



Bacheloroppgave

VPL05 Vernepleie

Hvordan kan barn og unge sin utvikling bli påvirket av den digitale verden?/How can the development of children and young children be affected by the digital world?

Trustrup, Isabel

Totalt antall sider inkludert forsiden: 33

Molde, 16.05.2022



Obligatorisk egenerklæring/gruppeerklæring

Den enkelte student er selv ansvarlig for å sette seg inn i hva som er lovlige hjelpemidler, retningslinjer for bruk av disse og regler om kildebruk. Erklæringen skal bevisstgjøre studentene på deres ansvar og hvilke konsekvenser fusk kan medføre. Manglende erklæring fritar ikke studentene fra sitt ansvar.

Du/dere fyller ut erklæringen ved å klikke i ruten til høyre for den enkelte del 1-6:		
1.	Jeg/vi erklærer herved at min/vår besvarelse er mitt/vårt eget arbeid, og at jeg/vi ikke har brukt andre kilder eller har mottatt annen hjelp enn det som er nevnt i besvarelsen.	<input checked="" type="checkbox"/>
2.	Jeg/vi erklærer videre at denne besvarelsen: <ul style="list-style-type: none">• ikke har vært brukt til annen eksamen ved annen avdeling/universitet/høgskole innenlands eller utenlands.• ikke refererer til andres arbeid uten at det er oppgitt.• ikke refererer til eget tidligere arbeid uten at det er oppgitt.• har alle referansene oppgitt i litteraturlisten.• ikke er en kopi, duplikat eller avskrift av andres arbeid eller besvarelse.	<input checked="" type="checkbox"/>
3.	Jeg/vi er kjent med at brudd på ovennevnte er å <u>betrakte som fusk</u> og kan medføre annullering av eksamen og utestengelse fra universiteter og høgskoler i Norge, jf. Universitets- og høgskoleloven §§4-7 og 4-8 og Forskrift om eksamen §§16 og 36.	<input checked="" type="checkbox"/>
4.	Jeg/vi er kjent med at alle innleverte oppgaver kan bli plagiatkontrollert, jf. høgskolens regler og konsekvenser for fusk og plagiat	<input checked="" type="checkbox"/>
5.	Jeg/vi er kjent med at høgskolen vil behandle alle saker hvor det forligger mistanke om fusk etter høgskolens retningslinjer for behandling av saker om fusk	<input checked="" type="checkbox"/>
6.	Jeg/vi har satt oss inn i regler og retningslinjer i bruk av kilder og referanser på biblioteket sine nettsider	<input checked="" type="checkbox"/>

Personvern

Personopplysningsloven

Forskningsprosjekt som innebærer behandling av personopplysninger iht.

Personopplysningsloven skal meldes til Norsk senter for forskningsdata, NSD, for vurdering.

Har oppgaven vært vurdert av NSD?

ja nei

- Hvis ja:

Referansenummer:

- Hvis nei:

Jeg/vi erklærer at oppgaven ikke omfattes av Personopplysningsloven:

Helseforskningsloven

Dersom prosjektet faller inn under Helseforskningsloven, skal det også søkes om forhåndsgodkjenning fra Regionale komiteer for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk, REK, i din region.

Har oppgaven vært til behandling hos REK?

ja nei

- Hvis ja:

Referansenummer:

Publiseringsavtale

Studiepoeng: 15

Veileder: Hege Bakken

Fullmakt til elektronisk publisering av oppgaven

Forfatter(ne) har opphavsrett til oppgaven. Det betyr blant annet enerett til å gjøre verket tilgjengelig for allmennheten (Åndsverkloven. §2).

Alle oppgaver som fyller kriteriene vil bli registrert og publisert i Brage HiM med forfatter(ne)s godkjenning.

Oppgaver som er unntatt offentlighet eller båndlagt vil ikke bli publisert.

Jeg/vi gir herved Høgskolen i Molde en vederlagsfri rett til å gjøre oppgaven tilgjengelig for elektronisk publisering:

ja nei

Er oppgaven båndlagt (konfidensiell)?

ja nei

(Båndleggingsavtale må fylles ut)

- Hvis ja:

Kan oppgaven publiseres når båndleggingsperioden er over?

ja nei

Dato: 16.05.2022

Antall ord: 7079

Sammendrag

Tittelen på oppgaven er «Hvordan kan barn og unge sin utvikling bli påvirket av den digitale verden»? der formålet med oppgaven er å se på utviklingen av den digitale teknologien opp mot barn og unges utvikling fra barndom til ungdom.

Jeg har sett på ulike undersøkelser, årsrapporter og forskning og knyttet dette opp mot utviklingspsykologien.

Forord

Bacheloren er skrevet i forbindelse med min avslutning av vernepleierstudiet ved Høgskolen i Molde 2022.

Kommentar UngData 2016

«Om du finner deg en venn som gjør at du virkelig ikke bryr deg om å sjekke snap mens dere er sammen, og han/hun heller ikke bryr seg, da har du funnet en perfekt venn».

Innhold

1.0	Innledning	2
2.0	Bakgrunn for valg av tema	3
3.0	Problemstilling	4
3.1	Avgrensning	4
3.2	Begrepsavklaring	5
3.2.1	Digitale medier	5
3.2.2	Livsverden	5
3.2.3	Selvfølelse	5
3.2.4	Identitet	5
3.2.5	Selvregulering	5
4.0	Metode	6
4.1	Presentasjon av litteraturstudie	6
4.2	Litteratursøk	6
4.3	Kildekritikk	7
4.4	Forforståelse	8
5.0	Funn fra litteratursøk	9
5.1	Digitale medier sin utvikling	9
5.2	Barn og unges bruk av digitale medier	10
5.3	Positive sider ved digitale medier	11
5.4	Negative sider ved digitale medier	12
5.5	Søvnmangel	13
6.0	Ungdomstiden utfra utviklingspsykologien	14
6.1	Vygotsky	14
6.2	Erikson	15
6.3	Ungdomstiden fra nervopsykologisk forskning	16
6.4	Sårbar fase	17
6.5	selvregulering	17
6.6	Livingstone sine fire dimensjoner	18
7.0	Drøfting	20
7.1	Fordeler og ulemper med digitale medier	20
7.2	Selvet, identitet og relasjon	23
8.0	oppsummering	25
9.0	Litteraturliste	26

