sosioøkonomisk status og SoMe

Vi ønsket å undersøke sammenhengen mellom SØS og

a) mengde bruk av

og

b) selvrapporterte negative hendelser på sosiale medier blant ungdom.

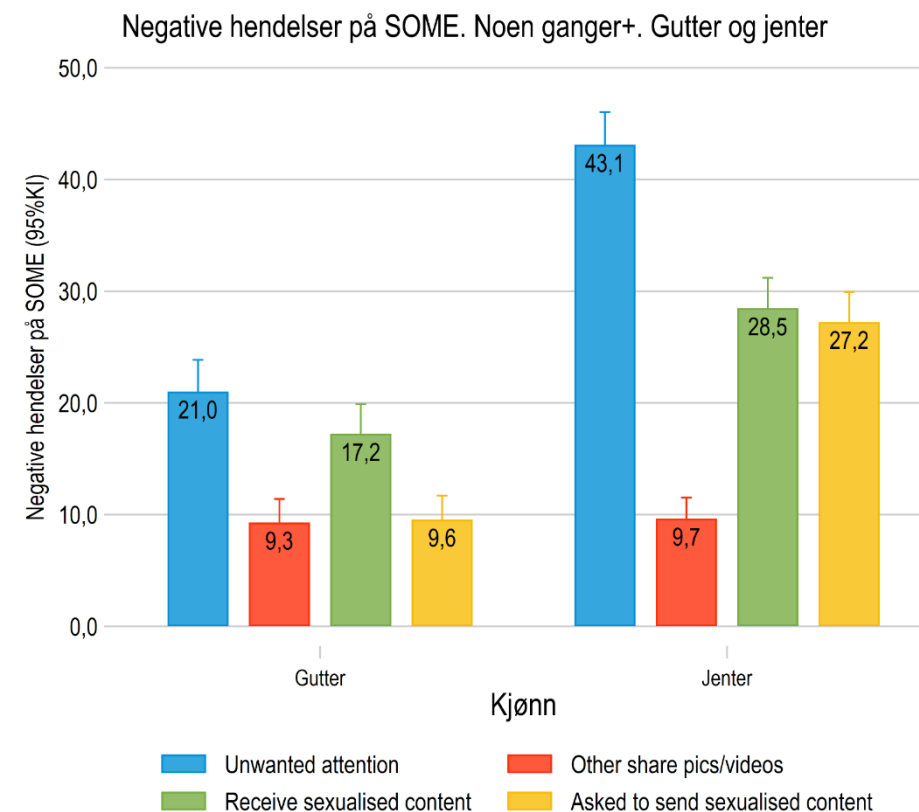


Relativ sosioøkonomisk status og sosiale medier

Spørsmål om negative erfaringer på sosiale medier

- Uønsket oppmerksomhet fra fremmede*
- Andre deler video/bilder av deg uten tillatelse
- Mottar uønsket seksualisert innhold*
- Bedt om å dele seksualisert innhold*

