

[Automatisk tekstet av Autotekst med NB Whisper. Kan inneholde feil.]

[SPEAKER_00]

Velkommen til .com, en podkast for alle som er opptatt av kommunikasjon og formidling.

Om det som fungerer, det som ikke gjør det, og hvorfor.

Her treffer du fagfolk og praktikere som deler erfaringer og perspektiv på kommunikasjon i en verden prega av raske endringer.

Mitt navn er Janne Tjensvoll Stangeland.

Jeg er universitetslektor i kommunikasjon ved Universitetet i Stavanger.

Med denne podkasten skal vi utforske kommunikasjonsfaget sammen med dyktige gjester.

Og målet er å gjøre kunnskapen mer tilgjengelig, relevant og anvendbar.

Velkommen til denne episoden av DotKom.

Denne samtalen er i utgangspunktet laget som en faglig ressurs for kommunikasjonsstudenter på heltid og deltid, her med UiS.

Men siden mange av temaene er så relevante for andre enn bare kommunikasjonsstudenter, så publiserer vi dette som en åpen postpodkast.

I dag skal vi snakke om sosiale medier, psykisk helse og hvorfor forskningen på feltet kan ha gitt oss et feil bilde.

Mange av oss har fått med oss overskrifter som sier noe om at sammenhengen mellom sosiale medier og psykisk helse, at den er svak.

Kanskje er det ikke så farlig likevel?

Samtidig opplever foreldre, lærere og studenter, og ikke minst de unge sjøl, at presset er høyst reelt.

Så hvem har rett, egentlig?

Bakgrunnen for denne samtalen er en kommentarartikkel i Nature Human Behaviour med tittelen 'Why Social Media Research Has Failed Policymakers', skrevet bl.a.

av dagens gjest.

Dagens gjest, velkommen til deg, Njål Foldnes.

[SPEAKER_01]

Tusen takk.

[SPEAKER_00]

Kan du si litt om din bakgrunn?

[SPEAKER_01]

Ja, altså, Jeg har jo ingen bakgrunn fra forskning på sosiale medier, men jeg er statistiker.

Og det vil si at jeg er interessert i kvantitativ forskning, som jo er det som de bruker mest i de mest omtalte studiene på unges psykiske helse og sosiale medier.

Så jeg ble litt interessert i dette sammen med mine medforfattere, som også er det vi kaller metodefolk, eller statistikere.

Jeg er nå professor i statistikk på Nasjonalt senter for lesing på Universitetet i Stavanger.

[SPEAKER_00]

Hvis vi begynner helt overordnet, så skriver dere i artikkelen at forskning på sosiale medier har svikta beslutningstakere.

Det er ganske sterke ord.

Kan det si noe om hva dere egentlig mener med det?

[SPEAKER_01]

Du må jo slå litt hardt iallfall i tittelen for å få oppmerksomhet.

For det er utrolig mye forskning i dette feltet, og mange meninger.

Så vi mener vel at det å svikte er ikke med vilje, altså.

Men vårt poeng er at det er feil bruk av statistiske metoder.

Feil tolkning av resultatene.

Og på den måten er ikke resultatene så sikre som forskerne sjøl tror.

Og gjennom disse resultatene så gir de implisitt eller eksplisitt anbefalinger til politikere om hva de bør gjøre i forhold til regulering.

Og på den måten har de feila.

At de har misforstått metodedelen av forskningsartikkelen sin.

Og de tror for mye på kvantitative metoder. På hva de kan gjøre og hva de ikke kan gjøre.

[SPEAKER_00]

Vi snakker mye om å vektlegge at sosiale medier ikke bare er en kommunikasjonskanal, men det er en del av hverdagen vår.

Det betyr jo at det ikke bare er det å sende og gi informasjon, men er med og former hvordan vi lever.

Hvilke fellesskap vi har, hvilke normer som gjelder.

Likevel så måles effekten ofte som om det bare handler om individuelle valg.

Hva er det forskningen overser når en gjør det?

