

# Der er ingen dokumenteret sammenhæng mellem brug af sociale medier og dårligt mentalt helbred hos unge

**Mistrivsel blandt børn og unge er et af de mest omtalte emner i den aktuelle valgkamp. Ikke sjældent nævnes brugen af sociale medier som forklaringen herpå. Men hvad er evidensen? Et meta-review fra i år undersøger effekten af brug af sociale medier på unge menneskers mentale helbred.**

Baggrund: Der ses et stigende fokus på sammenhængen mellem brugen af sociale medier og dårligt mental helbred blandt børn og unge – dette ses også afspejlet i litteraturen, hvor der tilkommer flere og flere empiriske studier og også litteraturgennemgange på området. Forfatterne af dette studie har derfor lavet et såkaldt meta-review – altså et review af reviews for at samle den tilgængelige evidens.

Metode: Ved en litteratursøgning via Google Scholar identificerede forfatterne reviews, meta-analyser og synteser, der undersøgte brug af sociale medier og mentalt helbred blandt unge.

Resultater: Meta-reviewet inkluderede 25 reivews udgivet mellem 2019 og 2021, heraf 7 meta-analyser, 9 systematiske reviews og 9 narrative reviews. Overordnet identificerede de fleste studier, at der var en svag eller inkonsistent evidens for en sammenhæng mellem brug af sociale medier og mental helbred hos unge. De fleste studier fandt en retning mod at brug var associeret til dårligt mentalt helbred, men enkelte studier fandt at socialt medieforbrug var forbundet med bedre mentalt helbred. Forfatterne identificerede flere svagheder i evidensen. Langt de fleste studier er tværsnitstudier, hvorfor man ikke kan tale om årsagssammenhænge. Derudover anvender langt de fleste studier selv-rapportering af både socialt mediebrug og parametrene for mentalt helbred, hvilket også gør data mindre valide. Slutteligt er både ”brug af sociale medier” og ”mentalt helbred” parametre, der varierer markant, alt efter hvordan de er definerede i de forskellige studier, hvilket besværliggør sammenligning af resultater.

Konklusion: Ud fra den eksisterende evidens er der ikke en sikker sammenhæng mellem brugen af sociale medier og mentalt helbred blandt unge hverken i positiv eller negativ retning.

**Tidsskrift:** Current Opinion in Psychology, 22, 44:58-68,  
<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.08.017>

**Forfattere:** Patti M. Valkenburg, Adrian Meier, Ine Beyens

Full-text: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352250X21001500>

*På vegne af DPS' forskningsudvalg, okt. 2022, Christina Blanner Wagner,  
christina.blanner.wagner@regionh.dk*