*Større andel jenter

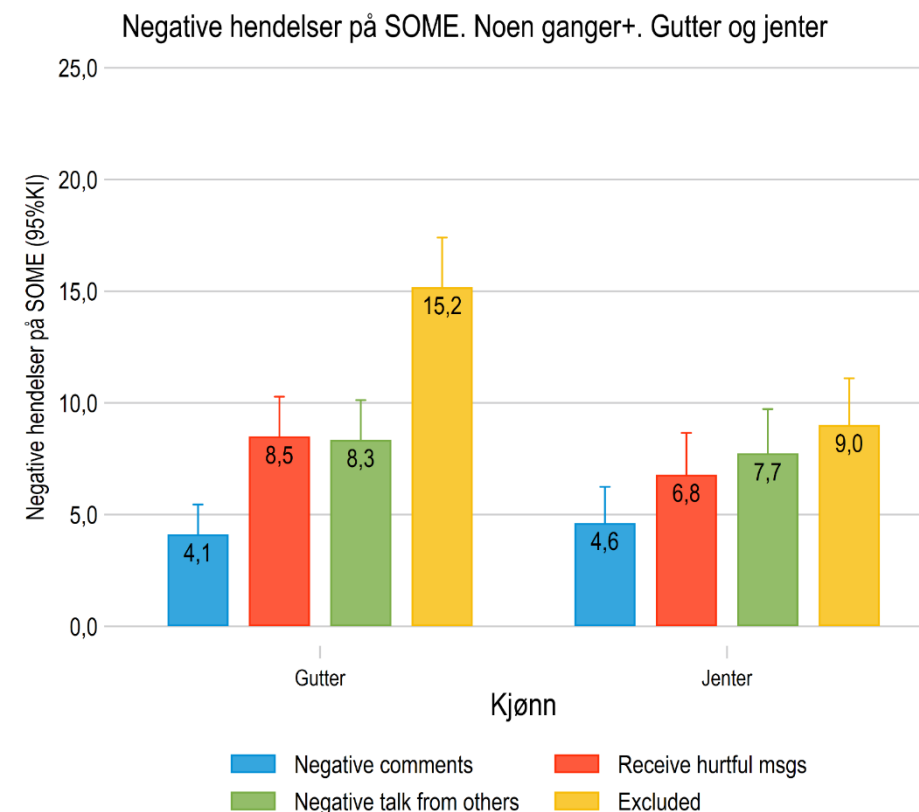


Relativ sosioøkonomisk status og sosiale medier

Spørsmål om negative erfaringer på sosiale medier

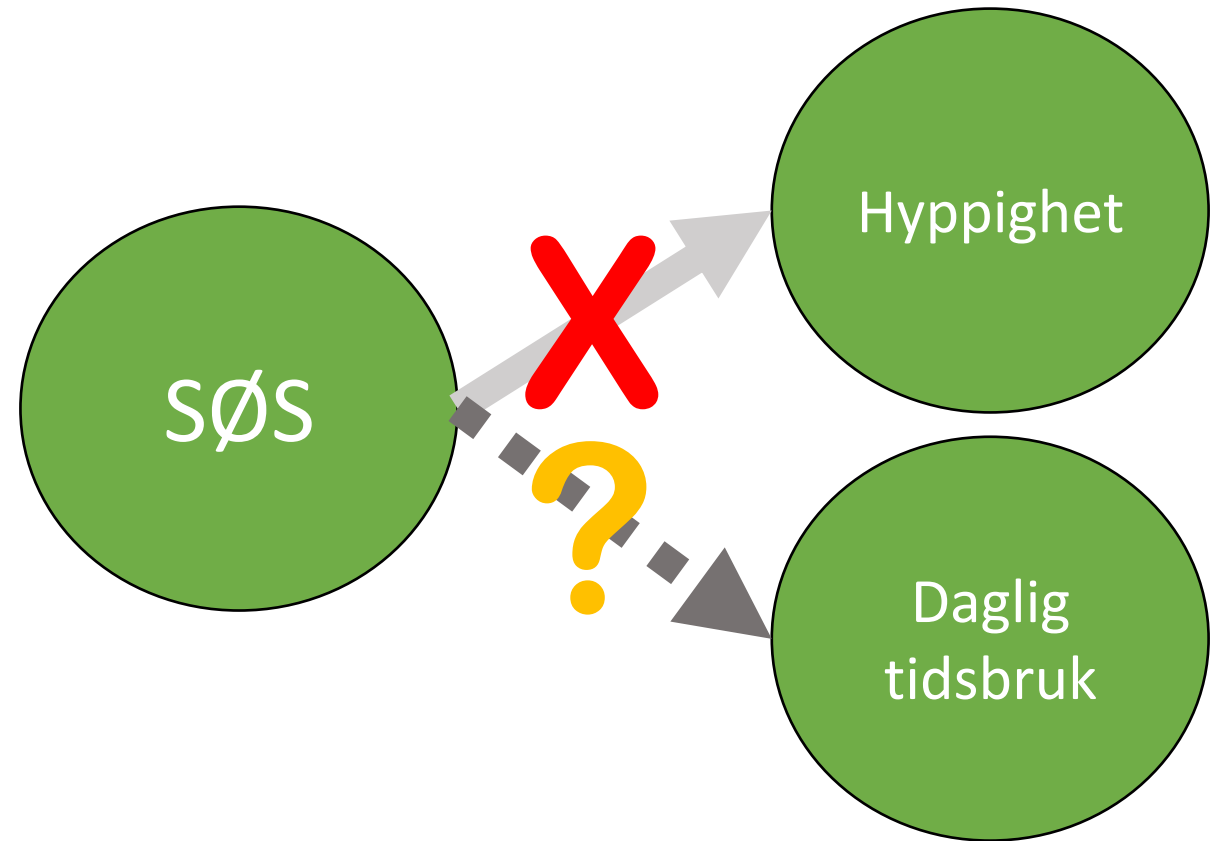
- Negative kommentarer fra andre
- Sårende meldinger fra andre*
- Negativ omtale/baksnakking på sosiale medier
- Ekskludert fra grupper/gruppesamtaler*