[SPEAKER_01]

Jeg tror det letteste eksempelet som belyser hvorfor forskere kan ta feil, er at de er så vant med å tenke på at effekten av noe er kun en individuell affære. Sånn at det andre gjør i forhold til sosiale medier, ikke påvirker din trivsel.

Det beste eksempelet tror jeg er hvis du vurderer ernæringsforskning, der du tar et eller annet kostholdstilskudd. Da er det ikke sånn at effekten av det tilskuddet på din egen helse, avhenger av om andre tar dette tilskuddet.

Og da virker disse basismetodene i statistikk, eller de fleste metodene i statistikk, antar en sånn uavhengighet mellom folk.

Men sosiale medier er jo et nettverk av folk. Så hvis du da konsumerer sosiale medier i stor grad eller liten grad, så vil det påvirke din egen helse kanskje, din egen trivsel.

Men det andre, hvor mye de andre er i de sosiale mediene, vil òg påvirke deg.

I motsetning til et kostholdstilskudd.

Så du får en effekt mellom brukerne nå.

Så hvis du bruker det veldig mye, så vil kanskje noen av vennene dine få dårligere trivsel siden du er mye online og ikke tilgjengelig for de som er mindre online.

Det er dette som er det sentrale.

At metodene tar ikke høyde for nettverkseffektene.

Så det vanligste er jo at det er korrelasjon, f.eks. er det i noen studier sånn at de som er mye online, er kanskje litt sykere enn de som er lite online.

Men det betyr ingenting i forhold til om vi bør regulere eller ei.

For det vi er interessert i er: Hvis alle reduserer bruken av sosiale medier, alle unge f.eks. får én time mindre, hva vil da skje med den mentale helsen i befolkningen?

Det er det ingen som vet, fordi ingen kan gjøre en sånn studie siden det er nettverkseffekter overalt.

Det er et fryktelig vanskelig problem.

Selv når du gjør en randomisert studie.

Du kan i prinsippet, selv om du etisk ikke får det til, tvinge halve befolkningen til å ikke bruke sosiale medier i det hele tatt og la de andre ha tilgang.

Så ville ikke forskjellen mellom de to gruppene etter ett år, uansett hva den er, ville ikke det vært et gyldig estimat på hva skjer hvis alle hadde sluttet å bruke sosiale medier.

Det er komplisert, altså.

Poenget er at det er nettverkseffekter som går på kryss og tvers, og det er mye mer komplisert enn f.eks. medisinsk forskning.

Sosiale medier er et nettverk.

Hvis du sjøl er lite på nett, så kan det være bra for deg, for du får sove mer, og du får ikke eksponert deg for negativt innhold.

Men tenk hvis alle vennene dine er mer på nett, da får du denne como, som vi kaller det.

[SPEAKER_00]

Det er jo kanskje et av de viktigste begrepene dere introduserer.

[SPEAKER_01]

Como er hovedeksempelet vårt på en nettverkseffekt, at du har en 'cost of missing out'.

Du sjøl vil ikke være så mye på nett, for du vil sove og du vil drive med fysiske aktiviteter og treffe venner fysisk, men de andre er på. Da får du det bedre på noen måter i og med

at søvnen er bedre og sånn, men du får negativ effekt fordi andre er online, og du får en missing out-effekt.

Så du sjøl kanskje bare går i null da, ikke sant?

Selv om sosiale medier er skadelig, så kan du gå i null hvis du bruker det mindre siden du får denne nettverkseffekten.

Det er det som er vårt hovedeksempel på nettverkseffekt.

[SPEAKER_00]

Dette treffer jo veldig godt det som vi diskuterer i undervisning, om sosialisering, om behovet for tilhørighet.

At sosiale medier dekker behov for fellesskap, anerkjennelse, identitet, særlig blant unge.

Så når foreldre sier at 'nei, jeg liker ikke at ungen min er på TikTok, men alle andre er der', så er det kanskje akkurat denne como de beskriver.

[SPEAKER_01]

Ja.

