



Zoom videokonferanse og webinar logo. Illustrasjon fra Wuestenigel under lisens CC BY 2.0.

5.

Unge nettbruk under koronapandemien:

Når livet blir heldigitalt¹

Petter Bae Brandtzæg

12. mars 2020 ble barnehager, skoler og universiteter stengt ned. Kultur- og idrettsarrangementer ble forbudt. Norge opplevde de mest inngripende tiltak siden krigen, og nedstengningen forårsaket en dramatisk inngripen i unge voksnes liv. Mange forteller om lavere velvære, psykisk og fysisk. Samtidig har sosial støtte på nett vært viktig som kompensasjon for fysiske møteplasser. Digitaliseringen av samfunnet har akselerert under pandemien.



Petter Bae Brandtzæg er professor i medier og kommunikasjon ved Universitetet i Oslo og sjeforsker ved SINTEF Digital. Brandtzæg har en mastergrad i psykologi og en ph.d.-grad i medier og kommunikasjon fra Universitetet i Oslo. Brandtzæg har ledet en rekke forskningsprosjekter og skrevet flere titalls artikler i fagfelleurderte tidsskrifter med et særlig fokus på problemstillinger rundt barn og unges bruk av internett. Brandtzæg er prosjektleder for det forskningsrådsstøttede prosjektet Social Health Bots (2017–2021) som studerer hvordan samtaleroboter gjennom kunstig intelligens og naturlig språk kan hjelpe unge til å få god helseinformasjon.

¹ Dette prosjektet er støttet av Forskningsrådet (nr. 262848) og Universitetet i Oslo. Takk til Marika Lüders for hjelp med gjennomføring av studien.

Det finnes ingen relevant kunnskap om hvordan unge opplever nettbruken når et samfunn stenges ned, når sosiale restriksjoner påtvinges, og når det digitale livet er det beste smittevernet. Denne artikkelen ser på hvilke utfordringer og muligheter nettbruken har hatt for unge mennesker under nedstengningen våren 2020. Den fokuserer særlig på nettbrukens rolle for opplevd sosial støtte og velvære.

Digital undervisning, karantene, sosial distansering og et liv på internett har preget det siste året. Gjennom pandemien har forskning i ulike land funnet at det er unge mennesker som sliter mest. De er mer engstelige og deprimerede enn andre aldersgrupper. Ekspertene forteller at mange unge opplever tomhet og tristhet over å ha mistet sitt normale liv – et tap av meningen med livet. Som samfunn har vi ikke råd til «en tapt generasjon», sier FNs generalsekretær António Guterres. Han mener de unge settes tilbake av begrensninger innen utdanning, samfunnsdeltagelse og sosial utfoldelse. Tilsvarende uttalelser finner vi også i Norge. Statsforvalter Knut Storberget sa til NRK (7. april 2021) at han er bekymret for de unge og at de unge bør prioriteres i vaksinekøen.

Som følge av koronaviruset er hverdagen mer digital enn noensinne. Fysiske møteplasser er byttet ut med digitale. Ifølge Medietilsynet har halvparten av befolkningen økt sin mediebruk under den første delen av koronapandemien.² Andre rapporter har bekreftet at mobilen, PC-en og spillkonsollen brukes betydelig mer enn før. Undersøkelser viser størst økning i yngre generasjoner, der 85 prosent av de spurte i aldersgruppen 18–24 år melder om en betydelig økning i mobilbruk.³ En annen undersøkelse fra appen *Hold* indikerer at skjermtiden blant studenter øker, samtidig som de sliter med hjemmestudiene (NTB, 24. april 2020).

Digitalisering som smittevern

Digitaliseringen av livet er blitt smittevern. I mars 2020 gikk Verdens helseorganisasjon, WHO, sammen med spill-/gaming-industrien for å promotere gaming. Kampanjen oppfordret de unge til å game/spille for å hindre spredningen av koronaviruset ved sosial distansering, men likevel å være sammen – #PlayApartTogether het det (se figur 5.1). Sosiale medier, hjemmekontor, nettbasert skolegang og digital underholdning er blitt normen.