1.0 Innledning

Historisk sett har den digitale verden endret seg de siste ti årene og er i stadig endring. Dette kommer også frem i FNs barnekonvensjon i både Artikkel 13; «ytrings og opplysningsfrihet som omhandler at alle barn skal ha rett til å søke, motta og meddele opplysninger og ideer av hvert slag» og Artikkel 17; «Partene erkjenner massemedienes viktige rolle og skal sikre at barnet har tilgang til informasjon og stoff fra forskjellige nasjonale og internasjonale kilder, særlig de som skal fremme barnets sosiale, åndelige og moralske velferd og fysiske og psykiske helse» (Barne- og familiedepartementet 2003). Både i artikkel 13 og artikkel 17 ser vi at den digitale verden sin utvikling er tatt med i Barnekonvensjonen, og staten har ansvar å sikre at barn og unge skal ha tilgang til sikre nettsider. Staten skal sikre barns tilgang til sikre nettsider fra et mangfold av nasjonale og internasjonale kilder og har et ansvar for at det skal være et kildesikker og kvalitet sikret tilbud til ungdom. Dette har staten gjort gjennom egen informasjonskanal beregnet for ungdom fra 13-20 år «UNG.no» Denne tjenesten skal være helhetlig og kvalitetssikret som ungdommens førstevalg for ungdomsinformasjon og veiledning (Helsedirektoratet 2018). I boken «Alltid online» viser From og Mølbak (2017) til økningen i barn og unges bruk av sosiale medier, og utfordringene med å tyde grensen mellom når det er utviklende og positivt, og når den hemmer eller er direkte truende for barn og unges utvikling. De siste tre tiårene har den digitale teknologien utviklet seg og blitt en naturlig arena for barn og unge å utvikle seg på (Bakken mfl. 2021). De siste tiårene har det også kommet flere forskningsprosjekt og undersøkelser på temaet, som for eksempel «Ungdomshelse i en digital verden» (2018). Som er et prosjekt fra DIGI- UNG, som handler om å samordne og videreutvikle tjenester til ungdom fra 13- 20 år, med relevante temaer innen helsestasjon, skolehelsetjeneste og andre deler av kommunal og spesialisthelsetjeneste.

Dette er noe jeg vil se nærmere på i denne bacheloroppgaven da den digitale teknologien er et aktuelt tema i den vernepleierfaglig praksis, men som også er et samfunnsaktuelt tema som er i stadig utvikling. Som vernepleier kan man jobbe med barn og unge i ulike fagfelt, der kunnskap om dette temaet er svært aktuelt å ha en forståelse om.

2.0 Bakgrunn for valg av tema

I denne oppgaven skal vi se nærmere på barn og ungdom sin digitale hverdag og gå inn på både fordelene og ulempene av å være tilgjengelig for omverden hele døgnet, og hva den digitale teknologien kan ha å si for barn og unges utvikling.

Dette er et tema som engasjerer meg. Jeg ser utfordringene barn og unge kan ha med å navigere seg rundt i den digitale verden, men også presset som flere barn og unge kan oppleve med forventninger om at de skal være oppdatert og tilgjengelig digitalt fra flere hold (From og Mølbak 2017). De som opplever mobbing eller utestenging opplever ikke dette bare på skole/skole vei, men også i sitt eget hjem i det skjulte gjennom skjerm.

De digitale mulighetene er ikke bare negative, her vil jeg også belyse fordelene med at barn og unge selv kan oppsøke informasjon og være aktiv i den digitale verden. Digitale medier skiller ikke på skjønn eller funksjon og er en arena der alle kan delta på lik linje og kan brukes til å utvide den sosiale sirkelen og skape nye kontakter som kan utvikle seg til vennskap (From og Mølbak 2017).

3.0 Problemstilling

Hvordan kan barn og unge sin utvikling bli påvirket av den digitale verden?

3.1 Avgrensning

Jeg har valgt å avgrense problemstillingen fra 9-16 år for å se alderen opp mot hvordan den digitale hverdagen har å si for selvregulering og utviklingen fra barndom til ungdomstiden. Her vil jeg gå mer i dybden i ungdomstiden, der psykiske lidelser som depresjon og angst har vært økende de senere årene (Helgesen 2018).

Jeg vil avgrense til digitale medier som sosiale medier og digital teknologi, men ikke gå i dybden i dataspill eller Gaming. I besvarelsen vil jeg hente frem tall fra statistikk og knytte dette opp mot funnene fra litteraturstudiet. Videre vil jeg se på den teknologiske utviklingen de siste tre tiårene, og endringene dette har medført.

I besvarelsen av problemstillingen vil jeg se på hvordan den digitale verden påvirker barn og unges utvikling, som er et tema som har fått et bredere fokus de siste årene. Dette vil jeg gjøre ved å se på både fordelene og ulempene ved barn og unges bruk av digitale medier og knytte dette opp mot utviklingen.

I denne oppgaven vil jeg anvende ulike teori og trekke inn utviklingspsykologi sitt perspektiv fra Erikson (1968) og Vygotsky (1978) og nervopsykologisk forskning der jeg vil se nærmere på deres teori og knytte den opp mot den digitale teknologien og barn og unges utvikling.

3.2 Begrepsavklaring

3.2.1 Digitale medier

From og Mølbak (2017) bruker digitale medier som en samlebetegnelse på alt som har en skjerm. Dette kan være dataspill, sosiale medier, internett, nettbrett og smarttelefon.

3.2.2 Livsverden

I Røkenes og Hanssen (2012) viser de til Habermas (1999) sin beskrivelse av livsverden som er det mellommenneskelige kommunikasjonsfellelskapet vi er en del av, som kjennetegnes av symbolsk, kommunikativ handling og interaksjon.

3.2.3 Selvfølelse

Selvfølelse er hvordan man opplever seg selv som en person.

Røkenes og Hanssen (2012) viser til at selvfølelse er noe vi utvikler ved å bli sett, forstått og anerkjent empatisk av viktige andre over tid.

3.2.4 Identitet

I Bunkholdt (2003) skriver Imsen (1991) å ha en identitet vil si å kjenne seg selv og vite hva en står for, ha en følelse av tilhørighet i forhold til fortid, nåtid og fremtid og ha en identitet innebærer å ha en trygg og stabil selvoppfatning og være seg bevisst sin sosiale forankring.

3.2.5 Selvregulering

Helgesen (2018) definerer selvregulering som evnen vi har til å regulere tanker, følelser og handlinger og som en forutsetning for god sosial tilpasning i barnehage, skole, blant venner og i ulike fritidsaktiviteter. Videre viser Helgesen (2018) til at selvregulering er viktig i barns utvikling og at barn tidlige erfaringer i hjemmemiljøet har mye å si for utviklingen av selvregulering.

4.0 Metode

4.1 Presentasjon av litteraturstudie

Metoden jeg har valgt å benytte er en litteraturstudie. For å finne kilder til den gitte problemstillingen i oppgaven er litteratursøk en metode som kan gi resultat. Som Dalland (2017) skriver har litteratursøk mål om å skape et bredere perspektiv ved å finne relevant litteratur og plassere problematikken innenfor et hovedemne, som i denne oppgaven er barn og unge, og digitale medier.

4.2 Litteratursøk

Dalland (2017) skriver at litteratur hjelper oss å se sammenhenger og utviklingstrekk. Ved å bruke ulike databaser i mitt litteratursøk kan jeg belyse temaet opp mot ulik teori, forsknings studier, artikler, prosjekt og undersøkelser.

I databaser har jeg brukt ulike søkeord som:

«barn og unge og sosiale medier», «FOMO (fear of missing out) og digitale medier», «ungdom, sosiale medier og psykisk helse», «konsekvenser av digitale medier», «sårbare barn og unge og sosiale medier».

Jeg valgte disse søkeordene for å kunne se nærmere på den digitale teknologien sin utvikling opp mot teori om barn og unges utvikling.

