

Utvalget for framtidens fellesskole

Notat



Til: Utvalget

Dato: 11.6.2025

Fra: Sekretariatet

Saksnr.: 5-4

Sak 5-4 Psykisk helse og sosiale medier

I utvalgsmøte 5 vil professor Steinar Krogstad innlede om psykisk helse og sosiale medier. I dette notatet gir sekretariatet kort bakgrunnsinformasjon om Krogstad. Vi gir også en kort oppsummering av de utfordringene og sammenhengene skjermbrukutvalget peker på når det gjelder psykisk helse og sosiale medier og en oppsummering av NTNUs dypdykk i Elevundersøkelsen fra 2023.

1 Kort om Steinar Krogstad

Steinar Krogstad er professor i sosialmedisin ved HUNT forskningssenter (som han også ledet fra 2008-2020), Institutt for samfunnsmedisin og sykepleie ved fakultet for medisin og helsevitenskap ved NTNU. Han var tidligere spesialist i allmennmedisin, nå overlege og spesialist i psykiatri, Sykehuset Levanger, Helse Nord-Trøndelag HF. Krogstad var også medlem av skjermbrukutvalget.

[Her ligger mer informasjon om Krogstad](#)

1.1 Ulike perspektiver i debatten om sosiale medier og psykisk helse

Steinar Krogstad representerer en forskningstradisjon som ser på sosiale medier som en strukturell samfunnsfaktor som påvirker psykisk helse negativt på et bredt nivå, som

ser hovedsakelig på samfunnsperspektivet eller de store tallene og trendene. Samfunnsmedisin/samfunnspsykologi forsøker å forklare større endringer på makronivå med andre større endringer i samfunnet. Kort forklart ser denne forskningstradisjonen en økning i psykisk uhelse blant unge, og samtidig en økning i skjermbruk – særlig sosiale medier. Forskerne finner ikke andre årsaker på makronivå som kan forklare økningen i psykisk uhelse, og står dermed igjen med at skjermbruken som hovedårsak.

Kritikere av denne forskningstradisjonen tar et mer individualisert og differensiert perspektiv. Her legges det vekt på hvordan sosiale medier påvirker ulike personer på forskjellige måter, avhengig av personlige faktorer og kontekst. Denne forskningstradisjonen finner ikke en slik årsaksforklaring når de undersøker på individ- og gruppenivå. De ser at selv om det finnes mekanismer ved f.eks. sosiale medier som kan påvirke den psykiske helsen negativt, er det for store individuelle forskjeller og for store forskjeller mellom grupper, til at man kan generalisere funnene.

2 Om skjermbrukutvalgets rapport

Skjermbrukutvalget ble oppnevnt ved kongelig resolusjon 2. juni 2023 for å gi regjeringen et bedre kunnskapsgrunnlag om hvordan barn og unges skjermbruk i barnehage, skole og fritid påvirker helse, livskvalitet, læring og oppvekst. Utvalget skulle, basert på kunnskapsgrunnlaget, gi innspill til politikkutvikling og gi råd om behovet for tiltak. Utvalget avga sin rapport *NOU 2024: 20 Det digitale (i) livet – Balansert oppvekst i skjermenes tid* til Kunnskapsministeren 11. november 2024.

De tydeligste utfordringene utvalget ser når det gjelder barn og unges skjermbruk er:

- Skjermbruk kan fortrenge søvn
- Egenskaper ved sosiale medier kan medvirke til dårligere psykisk helse
- Skjermbruk kan utfordre barn og unges konsentrasjon og læring

I det videre går vi inn utvalgets vurderinger av sammenhengen mellom sosiale medier og elevers psykiske helse. Utvalget skriver i sin vurdering at sammenhenger mellom bruk av sosiale medier og psykisk helse er et av de sentrale spørsmålene i debatten om skjermbruk blant barn og unge (NOU 2024: 20, 2024).

Utvalget skriver at kunnskapsgrunnlag de har gått inn i ikke gir fullgodt svar på hvordan sosiale medier generelt påvirker unges psykiske helse. De finner ikke gode undersøkelser som understøtter at det å bruke sosiale medier forårsaker dårligere psykisk helse (NOU 2024: 20, 2024). Men, utvalget skriver at samlet sett viser forskningen en liten og negativ sammenheng mellom tidsbruk på sosiale medier og selvrapporterte mål på psykisk helse. De skriver at det er mye som tyder på at sammenhengen er sammensatt og at mange ulike faktorer har betydning:

- hva sosiale medier brukes til
- hva man eksponeres for
- hva bruken eventuelt går på bekostning av
- egenskaper ved plattformene