Pandemien har innskrenket mulighetene for sosiale aktiviteter, men også skapt et enormt behov for sosial kontakt over digitale flater. Nettet har fungert som en livslinje ut til vårt sosiale nettverk og samfunnet for øvrig. Men spørsmålet er vel om bortfallet av fysiske møteplasser kan erstattes av digitale? Det er derfor viktig å forstå hvordan unge mennesker har brukt og opplever internett i en situasjon der smittevernstiltakene har begrenset sosial kontakt, og hvor nettet er den eneste veien ut til samfunnet.

² Økt nyhetsinteresse og mediebruk under koronapandemien. Medietilsynet (2020):

<https://www.medietilsynet.no/om/aktuelt/okt-nyhetsinteresse-og-mediebruk-under-koronapandemien/>

³ Coronakrisen – en katalysator for det digitale skiftet Kapital (2020):

<https://kapital.no/reportasjer/naeringsliv/2020/10/07/7572294/coronakrisen-en-katalysator-for-det-digitale-skiftet>



Figur 5.1 #PlayApartTogether – kampanje fra WHO rettet mot unge under pandemien.

Digitaliseringen av livet er ikke noe nytt. De siste 20 årene har det sosiale vært i dramatisk endring grunnet fremveksten av sosiale medier og smarttelefonen. Men digitaliseringen har akselerert under pandemien. Koronakrisen omtales derfor som en slags katalysator for det digitale skiftet. Den digitale skjermen er blitt inngangen til jobb, utdanning, kommunikasjon og menneskelig samvær – et uendelig kommunikasjonsunivers tilgjengelig 24/7. Sosiale medier handler i stor grad om å dele felles opplevelser. Under koronapandemien har mennesker kunnet dele et skjebnefellesskap med andre verden over. For mange har smarttelefonen og sosiale medier blitt den eneste måten å være sammen med venner og familie på. Mange har derfor strømmet til nye plattformer og tjenester som TikTok, Zoom, Teams, Whereby og Pexip, i tillegg til mer kjente plattformer som Instagram, Facebook og YouTube.

Den nye digitale normalen under koronaen har skapt nye etiketter og sosiale regler for hva som er lov og ikke på videoplattformer som Zoom og Teams. Regler for skjermbakgrunner, muting og svarte skjermer er oppe til diskusjon. Særlig hjemmeundervisningen for unge studenter har ført til nye personvernproblemstillinger knyttet til bruk av kamera i skole- og undervisningshverdagen, hvor mange har uttrykt et behov for å ha svart skjerm.

Mens internett fungerer som en sosial livsline ut til samfunnet, prøver de fleste å fortsette livet slik de kjente det, men i en digital form. Hva denne formen består i og hvilke utfordringer den gir for unge voksne, forsøker jeg i dette kapitlet å forstå. Jeg rapporterer fra en studie om hvordan unge mennesker brukte internett i Norge under den første nedstengningen våren 2020. Vi gjennomførte en representativ undersøkelse som omfattet unge mennesker i alderen 16 til 26 år i Norge den første uken i mai 2020. Norge er et av de mest digitale samfunnene i verden, noe som gjør det særlig interessant å forstå hvordan nettet ble utnyttet som kommunikasjonsmiddel og støtte, men kanskje også som kilde til frustrasjon blant unge.

Det finnes per nå ingen relevant kunnskap om hva som skjer med unges opplevelse og bruk av internett når et samfunn stenges ned og de påtvinges sosiale restriksjoner og et digitalt liv. Dette er en helt ny situasjon som krever ny kunnskap. Mulighetene for at korona og nedstengninger kan vedvare, er til stede, med nye mutasjoner av viruset og usikkerhet knyttet til vaksinasjonseffekten.