I litteratursøket kom jeg over to forfattere From og Mølbak (2017) som belyser aktuelt tema til min problemstilling som jeg har valgt å bruke som teori og ta med inn i drøftingen. Jeg valgte også å ta med Bakken mfl. (2021) som skriver om «Offline, Online. Digitale ungdomsliv gjennom tre ti år», Hart (2012) «Den følsomme hjernen», og en artikkel tekst fra Aarsand (2011), «Digitale medier i barn og unges hverdag», og «Ungdom, sosiale medier og psykisk helse» som er et pågående prosjekt fra Pich og Kunst (2020).

Ut fra mitt litteratursøk kommer det frem at dette er et tema det er blitt mer fokus på de siste tiårene der flere ser på den digitale teknologien som en fordel i barn og unge sin utvikling, mens andre belyser ulempene dette kan medføre.

For å finne de holdbare kildene må disse gjennomgå en prosess, og kvaliteten må vurderes om det er relevant for å belyse problemstillingen i denne oppgaven (Dalland 2017).

Ettersom det er mye som har endret seg på dette feltet de siste tiårene har jeg valgt å ta i bruk nyere litteratur og knyttet dette opp mot statistikk fra Barn og Medier (2020) som jeg

brukte for å belyse prosentandelen av barn og unges bruk av digitale medier. Videre i mitt litteratursøk kom jeg over flere bachelor oppgaver og master oppgaver som belyser dette temaet, men valgte å ikke lese noe av dette for å ikke farge min forforståelse av temaet.

4.3 Kildekritikk

Å være kildekritisk omhandler ifølge Dalland (2017) å finne frem den litteraturen som belyser din problemstilling gjennom litteratursøking, og gjøre rede for hvilken litteratur du har anvendt i oppgaven.

Tjora (2021) skriver at internett gir oss muligheter for forskning som ikke har vært tilgjengelig på samme måte tidligere. Mye av mine funn, er nyere litteratur. Litteratursøket støtter opp om min forforståelse av temaet, men har også utvidet min forståelse.

Jeg har vært bevisst på å være kildekritisk i litteraturstudiet og jeg har brukt mye tid på å søke, lese, og sette meg inn i funnene. Dette ved å benytte nyere litteratur, statistikk og undersøkelser som er viktig for å belyse problemstillingen jeg har i oppgaven.

4.4 Forforståelse

Min egen forforståelse av teamet i denne oppgaven er med når jeg vurderer og samler inn data og tolker funnene. Her er det som Dalland (2017) nevner viktig å være bevisst om sitt eget ståsted og hvilken betydning det har for oppgaven.

Den er formet av min erfaring fra faget, der min kunnskap om den digitale verden er hentet fra mitt arbeid der jeg underviser om dette temaet til skoleelever i alder 12-13 år. Mitt perspektiv er å øke handlingskompetansen på hvor man kan oppsøke hjelp om noen opplever å bli utsatt for digital vold/mobbing, og å kunne kjenne sine egne og andres grenser. Gjennom dette arbeidet har jeg opparbeidet meg en kunnskap om hva som rører seg i den digitale verden blant barn og unge, og har en aktiv dialog om dette temaet som krever at jeg holder meg oppdatert av hva barn og unge aktivt bruker av digital teknologi.

Min egen forforståelse og erfaring av temaet er med å farge min oppfattelse av denne oppgaven. Ved å bruke varierte kilder, nyere litteratur, samt knyttet dette opp mot utviklingspsykologi og nevropsykologisk forskning har jeg som Røkenes og Hanssen (2012) viser til, økt min forståelse med å forstå eller forklare noe ved hjelp av teorier eller bestemte begrep. Forforståelsen er måten vi ser verden på, gjennom kulturelle virkelighetsoppfatning, menneskesyn, etisk grunnsyn, verdier og normer, selvforståelsen og egne rolleforventninger (Røkenes og Hanssen 2012).

5.0 Funn fra litteratursøk

5.1 Digitale medier sin utvikling

Bakken mfl. (2021) viser til at utviklingen av ungdommens bruk av digital teknologi har endret seg mye over tre ti år. De viser til tall fra ung data der 95% av norsk ungdom så tidlig som i 2013 hadde smarttelefon, og på slutten av tiåret var 97 % daglig på sosiale medier. Før smarttelefoner ble et allemannseie brukte ungdommen mer tid på tv, disse tallene har gått betraktelig ned.

Den digitale teknologien har endret seg mye over tre tiår der internett, smarttelefoner og digital kommunikasjon er en del av ungdommens livsverden (Bakken mfl. 2021)

Denne utviklingen har bidratt til et stort tilbud av digital informasjon, mulighet for sosiale møtearenaer, kommunikasjon, lek og personlig utvikling.

Dette er en arena som alle kan delta i uavhengig av funksjon og avstand og har blitt en del av det ordinære ungdomslivet (Bakken mfl. 2021).

Videre viser Bakken mfl. (2021) til flere NOVA undersøkelser som belyser endringene i ungdommens fritidsmønster gjennom tre tiår fra å være «ute» med venner til det å være hjemme. Her kommer det frem at trenden går i retning mot at ungdommen rent fysisk er mindre sammen i sosiale settinger på fritiden, men at nettverket ikke har blitt mindre.

Fritids arenaen har bare endret seg til digitale fronter.

Endringer i ungdommens handlingsmønster fra NOVA ungdomsundersøkelser fra de siste tre tiårene har påvist endringer der flere av ungdommene tilbringer mer tid hjemme med familien enn før. Dette kan komme fra at teknologien gjør det mulig å bruke tid med jevnaldrende, få underholdning og utforske identitet gjennom digitale medier (Bakken mfl. 2021). Den teknologiske utviklingen med de endringene i hverdagslivet er en viktig del av den norske ungdoms historie de siste tiårene. Samtidig må man se sammenhengen mellom samfunnsmessige og kulturelle forandringer som også påvirker hverdagslivet til ungdommen (Bakken mfl. 2021).

Den digitale teknologien har også vært med på å skape et fellesskap på tvers av generasjoner, ved informasjonsutveksling, finne felles interesse og opplevelser (Bakken mfl. 2021).

Under pandemien i 2020 ble det tydelig hvor viktig den digitale teknologien er, der flere av hjelpetelefonene til barn og ungdom også ble utviklet med chattemuligheter for nå flere målgrupper. Som for eksempel «Korspårhalsen.no» og «Alarm telefonen for barn og unge». I årsrapporten til «Alarmtelefonen for barn og unge» (2021) viser de til økningen av henvendelser på spesielt chattetjenesten, der den hadde økt med 87% fra 2020. Videre kommer det frem at det har vært en betraktelig øking i innholdet i henvendelser, der konflikt og psykisk helse er de største kategoriene (Årsrapport 2021).

5.2 Barn og unges bruk av digitale medier

Barn og Medier foretok en undersøkelse i 2020 som var gjennomført av Sentio Research Norge der 3 395 barn og unge i alder 9-18 år fra 51 skoler i hele landet har deltatt. De deltok ved å svare på undersøkelse via nettbasert spørreskjema i en skoletime.

Undersøkelsen bygger på tilsvarende undersøkelser fra tidligere år, og formålet er å fremstille bruken av digitale medier til barn og unge som omfatter deltagelse, kompetanse og dømmekraft. Et av hovedfunnene i kartleggingen i medietilsynet sin rapport «Barn og Medier» er at 97% av 9-18 åringer har egen mobil og 90% av 9-18 åringer er tilgjengelig på ett eller flere arenaer for sosiale medier. Videre kommer det frem fra undersøkelsen at 99% mellom 9-18 år bruker sosiale medier, der de også viser til aldersgrensen på forskjellige apper som Snapchat og TikTok er 13 år (Barn og Medier 2020).