Så for en forelder så er det et veldig bra valg, kanskje, å si at ja, du får fritt tilgang.

Fordi hvis du ikke får det, så får du utenforskap.

Og barnet ditt vil da som individ få det verre, kanskje.

Men som samfunn, og det er derfor vi snakker om policymaking i tittelen, så er man jo interessert i om dette skal reguleres eller ei.

Og da kan det fint være sånn at som samfunn er det veldig bra at vi regulerer.

I sum så er det bedre at f.eks. alle slutter med sosiale medier.

Kanskje trivselen vil være mye høyere da.

Men det er fremdeles forenlig med at ditt eget barn bør få tilgang til sosiale medier pga. como-effekten.

Så det er det som er et dilemma, at du har to perspektiv.

Du har individet i et nettverka samfunn.

Hva skal det gjøre for best optimalisere sin egen mentale helse?

Det er noe annet enn hva hele samfunnet bør gjøre for å få i sum den beste mentale helsen.

Og dette er forskjellig fra kostholdstilskudd eller ernæringsvitenskap.

[SPEAKER_00]

Dere er jo ganske tydelige på at mange studier finner nær null-sammenheng mellom sosiale medier og psykisk helse, men at det ikke betyr at sosiale medier er ufarlige.

Kan du si noe om hvorfor disse nullfunnene er problematiske?

[SPEAKER_01]

Ja, det er jo fordi at det er bare en sammenheng mellom individers bruk.

De bare spør ungdom hvor mye de har vært online siste uke, og hvordan du føler deg.

Og da blir det ikke noen særlig sammenheng, men det kan fint være fordi det er to motstridende effekter, som jeg nevnte.

At det kan være veldig bra å redusere pga. søvn og bedre tid til å gjøre andre ting, men du får en missing out-effekt, og de kansellerer hverandre.

Så ingen vet dette.

Vi bare sier at det ikke er utelukka at det kan være sånn.

Så de nullfulle funnene kan skyldes noe sånt.

Så studiene er gjort In the wild, liksom.

Det er ikke gjort studier der man klarer å kontrollere for nettverkseffektene.

Man kjenner ikke nettverkene engang.

Så det er veldig vanskelig å gjøre statistikk på dette.

Det kan være en grunn til at noen har positive assosiasjoner mellom helse og bruk av sosiale medier, noen har negative, og noen har null.

Og så er det to hovedleirer.

Det er de som mener at det er ufarlig. Det er de som finner disse nullfunnene, sånn som Amy Orben, som sammenligner dette med at effekten av å være på sosiale medier var det samme som om du spiste mer eller mindre poteter.

Altså, den er nesten null.

Og det er helt misforstått bruk av statistikk, selv om hun er veldig kjent og respektert, men hun er tross alt bare psykolog. Jeg skjønner at de har gått i den fellen, og jeg tror de begynner å forstå det nå.

Og den andre leiren er Jonathan Haidt og boka The Anxious Generation, som mener at dette er farlig, men han også blander dette her, og har ikke tatt høyde for dette.

Så selv om du får en negativ effekt i noen studier mellom sosiale medier, bruk og helse, så betyr ikke det heller noe særlig, for nettverkseffekten er ikke tatt høyde for.

Men han (Haidt) har jo andre argumenter utenom. Sunn fornuft og utvikling over tid er at det går dårligere og dårligere med barns og unges mentale helse.

Og det sammenfaller med Smartphone-introduksjonen.

[SPEAKER_00]

Er det rett at poenget deres er å prøve å svare på hva som skjer hvis du regulerer sosiale medier med å bruke dataen som fins?

[SPEAKER_01]

Ja, hadde vi klart det.

Men dessverre, det er ikke noe quick fix.

Det er pga. nettverkseffektene, så dette er mye mer komplisert enn medisinsk forskning eller utdanningsforskning, f.eks.

Det er et mye mer komplisert område.

Vårt enkle tips er bare at folk må slutte å gjøre det på feil måte.