*Større andel gutter



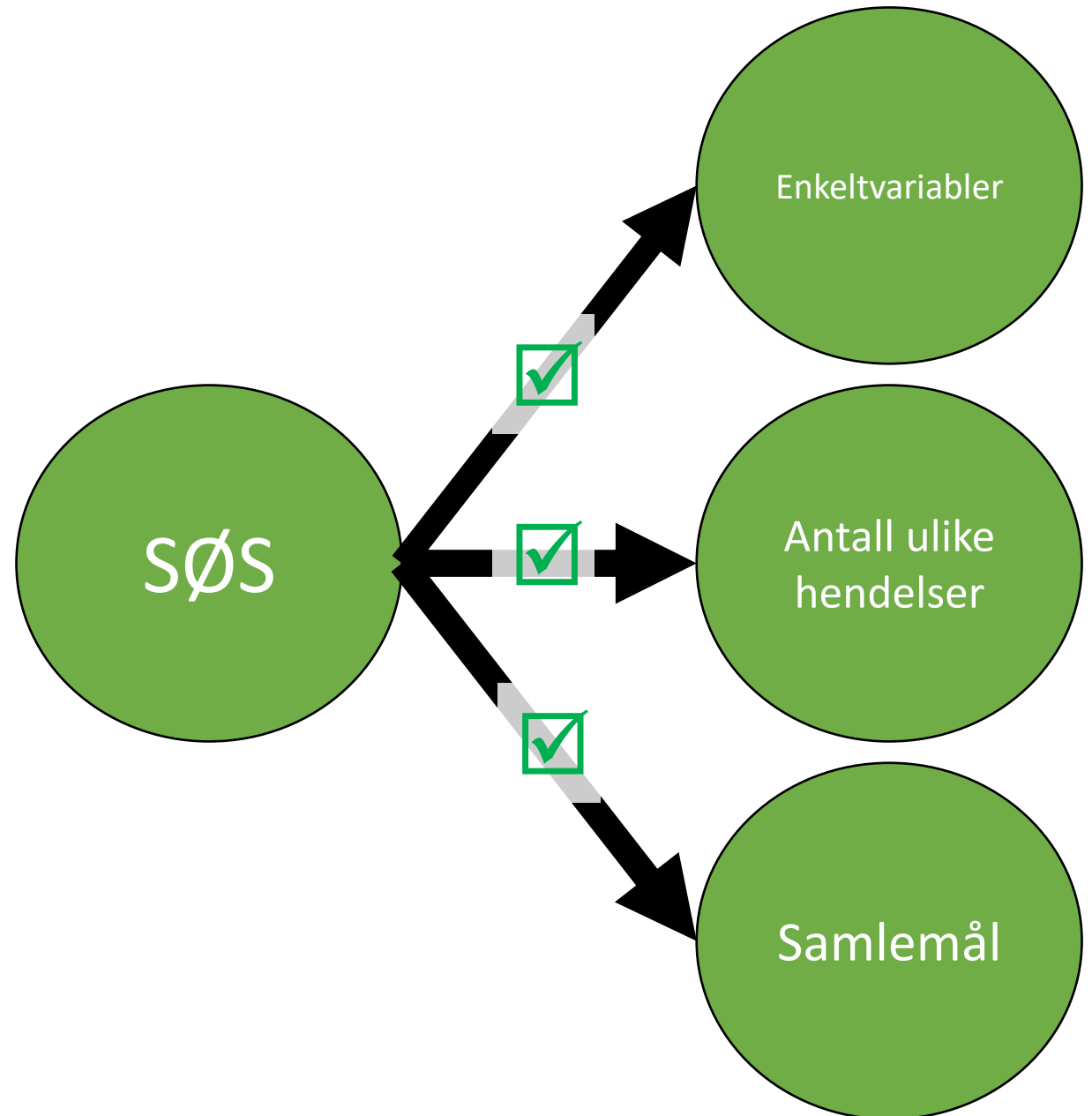
Resultater – mengde bruk

- Vi fant ingen sammenheng mellom sosioøkonomisk status og hyppighet av SoMe-bruk.
- Uklar sammenheng mellom sosioøkonomisk status og daglig tidsbruk på SoMe.