- individuelle egenskaper ved den enkelte bruker og deres sosiale kontekst

I kunnskapsgrunnlaget finner utvalget en sammenheng mellom bruk av sosiale medier og negativ kroppsoppfatning og symptomer på spiseforstyrrelser. Utvalget skriver at sosiale medier kan betegnes som et «høyrisikomiljø» fordi det forsterker både muligheten for sammenligning, og inntrykket av at enkelte kroppsidealer er mer attraktive enn andre (NOU 2024: 20, 2024). Utvalget mener også å finne grunnlag for å at sosiale medier kan ha negativ innvirkning på barn og ungdoms psykiske helse og trivsel fordi:

- omfanget og alvorlighetsgraden av mobbing øker
- tendensen til sosial sammenligning forsterkes, noe som kan bidra til økt kroppspress og stress
- barn og unge kan se skadelig innhold
- sosiale medier kan forstyrre søvn

Utvalget peker på at det sannsynligvis er stor individuell variasjon i hvilken grad ungdom blir påvirket av sosiale medier (NOU 2024: 20, 2024). Studier viser at sammenhengen mellom tid brukt på sosiale medier og psykiske plager er sterkere for jenter i overgangen til tenårene. Utvalget mener også det er mulig at ungdom fra familier med lavere sosioøkonomisk status kan være mer utsatt for negative effekter av sosiale medier, men utvalget mener det trengs mer forskning for å forstå dette bedre.

Rapporten viser at det samlet sett er indikasjoner på at sosiale medier kan være en av flere mulige relevante faktorer for å forstå økningen i psykiske plager hos ungdom, men de mener det er behov for mer forskning for å forstå dette bedre. Utvalget peker her på at økningen i psykiske plager har pågått over flere tiår, og at det sannsynligvis har å gjøre med mange ulike endringer i ungdommens liv. Utvalget har ikke vurdert betydningen av sosiale medier opp mot andre mulige årsaksfaktorer (NOU 2024: 20, 2024).

Det er viktig å legge til at utvalget peker på at sosiale medier også kan bidra til bedre psykisk helse gjennom å knytte og opprettholde nære relasjoner. For noen sårbare grupper, kan sosiale møteplasser på nettet være særlig viktig (NOU 2024: 20, 2024).

Utvalget mener at selv om det fortsatt er mye vi ikke vet om sosiale mediers påvirkning på ungdoms psykiske helse, bør sosiale medier reguleres i større grad enn i dag. Men de understreker samtidig at sosiale medier er en helt naturlig del av de fleste unges liv. De mener at tiltak for å regulere bruken må finne den rette balansen mellom å beholde de positive sidene og begrense de negative (NOU 2024: 20, 2024).

3 NTNU Samfunnsforskings dypdykk i Elevundersøkelsen

Hvert år gjør NTNU Samfunnsforskning et dypdykk i Elevundersøkelsen. I 2023 var temaet inkludering og ekskludering i elevers digitale verden. Her belyser forskerne sammenhengen mellom elevers aktivitet på sosiale medier og i gaming og deres opplevelse av motivasjon og trivsel på skolen. Dypdykket viser at sosioøkonomiske

forhold og hjemmebakgrunn har større innvirkning på elevenes trivsel på skolen, enn elevenes digitale liv på fritiden (Hygen, 2023).

Elevene (fra 7. og 10. trinn) svarer at de foretrekker å snakke om vanskelige ting på sosiale medier heller enn å møtes. 71 prosent av jentene og 59 prosent av guttene sier at de hadde vært mer ensomme om de ikke hadde sosiale medier. Nesten alle opplever at sosiale medier gjør det lettere å planlegge, og holde kontakt med venner. En stor andel har også fått hjelp og støtte på sosiale medier når de har det vanskelig, og mange har fått nye venner (Hygen, 2023).

Men det er også mange som rapporterer at de har hatt negative opplevelser, som deling av bilder, utestenging, uthenging og negative kommentarer. 1 av 3 av svarte at de hadde opplevd negative situasjoner på sosiale medier som hadde gjort at de ble sinte, triste eller lei seg. De fleste elevene rapporterte at dette førte til at de gruet seg til å gå på skolen, de trivdes mindre og de syntes det var vanskelig konsentrere eller være motivert for skolearbeidet (Hygen, 2023).

Rapporten konkluderer med at det ikke nødvendigvis er sosiale medier og gaming som skaper utenforskap. Forskerne skriver at mye tyder på at utenforskap er en forlengelse av det utenforskapet barn og unge opplever i det virkelige liv. Det som skjer på nett, kan påvirke elevens trivsel og motivasjon. Rapporten viser at elevens digitale liv og deres virkelige verden er tett vevd sammen. Forskerne mener at skolen må tilpasse seg den nye virkeligheten for å fremme et trygt og godt skolemiljø (Hygen, 2023).