86% av 13-18 åringer har mye kontakt med venner via sosiale medier, der halvparten svarte at sosiale medier er en arene der de møter flere med like interesser.

5.3 Positive sider ved digitale medier

From og Mølbak (2017) viser til at den digitale verden rommer flere positive og utviklende sider. Med flere informative nettsider og kanaler som bidrar til læring og økt kunnskap er dette arenaer som kan bidra til viktig informasjon kommer ut og en kunnskap som gir økt handlingskompetanse. I Pich og Kunst (2020) sitt prosjekt kommer det frem at ved å være aktiv på sosiale medier er det med å bidra til at ungdommens terskel for å oppsøke hjelp er senket, særlig hos gutter.

Det er også indikasjoner på at mulighetene til å chatte med hjelpeapparat har en positiv utvikling blant denne gruppen, spesielt hos de som allerede er i et eksisterende behandlingsforløp da digitale tjenester er lett tilgjengelig og gratis (Pich og Kunst 2020). Videre viser rapporten til Helsedirektoratet «Ungdomshelse i en digital verden» (2018) at digitale tjenester er et viktig verktøy til å gi barn og unge mulighet til å ta grep om eget liv og fremmer læring. I rapporten viser de til at prosjektet DIGI UNG som har et ansvar å gjennomføre tiltak som er forankret i ulike strategier for å fremme ungdomshelse digitalt. Her viser de til regjeringen sin «Ungdomshelse strategi ungdomshelse» (2016-2021) sitt mål å sikre digitale tjenester av god kvalitet som er tilpasset og tilgjengelig for ungdommen.

5.4 Negative sider ved digitale medier

Tall fra Barn og Medier (2020) viser at hele fire av ti 13-18 åringer har kommet over skremmende, truende og voldelige innhold på internett i 2020, og har opplevd å få truende hat meldinger og blitt eksponert for usunne kroppsidealer. Flere uttrykker også de kravene om presentasjon i skolehverdagen, trening og i arbeid.

Bakken mfl. (2021) viser til Frøyland et al. (2020) som nevner at digitale medier har gjort det mulig for at barn og unge både begår og blir utsatt for grenseoverskridelser og kriminale handlinger på digitale plattformer. Frøyland og kollegaer så nærmere på økningen av vold blant ungdom den siste halvdel av 2010 tallet. Der fant de basert på tall fra Oslo en økning i slåssing blant ungdommen fra 2015-2018, som hang sammen med hvor mange som var ute med venner på fritiden. Den digitale teknologien gir nye arenaer der ungdommen kan oppholde seg i likhet med gatehjørner utenfor voksnes kontroll som byr på «Risky encounters» (Bakken mfl. 2021).

Internett kan ha mange negative sider som spredning av seksualisert bilder, etablering av uheldige relasjoner og formidling av fordomsfulle ytringer, som tydeliggjør behovet for forpliktende kulturelle fellesverdier (Bakken mfl. 2021). Pich og Kunst (2020) viser til tidligere forskning om at det er en relasjon mellom sosiale medier og psykisk helse. Videre viser de til nyere studier som indikerer at det er en assosiasjon mellom bruk av sosiale medier og depresjon, angst, ensomhet, økt narsissisme og mobbing (Pich og Kunst 2020).

Aarsand (2011) viser til Gentil (2009), Karlsen (2010) og Power (2009) som nevner debatten rundt barn og unges bruk av digitale medier der de blir eksponert for de voksnes handlinger, med tanke på relasjon til internett hvor flere forskere drar frem at overdrevent bruk kan ha en negativ effekt når det kommer til konflikthåndtering, overvekt, seksualitet, fysisk aktivitet og forbruk. Videre nevner Aarsand (2011) retningslinjer for barns bruk av internett, som aldersmerking og innholdsdeklaringer på dataspill som for eksempel «the pan european game information» (PEGI). PEGI blir brukt i Europa som krever at spill skal merkes med innholdsdeklaring og aldersgrense, som et forsøk på å se barnet som en aktør i det digitale, samtidig som at ansvaret ligger hos den voksne.

5.5 Søvnmangel

From og Mølbak (2017) viser til i boken «Alltid online» hvordan digitale medier kan påvirke søvnen, og konsekvensene søvnmangel kan ha for utviklingen og livskvaliteten. Søvnmangel kan på lengre sikt gi helsemessige problemer, men også atferdsproblemer, sosiale problemer og følelsesmessig ustabilitet. Videre skriver From og Mølbak (2017) at for lite søvn kan generelt få stor innvirkning på barnets velvære og at barn som sover for lite kan utvikle samme symptom som vi ser hos barn med ADHD.

Ved at vår psykiske og fysiske våkenhet blir stimulert av innholdet vi ser som for eksempel filmsnutter på TikTok får ikke kroppen og hjernen nok ro og døgnrytmen blir forstyrret. Bruken av sosiale medier er mer krevende der andel hjerneaktivitet og stress øker som gir barn og unge mindre kontroll over når og hvor mye man skal involvere seg sosialt som kan gjøre det vanskeligere å falle til ro. For mange barn og ungdom kan det være utfordrende å regulere alle inntrykkene og eksponeringen fra den digitale verden (From og Mølbak 2017).

6.0 Ungdomstiden utfra utviklingspsykologien

6.1 Vygotsky

Hovedbudskapet til Lev Vygotsky (1978) var at barns utvikling kan sees utfra en sosial og kulturell sammenheng, der all læring er et resultat av menneskelige relasjoner som er i den hverdagslige samhandlingen vi har med hverandre. Han betraktet språket som det viktigste samhandlingsverktøyet der vi gjennom språklig utveksling tilegner oss viktig kunnskap. Samtidig nevner han at kultur har ulike verktøy til å regulere samhandling, her har leketøy vært barns verktøy i flere århundrer, mens i nyere tider har den digitale teknologien fått en større rolle. Barn og unge som ikke har tilgang til digitale medier kan få større problemer med å holde tritt med jevnaldrende, men fortsatt er det språket som er det viktigste kulturelle verktøyet (Helgesen 2018).

Vygotsky trakk også frem når barn får støtte og bekreftelse av en trygg voksen vil dette gjøre noe med barnets selvoppfatning.

I Bakken mfl. (2021) viser Livingstone til Mead (1934) og Vygotsky (1934) som belyste de sosiokulturelle og pedagogiske perspektiver på ungdom, læring og sosialiseringprosesser. Der samspillet mellom ungdoms identitetsutvikling, læring, den sosiokulturelle konteksten og sosiale relasjoner undersøkes.

Her viser Bakken mfl. (2021) til unges interesse for digitale medier som særlig egnet for grenseobjekter for å bygge bro mellom læringsprosesser i og utenfor skolen.

Den felles kulturelle tilegnelsen av kompetansen skjer ved for eksempel gjennom digitale hjelpemidler, som internett (Helgesen 2018).