Resultater: negative hendelser

- SØS henger sammen med samtlige enkeltvariabler
 - Justert for alder og kjønn
- SØS henger sammen med antall ulike hendelser man rapporterer
 - Selv justert for alder, kjønn og mengde bruk av SoMe
- SØS henger sammen med begge samlemålene
 - Selv justert for alder, kjønn og mengde bruk av SoMe



Oppsummering

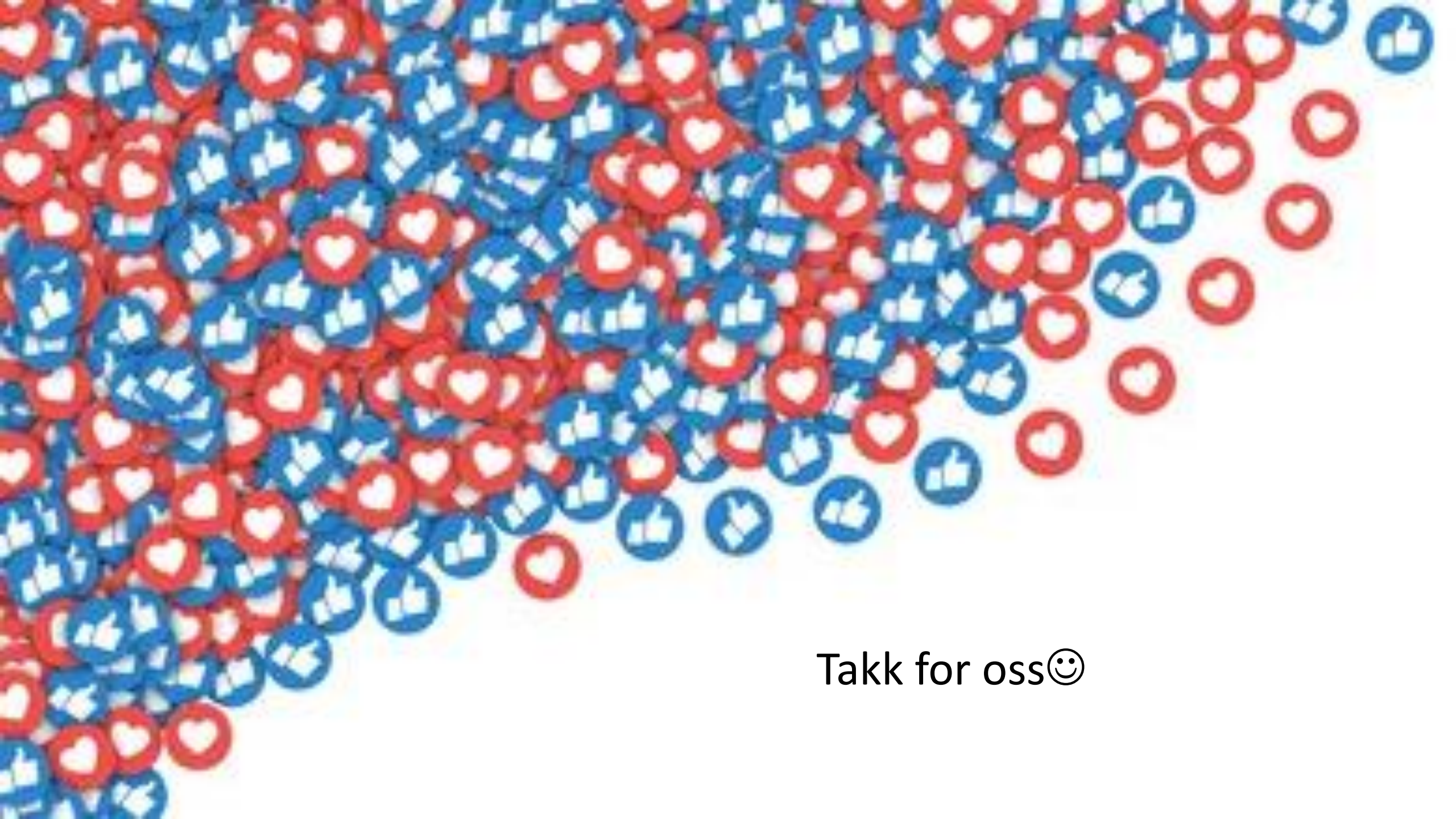
- Uklar (svak?) sammenheng mellom SØS og mengde bruk av sosiale medier.
- Klar sammenheng mellom SØS og ulike aspekter ved negative hendelser på sosiale medier:
 - I hvilken grad man har opplevd **flere ulike typer** negative hendelser
 - I hvor **ofte** man opplever negative hendelser
 - **24 %** blant de med lav SES vs **15 %** blant med høy SES rapporterer at de opplever negative hendelser på sosiale medier ofte eller svært ofte.

Hele artikkelen kan leses her:

<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpubh.2022.873463/full>

Et undervisningsopplegg for å forstå hvordan aktivitet på Sosiale medier påvirker psykisk helse og trivsel





Takk for oss😊