4 Tiltak for en trygg digital oppvekst

Kunnskapsdepartementet

- Anbefalinger om at alle skoler har restriksjoner om bruk av mobiltelefoner og smartklokker gjennom ordensreglementet. Anbefalingene er ulike for barnetrinn (1.-7. trinn), ungdomstrinn og videregående skole, der særlig barneskolen anbefales å ha mobilrestriksjoner også i friminuttene. Anbefalingen er tilgjengelig her: [Anbefalinger om regulering av mobiler og smartklokker i skolen | udir.no](#)
- Anbefalinger om at alle skoler har filter på skolens enheter for å beskytte elevene mot skadelig innhold. Anbefalingen er ulike for barnetrinn og ungdomstrinn. For de yngste elevene er det anbefalt et såkalt «tillatt-filter», der elevene *kun* får tilgang til forhåndsbestemt innhold. Anbefalingene er tilgjengelige her: [Hvordan beskytte elever mot skadelig innhold på nett | udir.no](#)
- Utredning av støttetjenester for personvern, informasjonssikkerhet og universell utforming, for å bidra til bedre regleverksetterlevelse på disse områdene.
- Etablering av en læremiddelkatalog: [Læremiddelkatalogen](#)
- En rekke kompetansepakker, blant annet om KI, for lærere.
- Tiltakene i leselyststrategien, blant annet støtte til innkjøp av trykte lærebøker, er også trukket fram av Skjermbruketvalg.

Fra andre departementer

- Det er varslet at DFD vil sende på høring en endring i personopplysningsloven, om at aldersgrensen for når barn selv kan gi samtykke til behandling av personopplysninger heves fra 13 til 15 år.
- BFD har fremmet en lovproposisjon til Stortinget om å styrke Forbrukertilsynets muligheter for å slå ned på lovstridig markedsføring overfor barn (overtredelsesgebyr). Lovforslaget følger opp deler av et forslag til endringer i markedsføringsloven for å styrke barns forbrukervern i digitale medier som var på høring fra november 2024 til januar 2025. Departementet vil jobbe videre med et forslag om en ny bestemmelse i markedsføringsloven for å særlig verne barn mot markedsføring i sosiale medier og spill, som var en del av den samme høringen.
- Det er varslet at regjeringen vil sende på høring et forslag om å innføre 15 års aldersgrense på sosiale medier: [Regjeringen: Aldersgrense 15 år i sosiale medier](#)
- Regjeringen la fram en Meld. St. 32 (2024–2025) *Trygg oppvekst i et digitalt samfunn om barns digitale hverdag* 10. juni i år. [Meld. St. 32 \(2024–2025\) - regjeringen.no](#)
- Helsedirektoratet la 5. juni fram nye skjermråd. Rådene er utarbeidet på oppdrag frå Helse- og omsorgsdepartementet [Nye skjermråd frå Helsedirektoratet - Helsedirektoratet](#)
- DFD har i RNB 2025 satt av midler til å forsterke arbeidet med innføring av Digital services Act og KI-forordningen, med 2,6 millioner kroner. [2,6 millioner til KI og til tryggere sosiale medier - regjeringen.no](#)

5 Veien videre

Som beskrevet ovenfor, påvirker det som skjer på nett og i sosiale medier på fritiden skolemiljøet både på godt og på vondt. Elevenes digitale liv og deres virkelige verden er tett vevd sammen. I den forbindelse må vi spørre oss hvordan skolen skal håndtere dette i framover.

Sekretariatet foreslår at utvalget tar opp igjen dette temaet når vi kommer lenger ut i prosessen med utviklingstrekkene. Da kan vi i større grad bruke utviklingstrekkene til å diskutere sosiale mediers påvirkning på elevenes læring og psykiske helse og de utfordringer og muligheter de på lang sikt kan ha for skolemiljøet og for trivsel. Her bør diskusjonen inkludere hva skolen skal ta ansvar for på dette feltet, og hva som skal ligge utenfor skolens ansvarsområde.

Spørsmål til refleksjon:

- Hva kan og bør skolen gjøre med elevens bruk av sosiale medier?
- Skal skolen ta hensyn til elevenes skjermbruk og bruk av sosiale medier på fritiden?

Litteratur

Hygen, B. W. e. a. (2023). *Inkludering og ekskludering i elevers digitale verden Dypdykk i elevers aktivitet i sosiale medier og gaming og betydning for motivasjon og trivsel på skolen* (Rapport 2023).

https://samforsk.no/uploads/files/NTNU_SamForsk_Rapport_Inkludering_UU.pdf

NOU 2024: 20. (2024). *Det digitale (i) livet*

Balansert oppvekst i skjermenes tid. Retrieved from

<https://www.regjeringen.no/contentassets/c252947398de4fb0aea9349f011eb410/no/pdfs/nou202420240020000dddpdfs.pdf>