6.2 Erikson

Erik H. Erikson la stor vekt på at barnet fra fødselen av er på vei inn i et samfunn, og blir påvirket av samfunnets forskjellige institusjoner av det som skjer i menneskets utviklingsforløp. Dette knyttet han opp mot barnets sosiale miljø som en medvirkende faktor for mennesket utvikling, og at mennesker utvikler seg gjennom hele livet (Bunkholdt 2000). Videre påpekte Erikson at betydningene av erfaringene i barneårene er av avgjørende betydning for utviklingen senere i livet. Bunkholdt (2000) viser til et av de siste hovedtrekkene ved Eriksons teori, den vekt han tilla identifisering som drivkraft i utviklingen, som starte tidlig i barneårene. Barnet tar etter både atferd og holdninger, og prøver å ta ut nye måter å være på for å finne sin identitet. Eriksons teori hører med til psykodynamiske teorier, som vektlegger behovstenkning som viktigste drivkraften i utviklingen (Bunkholdt 2000).

Bakken mfl. (2021) viser til Erikson (1968) Marcia (1966) som belyser at ungdomstiden utfra det utviklingspsykologiske perspektivet blir forstått som en sårbar fase i livsløpet bestående av utprøving, forvirring og løsrivelse. Viktige aspekter her er utviklingen av identiteten, selvet, grensesetting samt relasjon til jevnaldrende og foreldre, og forventningene til at ungdommen gradvis løsriver seg fra foreldrene sin innflytelse. Samtidig nevner Bunkholdt (2000) begrepene selvet og identitet som omhandler hvordan man tenker om seg selv med tanke på utseende, personlighet, evner, kjønn, etnisk tilhørighet, nasjonalitet og mye mer. Selvet er da en del av personligheten som utgjøres av våre egne tanker og følelser.

Bakken mfl. (2021) nevner at det digitale rommet er blitt en integrert del av sosialisering og identitetsprosjektet av ungdomstiden. De relasjonene og gjøremål som finnes fysisk utspiller seg også digitalt.

6.3 Ungdomstiden fra nevropsykologisk forskning

Helgesen (2018) viser til nevropsykologisk forskning som har funnet ut at hjernen fortsetter å vokse inn i tenårene, spesielt frontallhjerne er ikke ferdig utviklet.

Prefrontal korteks er den delen av hjernen som er den tenkende del og gjør det mulig å ta utarbeidende langsiktige planer og strategiske overveielser. Samtidig er prefrontal korteks plastiske og blir påvirket av opplevelser og læreprosesser og vil bruke lang tid på å modnes. Frontallappene vil først bli ferdig utviklet rundt 20-23 års alderen.

Denne delen av hjernen styrer blant annet impuls kontroll, konsekvensvurderinger og å kunne planlegge langsiktig (Hart 2012).

Her viser Helgesen (2018) til at dette kan ha en nevnt forklaring på den impulsive og utprøvelse atferd i ungdomstiden. Samtidig nevner Helgesen (2018) at puberteten innebærer store fysiologiske forandringer, der forandringene fra barndom til ungdomstid kan være utfordrende. Et annet trekk som Helgesen (2018) viser til er den forsterkede egosentriske, som kan gjøre ungdom spesielt sårbar for ytre påvirkning som formidler hvordan man bør se ut. Her spiller digitale medier en stor rolle der man blir stadig eksponert for det perfekte ytre. Hjernene er formbar og vil endre seg når den utsettes for påvirkning, kalt nervoplasitet (Røkenes og Hanssen 2012). Videre nevner From og Mølbak (2017) at hjernen blir raskt vant til stimuli som gjør at signalstoffet dopamin blir kontinuerlig stimulert. Dopamin spiller en viktig rolle i forbindelse med belønningsatferd, nysgjerrighet og glede (Hart 2012).

6.4 Sårbar fase

Bakken mfl. (2021) drar også frem den amerikanske psykologen Jean Twenge (2017) sitt utviklingspsykologiske utgangspunkt om at ungdomstiden er en sårbar fase der flere overgangsfaser skal mestres i tillegg til fysisk modning og gradvis uavhengighet skal forekomme. Videre i Bakken mfl. (2021) viser de til Twenge mfl. (2019) sitt perspektiv der den digitale teknologien er i liten grad en arena for utprøving i ungdomstiden, men at den bidrar med nye typer risiko.

Twenge mfl. (2019) spekulerer om den digitale aktiviteten spiller en rolle med økningen av depressive symptomer som de siste tiårene er dokumentert blant ungdommer.

Her belyses det mulighetene for at barn og ungdom er mer sårbar for å bli utsatt for krenkelser og kriminale handlinger digitalt i det skjulte (Bakken mfl. 2021).

6.5 Selvregulering

Selvregulering er vår evne til å regulere tanker, følelser og handlinger. Helgesen (2018) viser til Backer mfl. (2015) som nevner at barn utvikler selvregulering så tidlig som mulig i barneårene. Hjemmesituasjonen fra tidlig alder spiller en stor rolle for utviklingen av selvregulering, der det er en nær sammenheng mellom trygg tilknytning og god selvregulering. Som Helgesen (2018) skriver blir trygge barn ikke så lett overmannet av negative følelser i stressende situasjoner, de vet de har god støtte i foreldrene sine.

Røkenes og Hanssen (2012) påpeker viktigheten av trygghet for barnets utvikling av selvfølelse at barnet føler seg elsket uavhengig av å ha gjort noe feil eller å være sint. Om barnet føler at man må endre væremåte for å bli sett og elsket kan barnet framstille seg «selvet» slik det tenker omverden forventer, som kan skape et falskt selv.

Pich og Kunst (2020) viser til nyere studier der det kommer frem at unge mennesker sammenligner sin egen sårbarhet online som går ut på hva ungdommer deler av innhold på sosiale medier. Apati, bekymringer og maktløshet kan forekomme overfor innhold de deler om seg selv. Videre øker psykiske vansker og ensomhet blant ungdom. Pich og Kunst (2020) viser til undersøkelse fra UngData (2018) der 30% av jenter og 11% av gutter har rapportert om at de har psykiske helseutfordringer.

6.6 Livingstone sine fire dimensjoner

Bakken mfl. (2021) drar frem at det digitale feltet kan være preget av risiko for negativ påvirkning da barn og ungdom er sårbare utfra det utviklingspsykologiske perspektivet.

Bakken mfl. (2021) viser til Livingstone (2011) sitt arbeid der fire viktige faktorer innen digital teknologi både kan gi muligheter og risiko for ungdom. Den første dimensjonen de viser til er betydningen av digital teknologi som bidrar til læring gjennom digitale hjelpemidler og egen interesse drevet av nysgjerrighet.

Den andre dimensjonen til Livingstone viser til at den digitale teknologien har bidratt til inkludering og deltagelse der ungdom har større mulighet til å engasjere seg politisk.

Livingstone drar frem sosiale medier, der spesielt unge fremmer politisk syn og ytringer.

Den tredje dimensjonen er den digitale teknologien sin mulighet for identitetsutforskning.

Den tradisjonelle ungdomstiden var preget av utprøvelser, generasjonsmotsetninger og motkultur. I den nyere ungdomsforskningen er dette noe nedtonet.

«What's in it for me» har de siste tiår preget allmenne teorier om modernitet og identitet.