Og kanskje bruke kvalitative metoder og begynne fra scratch.

Og kvalitative metoder tror jeg har mye større potensial nå når du har AI, og du kan analysere store intervjudata mye mer effektivt enn før.

[SPEAKER_00]

Vi snakker mye om anerkjennelsesangst, sosial sammenligning, emosjonell smitte.

Frykten for ikke å bli sett og verdsatt og likt av andre. Særlig i sosiale sammenhenger.

Veldig ofte på sosiale medier.

Altså der at du blir opptatt av hvor mye likes du får på innlegg og den greia der.

Og den bekymringen som oppstår når du knytter din egen verdi til andre sin respons. Er det egentlig sosiale medier som gjør dette?

Eller er det andre ting?

[SPEAKER_01]

Jeg tenker begrenset på dette, jeg. Men jeg tenker at det kan òg være en grunn til at det er verdt å slutte å bruke sosiale medier.

Men dette gjelder jo for alle menneskelige relasjoner, ikke bare i et sosialt medie.

Så det er ufattelig mye å forske på her.

Så det eneste vi var interessert i, var bare et lite bidrag i forhold til det veldig viktige spørsmålet, tross alt, om regulering eller ei, er at her vet vi egentlig ingenting. Du kan lese og lese. Og Zuckerberg, de bruker jo Amy Orben sine artikler i rettssaker for å si at dette her er ikke så farlig. Vi finner ingenting.

[SPEAKER_00]

Nettopp.

[SPEAKER_01]

Det er ufattelig mye å forske på.

Og det er jo alle disse marginale gruppene òg som jo trenger sosiale medier.

Og for dem vil det være katastrofe, men når du regulerer, så tenker du på populasjonen som helhet.

At det er best i sum.

Og hvis man skulle regulert, så vil noen utsatte grupper bli skadelidende.

Det er vi jo klar over.

[SPEAKER_00]

For dere skriver jo at både høy bruk og lav bruk kan være problematisk samtidig.

Og det strider jo litt mot magefølelsen, altså.

Hva sier rett og galt der?

[SPEAKER_01]

Ja, i prinsippet kan det det.

Det kan være et gode med sosiale medier.

Eller det kan være et onde.

Men vi vet ikke.

Og det nytter ikke å springe til forskningen og tro at jeg har et kjempestort datasett, og jeg har fulgt 25 000 ungdommer, sånn som Folkehelseinstituttet gjorde i januar.

Og publisere pressemelding på at dette er ikke farlig for psykisk helse fordi vi har sett på 25 000 barn over tid.

Det hjelper ikke, fordi det er ikke tatt høyde for de nevnte nettverkseffektene.

Så det er ikke gyldig forskning.

Så det er ingen som vet og uansett hvor fancy statistiske metoder du bruker, og hvor stort datasett du har, så virker jo det imponerende og sånn, men det er noe galt med den kausale modellen 'årsak-virkning' er ikke det samme som sånne assosiasjoner.

[SPEAKER_00]

Det er et stort, stort felt som jeg syns er kjempevanskelig.

Men hvis effektene av sosiale medier fordeles skjevt, altså at noen kan bli ekskludert, noen som har høy bruk kan få fordeler av det.

Jeg vet at du ikke er politiker, men hvis det er en sånn skjevfordeling, hvem skal ha ansvaret for å motvirke de ulikhetene da?

Er det plattformene i seg sjøl? De er jo ikke interesserte, ser det ut som, myndighetene, eller er det opp til brukerne sjøl?

[SPEAKER_01]

Nei, jeg mener jo at det må være myndighetene som må regulere.

Voksne misbruker det jo forferdelig, vi mister søvn og mister fokus og konsentrasjon.

Men der er jeg ikke for regulering, selv om det sikkert hadde vært bra.

Men akkurat unger som er 12-18 år, så mener jeg du bare må regulere.

Det er mulig du klarer å gi noen fritak for marginale grupper som ikke kommer seg ut fysisk, og som trenger et online fellesskap.