Individualisering, risiko og refleksivitet har fått fornyet synet på ungdomstiden. Gjennom redusert tradisjonstilnærming som konsekvens av digitale oppslagsverk, økt fokusering på individuelle løsninger og ansvar, og utvidet mulighetsrom i motsetning til økt utrygghet og risiko er trekk som preger samfunnet generelt. Ifølge Heggen, (2004) i Bakken mfl. (2021) blir ungdomstiden en mer langvarig kvalifiseringsprosess og en fase for forhandling, der det tilsynelatende er stort rom for å skape sin egen identitet.

Holloway og Valentine (2003) i Bakken mfl. (2021) nevner at i dette livsprosjektet spiller internett og sosiale medier en stadig viktigere rolle. I Livingstone (2011) sin fjerde

dimensjon «risky encounters» omhandler frykten for at ungdommen skal utsettes for negative hendelser som nettmobbing, press på å sende seksualiserte bilder og overgrep.

Sosiale medier og den digitale teknologien åpner opp for «risky encounters» gjennom åpne chatterom der man kan møte på flere som utgir seg for å være andre enn de er, gjennom kommentarer, bildedeling og ryktespredning. Risikoen kan oppstå i samhandling mellom den digitale strukturen og aktørene (Bakken mfl. 2021).

I Livingstone sin gjennomgang av de fire dimensjonene kommer det frem at ungdommen framstilles som sårbare og kompetente både som enkeltindivid og som en gruppe i møte med teknologien. Gjennom de fire dimensjonene viser de til hvordan grunnleggende spenninger i forståelse av ungdom og ungdomstid går på tvers av disse Bakken mfl.

(2021). Videre nevner Bakken mfl. (2021) at mye av forskningslitteraturen om ungdom og

teknologi viser til interessen for aktivitet og erfaringene i form av læring, politisk mobilisering, identitetsutforskning eller «Risky encounters».

Digitale medier gir rom for utforskning på hvem man er og hvor man skal i livet i samspill med jevnaldrende. Til voksenlivet er lærdom om ulike normer for kommunikasjon og væremåte i den digitale hverdagen samtidig å utvikle selvstendighet gjennom å prøve å feile (Bakken mfl. 2021).

7.0 Drøfting

7.1 Fordeler og ulemper med digitale medier

Bakken mfl. (2021) viste til Livingstone (2011) sine fire dimensjoner der ungdommen framstiltes som både sårbare og kompetente som enkeltindivider eller i grupper i den digitale verden. Livingstone fikk frem at den digitale teknologien fremmer læring, inkludering, deltagelse, identitetsutvikling og gir unge muligheter for å engasjere seg politisk ved å fremme sine politiske syn og ytringer via sosiale medier. Som Imsen (1991) i Bunkholdt (2000) skriver er identitet å kjenne seg selv og vite hva en står for, men også ha en trygg og stabil selvoppfatning med å være bevisst i sin sosiale forankring.

Den digitale teknologien gir et hav av muligheter til å utforske sin identitet i samspill med jevnaldrende. Som Bakken mfl. (2021) skriver, er dette blitt en naturlig del av unges sosialisering og identitetsprosjekt av ungdomstiden. Vygotsky (1978) sin teori var at barns utvikling kan sees utfra en sosial og kulturell sammenheng der den hverdagslige samhandlingen gir læring. Om man ser Vygotskys teori opp mot funnene fra litteratursøket kan man se at den digitale teknologien har fått en betraktelig større rolle inn i barn og unges utvikling. Dette kommer også frem i et av hovedfunnene fra Barn og medier sin undersøkelse (2020) som vist i teoridelen at den digitale verden har tatt en naturlig stor plass i barn og unges hverdagsliv. Funnene fra undersøkelsen viser til at barn fra tidlig alder møter jevnaldrende for lek i de digitale rom i fritiden. Utfra det Habermas (1999) i Røkenes og Hanssen (2012) beskriver er den digitale verden blitt en stor del av barn og unges livsverden i dagens samfunn.

Samtidig er den digitale plattformen i stadig utvikling og mange voksne kan oppleve å bli overkjørt av den yngre generasjonen i den digitale kunnskapen. Da kan det som From og Mølbak (2017) skriver være enklere for mange å sette inn forbud enn å prøve å forstå. Her viser Helgesen (2018) til at det kan være utfordrende å regulere barn og unges digitale hverdag. Der ved å utelukke barn og unges tilgang til den digitale verden kan skape vansker med å holde tritt med jevnaldrende som igjen kan skape avstand og følelsen av ensomhet. Flere barn og unge bruker digitale medier til å være sosial med jevnaldrende og har en aktiv digital fritid.

Den digitale teknologien har endret seg mye de siste tre tiårene, der barn og unge kan uavhengig av funksjon, sted eller alder være aktiv i ulike plattformer med jevnaldrende. Dette er en arena som kan være med å bidra til at viktig informasjon er tilgjengelig og som igjen fremmer handlingskompetanse (Helgesen 2018).

Pich og Kunst (2020) viser til en positiv utvikling til å oppsøke hjelpeapparat ved å kunne ta kontakt digitalt. Det er flere strategiplaner for å fremme ungdomshelsen digitalt, som tyder på at for å nå dagens ungdom må vi møte de der de er. Et eksempel er staten sitt kvalitetssikrede nettsted; ung.no, som er drevet av Barne-, ungdom- og familedirektoratet (Bufdir) i samarbeid med flere offentlige tjenester. De har en god oversikt på hva som opptar dagens ungdom som har stor nytteverdi for både offentlige etater, forskningsinstitusjoner, foreldre og andre som har interesse av større innsikt i ungdommens liv (Årsrapport ung.no 2021). Twenge mfl. (2019) i Bakken mfl. (2021) nevner økingen av depressive symptomer blant ungdommer de siste tiårene, og viser til mulighetene for at flere av barn og unge kan bli utsatt for krenkelser og kriminale handlinger digitalt i det skjulte.

Dette kommer også frem fra både «Årsrapporten til Alarmtelefonen for barn og unge» (2021) og undersøkelse tatt av UngData (2018) som Pich og Kunst (2020) viser til. Årsrapporten (Alarmtelefonen 2021) viser at det er en økning i henvendelser som omhandler psykisk helse som samsvarer med undersøkelsen fra UngData (2018). Det kommer frem at flere har rapportert at de har psykiske helseutfordringer som omhandler ensomhet. Barn og medier (2020) viser til at flere mellom 13-18 år har blitt eksponert for skremmende og truende ytringer og voldelig innhold gjennom digitale medier. Samt usunne kroppsidealer og press om å prestere i skolehverdagen, på trening og i arbeidslivet. Ungdomstiden er som nevnt i teorien utfordrende med tanke på identitetsutforskning og selvregulering. Da kan det være naturlig å se en sammenheng mellom sosiale medier og psykisk helse (Pich og Kunst 2020). Videre viser tall fra Barn og medier (2020) at en stor andel unge har opplevd å bli utsatt for grenseoverskridelser og at ungdomstiden har endret seg. En annen utvikling de siste tiårene er at det har kommet flere aktører og kampanjer inn for å bidra til å gi de som opplever å bli utsatt for netthets og bildespredning råd og veiledning. En av disse er slettmeg.no som er et gratis råd og veiledningstjeneste levert av norsk senter for informasjonssikring. Dette er en tjeneste for de som opplever krenkelser i digitale medier og som trenger råd for å fjerne innholdet (NorSIS).

Internett og sosiale medier spiller en stadig større rolle i ungdommens liv. I Livingstone sin siste dimensjon «Risky encounters» kommer det frem at sosiale medier og digitale plattformer er også en åpner for at unge kan bli utsatt for mobbing, netthets, ryktespredning og overgrep. Gjennom Livingstone sine dimensjoner viser de til hvordan grunnleggende spenninger i forståelse av ungdom og ungdomstid går på tvers av disse (Bakken mfl. 2021). Det belyses mye positivt for unge sin utvikling med den digitale teknologien, men det er også negative sider som følger med. Sårbarheten med at dette skjer digitalt er at det kan være usynlig for andre å oppdage. Ungdommen kan døgnet rundt bli utsatt for netthets og den kan være vanskelig å få slutt på. Som nevnt senere i oppgaven kan det være utfordrende for unge å regulere sine egne tanker og følelser når de blir utsatt for krenkelser og utrygghet som igjen kan redusere selvfølelsen (Røkenes og Hanssen 2012). Samtidig nevner Helgesen (2018) at puberteten innebærer store fysiologiske forandringer, der forandringene fra barndom til ungdomstid kan være en sårbar tid for ytre påvirkninger. Digitale medier spiller en stor rolle der man stadig blir eksponert for det perfekte ytre gjennom ulike kanaler og innhold som kan være vanskelig å ta innover seg.

Videre kan mange av disse inntrykkene fra både Gaming, TikTok og andre digitale medier påvirke søvnen, ved at vår psykiske og fysiske våkenhet blir stimulert av innholdet vi ser. Bruken av sosiale medier er mer krevende der andel hjerneaktivitet og stress øker som gir barn og unge mindre kontroll over når og hvor mye man skal involvere seg sosialt som kan gjøre det vanskeligere å falle til ro. For mange barn og unge kan det være utfordrende å regulere alle de inntrykkene og eksponeringen fra den digitale verden (From og Mølbak 2017). Hjernen blir også raskt vant til stimuli og sender ut hyppige signaler om å sjekke for eksempel telefonen. Denne stimuli stimulerer til signalstoffet dopamin. Som Hart (2012) nevner utløser dopamin belønningsatferd, nysgjerrighet og glede, som vil ha en naturlig forklaring til at det er vanskelig for både barn og unge å legge fra seg denne digitale stimuleringen.

7.2 Selvet, identitet og relasjon

Selvfølelsen blir utviklet av å bli sett, forstått og anerkjent av nære relasjoner over tid. Og gjennom den digitale teknologien kan man bli eksponert for mye som kan gjøre det vanskelig å sette grenser. Om man har en sårbar relasjon i hjemmet, eller føler seg utestengt fra den virkelige verden er man ekstra sårbar for kommentarer, utestengelse eller annen negativ påvirkning fra den digitale verden, som igjen kan påvirke både selvfølelsen og selvet til barn og unge (Røkenes og Hanssen 2012).

Bunkholdt (2000) viser til Erikson sin teori der identifisering er drivkraften i utviklingen, og for å kunne finne sin identitet tar barn etter atferd og holdninger. Ser man dette opp mot at selvet og identitet omhandler hvordan man tenker om seg selv, og at selvet utgjør en stor del av vår personlighet kan det være utfordrende å bli eksponert for så mange ulike atferd og holdninger i den digitale verden.

Selvregulering er vår evne til å regulere tanker, følelser og handlinger, og det er en sammenheng mellom trygg tilknytning og god selvregulering. Som Helgesen (2018) skriver blir trygge barn ikke så lett overmannet av negative følelser i stressende situasjoner, da de vet at de har god støtte i foreldrene sine. Flere unge i dagens samfunn opplever stort press om å prestere både i hverdagslivet, på skolen, i arbeidslivet og på trening. Der de stadig blir eksponert for usunne idealer via sosiale medier som for eksempel blogg, TikTok, Snapchat og Instagram (Barn og medier 2020). Samtidig kan det være et dilemma for flere barn og unge å regulere hva de skal dele av innhold på sosiale medier. Flere kan dele både video klipp, skrive ytringer og kommentarer som kan sette de i en sårbar situasjon der flere kan oppleve bekymringer og en maktløshet av innhold de har delt som kan få reaksjoner fra andre (Pich og Kunst 2020). Som Røkenes og Hanssen (2012) viser til kan det å endre væremåte for å bli sett og inkludert, eller som omverden eller jevnaldrende forventer skape et falskt selv og skape forvirring rundt sin egen identitet. Og her kan man være mer sårbar for å bli utsatt for digital mobbing, krenkelse eller digital vold. Røkenes og Hanssen (2012) viser til at hjernen vil endre seg når den utsettes for påvirkning, men også at hjernen vil fortsette å vokse inn i tenårene, da spesielt frontalhjernens som styrer blant annet impuls kontroll, konsekvensvurdering og langsiktig planlegging (Helgesen 2018).

Om man ser på utviklingen av hjernen og fra tallene til Barn og medier (2020) om unges bruk av sosiale medier, viser det at en stor prosentandel kan oppleve utfordringer med å ta gode konsekvensvurderinger av innhold de deler.

Funnene fra litteratursøket viser at barn og unge kan ha vansker med å ta gode vurderinger i ulike digitale rom, i chattekanaler og kan være ukritisk til hvem de chatter med.

Som nevropsykologisk undersøkelse viser, er man ikke moden nok til å kunne skille mellom fantasi og virkelighet før man er i tenårene eller eldre (Helgesen 2018). Så for et barn som ikke er moden nok til å ta inn inntrykkene fra voldelige spill eller innhold fra sosiale medier, kan de overta reaksjoner, bevegelser eller språkbruk. Et barns oppfatning av det de har sett kan da bli viderefremmet ut i den virkelige verden. Grenser mellom fantasi og virkelighet kan bli visket ut om man ikke får innblanding av noen som kan veilede og forklare (From og Mølbak 2017).

I boken «Alltid online» viser From og Mølbak (2017) til flere eksempler fra barn og unge sin digitale verden og drar frem at det er ikke nødvendigvis den digitale verden som er årsak til at barn og unge ikke har det bra. Men at det er letter å tre inn i den digitale verden i både data spill, sosiale medier og det virtuelle universet om man ikke finner sin plass i den virkelige verden.

Om man skal ta de tallene fra Barn og medier sin undersøkelse og se de opp mot funnene som Helgesen (2018) viser til vil man kunne se sammenhengen med at det er utfordrende for flere av barn og unge å stå i de utprøvelsene de opplever digitalt.

Helgesen (2018) nevner at hjemmesituasjonen spiller en stor rolle for utviklingen av selvregulering, og viser til sammenhengen mellom den trygge tilknytningen og god selvregulering. Barn og unge i trygge hjem som blir eksponert for skremmende eller truende innhold på digitale plattformer kan vite at de har god støtte i foreldrene sine, mens de barna som ikke har disse opplevelsene av den trygge voksne å gå til kan fort bli overmannet av de negative følelsene og ha vansker med å regulere de tankene som Helgesen (2018) nevner. Da er det viktig at andre i deres liv, som for eksempel vernepleier i skolen kan være en ressurs og en trygg favn til å bidra til å regulere de negative følelsene.