Jeg har det synet at det er et stort eksperiment, og det er noe som heter føre var.

Siden vi ikke vet om dette er bra eller ei, så tenker jeg at hvis det ikke er bra, så er det så kolossalt stor skade at det er et argument for å regulere.

Og hvis det er bra, så er det et fantastisk stort bidrag.

Siden omfanget er så stort av dette, så selv små effekter i en eller annen retning har jo kolossale utslag på samfunnet som helhet.

Men de fleste foreldre har jo en liten intuisjon som ofte blir kalt av kritikerne 'moral panic', men jeg tror nok den kan brukes til inntekt for at det går an å regulere.

Og jeg tror akkurat nå blåser vinden den veien, kanskje.

[SPEAKER_00]

Hvis du skulle gitt et råd til kommunikasjonsstudenter, eller foreldre, og et råd til beslutningstagere, basert på forskning, hva skulle det vært?

[SPEAKER_01]

Til foreldre ville jeg sagt at forskningen viser jo at det ikke er veldig sterke forskjeller mellom de som er lite og mye på.

Og det tror jeg skyldes jo at en cost of missing out slår inn hvis du hindrer barnet ditt fra å være på. Så mister det en arenaer.

Jeg har ikke noen sterke råd når det gjelder foreldre.

For å s det litt drøyt, det er hipp som happ her.

Men det er jo individuelt for ditt barn, selvfølgelig.

Men ingen sterke forskningsresultater peker i én retning, iallfall.

For politikere så vil mitt råd vil være det å ikke tro at vi vet mer enn det en egentlig har et minimum om dette her.

Ikke hør på mainstream forskere innenfor sosiale medier når de konkluderer med at funnene ikke peker mot regulering.

Sannheten for politikere er at dette vet vi nesten ingenting om.

Men jeg vet ikke hva som vil skje hvis du gjennomfører en storstilt regulering.

Det må eventuelt bare gjøres da, ikke sant?

Så det var bare mer en sånn vitenskapsteoretisk ting som vi skrev kommentarene våre i.

[SPEAKER_00]

Jeg tror at vi skal runde av med det.

Det er jo et vanvittig spennende tema.

Det kan ikke være lett å være politiker hvis du ikke har noe forskning heller å ta beslutninger på.

[SPEAKER_01]

Da må jo de vise ansvar, hvis de vil det.

For de skjuler seg ofte bak utredninger og evalueringer, men det hjelper bare ikke.

Her må man liksom ha en gut feeling eller en politisk vilje, da som peker selvfølgelig i forskjellige retninger for de forskjellige partiene i Norge, men ja, man må egentlig ta et ideologisk perspektiv, da, og så få hvert parti finne ut av dette.

[SPEAKER_00]

Tusen takk, Njål, for at du tok deg tid til denne samtalen.

Hyggelig.

Noe av det mest interessante jeg vil sitte igjen med, er jo hvor vanskelig dette er å gi enkle svar på, for det er for komplekst.

Sosiale medier er ikke noe ungdom bare bruker, det en del av livet deres, og det gjør det så komplisert. Særlig dette med cost of missing out. At det å stå utenfor har en kostnad.

Så kanskje er det viktigste som vi tar med oss, nettopp det at vi må stille bedre spørsmål, ikke bare lete etter de enkle svarene.

Kan det være en avrunding?

[SPEAKER_01]

Det er dagens konklusjon.

[SPEAKER_00]

Ja.

Tusen, tusen takk for praten.

[SPEAKER_01]

Ingen årsak.

Takk.

[SPEAKER_00]

Takk for at du har lytta til .com, en podkast om kommunikasjon og formidling i endring.

Kommunikasjonsfaget beveger seg raskt, og for deg som er i jobb, er det avgjørende å holde kompetansen oppdatert.

Ved Universitetet i Stavanger tilbyr vi etter- og videreutdanning i kommunikasjon for yrkesaktive som vil henge med i utviklingen i et fagfelt som er i konstant bevegelse.

Vi høres i neste episode av dotkom.