8.0 oppsummering

Gjennom litteraturstudien fant jeg flere undersøkelser, fagartikler, prosjekter og artikler om dette temaet. Teamet er i stadig endring, og opptar mer av tiden til barn og unge. Pich og Kunst (2020) har et pågående prosjekt med sluttdato 2023 som jeg har brukt i denne oppgaven. I løpet av en tidsperiode på 4 år skal de se på mulig årsakssammenheng mellom sosialt mediebruk og psykososial helse. Målet med prosjektet er å undersøke hvilke psykiske helsefordeler og utfordringer de unge møter på i den digitale verden (Pich og Kunst 2020). Den digitale teknologien gir barn og unge mulighet til å treffe jevnaldrende og andre med felles interesser uavhengig av status, funksjonsevne og hvor man befinner seg i verden. Det er nesten ingen begrensninger i den digitale verden bare muligheter, men i denne oppgaven er det også belyst de ulempene det kan medføre. De sårbare barn og unge kan bli mer sårbare på den digitale plattformen, men på den andre siden er det mange fordeler med at hjelpetjenester er mer tilgjengelig og letter for unge å oppsøke. Den digitale verden er en stor del av dagens samfunn, og fremmer læring, deltagelse og opptar mye av barn og unges fritid. Som jeg viser til i funn fra Barn og medier (2020) er det hele 97% av barn og unge som har egen mobil og 90% som er tilgjengelig på et eller flere arenaer for sosiale medier. For at vi som jobber med barn og unge skal kunne følge deres språk og utvikling er det nødvendig at vi holder oss oppdatert og følger den digitale utviklingen. For å kunne ha en forståelse og se sammenhengen mellom den digitale hverdagen og den psykiske helsen. Men, også for å kunne ha en forståelse av at ungdomstiden er en mer langvarig kvalifiseringsprosess og en fase for forhandling, med stort rom til å skape sin egen identitet (Bakken mfl. 2021).

I litteratursøket fant jeg flere studier og forskningsprosjekt som er oppstartet, som for eksempel Prodekan Halla B. Holmarsdottir ved Fakultet for lærerutdanning og internasjonale studier. De startet i 2019 et forskningsprosjekt som i løpet av en 3 års periode skal se på hvordan digitalisering og teknologi påvirker barn og unges liv.

I tillegg skal de se på utfordringene teknologien kan gi i utdanningsløp, familie og kunnskaps relasjoner, fritid og sosial deltagelse (Holmarsdottir 2019).

I oppgaven kom jeg over flere studier og forskningsprosjekt, som belyser at den digitale teknologien er kommet for å bli.

9.0 Litteraturliste

Bakken, Anders, Kristinn Hegna og Mira Aaboen Sletten. 2021. *Offline, online. Digitale ungdomsliv gjennom tre tiår*. Cappelen Damm Akademisk

Barne - og familiedepartementet. 2003. FNs konvensjon om barnets rettigheter.
https://www.regjeringen.no/globalassets/upload/kilde/bfd/bro/2004/0004/ddd/pdfv/178931-fns_barnekonvensjon.pdf (Lest 07.04.22)

Barne, ungdoms og familiedirektoratet. 2021. *Årsrapport.Ung.no*
[a8e35cd5a15248c583bae2989cfe1bff582b1991.pdf](https://www.regjeringen.no/globalassets/upload/kilde/bfd/bro/2021/0004/ddd/pdfv/178931-fns_barnekonvensjon.pdf) (sanity.io) (Lest 08.05.22)

Bunkholt, Vigdis. 2003. *Utviklingspsykologi*. 2.utg. Universitetsforlaget

Dalland, Olav. 2017. *Metode og oppgaveskriving*. 6.utg. Oslo: Gyldendal akademisk

From, Kåte og Rikke Mølbak. 2017. *Alltid online. Herman og Melina og den digitale verden*. 1.utg. Oslo: Gyldendal akademisk

From, Kåte og Rikke Mølbak. 2017. *Digitale barn. Siv og Laurits og den digitale verden*. 1. utg. Oslo: Gyldendal Akademisk

Hart, Susan. 2012. *Den følsomme hjerne*. 1. utg. Oslo: Gyldendal akademisk

Helgesen, Leif A. 2018. *Menneskets dimensjoner. Lærebok i psykologi*. 3.utg. Oslo: Cappelen Damm Akademisk

Hellevik, P og Øverlien, C. 2016. Teenage intimate partner violence: Factors associated with victimization among Norwegian's youths. *Scandinavian journal of public Health*.
<https://www.nkvts.no/vitenskapelig-artikkel/teenage-intimate-partner-violence-factors-associated-with-victimization-among-norwegian-youths/> (Lest 08.02.22)

Holmarsdottir, Halla Bjørk. 2019. *Hvordan påvirker digitalisering barn og unges liv.* Fakultet for lærerutdanning og internasjonale studier.

<https://www.oslomet.no/forskning/forskningsprosjekter/digigen> (Lest 10.02.22)

Helsedirektoratet. 2018. DIGI-UNG Innsiktsarbeid del 1. Ungdomshelse i en digital verden. Oslo

[https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/ungdomshelse-i-en-digital-verden/Ungdomshelse%20i%20en%20digital%20verden%20\(DIGI-UNG%20del%201\).pdf/_attachment/inline/e3016f1c-fd0f-4990-80cf-f97ac8742968:0c16037004a34de79c595b1e2da16dc4ee85b632/Ungdomshelse%20del%201](https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/ungdomshelse-i-en-digital-verden/Ungdomshelse%20i%20en%20digital%20verden%20(DIGI-UNG%20del%201).pdf/_attachment/inline/e3016f1c-fd0f-4990-80cf-f97ac8742968:0c16037004a34de79c595b1e2da16dc4ee85b632/Ungdomshelse%20del%201) (lest 10.02.22)

Medietilsynet.2020. *Barn og medier. En kartlegging av 9-18 åringers digitale medievaner.*

<https://www.medietilsynet.no/globalassets/publikasjoner/barn-og-medier-undersokelser/2020/201015-barn-og-medier-2020-hovedrapport-med-engelsk-summary.pdf> (lest 08.02.22)

Norsk senter for informasjonssikring (NorSIS). Slettmeg.

[Om oss - Slettmeg.no](https://www.slettmeg.no) (Lest 01.05.22)

Pich, Olivia og Jonas Kunst. 2020-2023. *Ungdom, sosiale medier og psykisk helse.*

Universitetet i Oslo, Det samfunnsvitenskapelige fakultet.

[Ungdom, sosiale medier og psykisk helse - Stiftelsen Dam](#) (Lest 03.03.22)

Røkenes, Odd Harald og Per- Halvard Hanssen. 2012. *Bære eller breste. Kommunikasjon og relasjon i arbeide med mennesker.* 3. utg. Bergen: Fagbokforlaget

Aarsand, Pål. 2011.» Digitale medier i barn og unges hverdag». *Barn nr. 3-4.* ISSN 0800-1669. Norsk senter for barneforskning.

Årsrapport. 2021. Alarmtelefonen for barn og unge.

[11805 Alarmtelefonen - Årsrapport 2021.pdf \(116111.no\)](#) (lest 30.04.22)