Sosiale interaksjoner og informasjon over nettet, men også en balansert bruk av nettet, kan derfor være sentrale faktorer for å komme seg gjennom perioder med isolering og nedstengning. Det er

derfor viktig å få kunnskap om muligheter og nedsider ved de unges bruk av internett i slike situasjoner, og om dette virker inn på velvære og sosial støtte. Før presentasjonen av resultatene vil jeg gjennomgå hva overdreven nettbruk er, og hvordan sosial støtte og velvære kan ses i sammenheng med internett.

Nettbruk på godt og vondt

Sosial støtte handler om det å bli verdsatt av andre og ha tilgang og tilhørighet til et sosialt nettverk preget av god kommunikasjon og gjensidige forpliktelser. Vår tradisjonelle forståelse av sosial støtte er sterkt knyttet til sosiale nettverk i den fysiske verden, og mindre i den digitale verdenen, selv om det digitale og det fysiske kan sies å smelte sammen med den økende bruk av smarttelefonen. Gjennom smarttelefonen er det digitale hele tiden med oss.

Mobilen er som en protese – en forlengelse av oss selv. Samtidig har internett i snart 20 år blitt forsket på som et alternativt rom for utvikling av vennskap og utveksling av erfaringer, som kan virke støttende for unge mennesker. Mange klandrer ny teknologi og internett for å øke ensomheten, men den kan like gjerne redusere ensomhet. Med sosial isolasjon, sosial distansering og nedstengning kan vi tenke oss at det er viktig å være sosialt påkoblet gjennom internett for å dele øyeblikk med venner og andre.

Mye tyder på at sosiale medier og videokommunikasjon spiller en viktig rolle i hvordan folk opprettholder sosial nærhet i tider med fysisk avstand. Med mer avanserte tjenester og økt båndbredde er det lettere enn noensinne å dele bilder og videoer i sanntid via internett. Slike rike medier kan bidra til en opplevelse av nærhet og umiddelbar sosial støtte i situasjoner med krise eller sosial isolasjon. Sosial støtte over internett kan særlig være aktuelt for ungdommer og unge voksne som har vokst opp med nettet. De er kjent med hvordan ulike teknologiske løsninger virker i deres daglige sosiale liv, og er vant med denne formen for sosial interaksjon.

På den annen side har det vært en generell engstelse for at overdreven bruk av internett er koblet til dårligere *velvære*, som stammer fra det engelske begrepet well-being. Det er stor variasjon i hvordan velværebegrepet brukes, men overordnet refererer velvære til en subjektiv tilstand av tilfredshet karakterisert av mental og fysisk helse, lykke og velferd. De siste årene har betydningen av at mennesker har det bra og fungerer godt, blitt anerkjent innenfor en rekke områder, fordi materiell velstand alene ikke er nok. Et overordnet mål i europeisk sammenheng, *Health 2020*, er å «*significantly improve the health and well-being of populations*».⁴

Overdreven nettbruk kan ha implikasjoner for opplevd velvære og sees i sammenheng med en økning i depresjon og angst, i tillegg til avhengighetsproblematikk og utfordringer knyttet til søvnmangel og mangel på fysisk aktivitet. Men hva er egentlig overdreven bruk av nettet? Det kan ikke nødvendigvis forstås ved hjelp av mye tidsbruk alene, fordi det som er mye og overdreven bruk for noen i én situasjon, kan være normalt og ikke skadelig for andre i en annen situasjon. For eksempel kan det å være fem timer på sosiale medier for en jobbsøker være nyttig, mens det kan være problematisk den dagen vedkommende begynner å jobbe. Overdreven bruk og dens negative implikasjoner for sosial

⁴ WHO (2013a), *The European Health Report 2012. Charting the Way to Well-Being*. Copenhagen: World Health Organization Regional Office for Europe.

støtte og velvære må derfor måles mot om det går ut over viktige ting i livet, som jobb, skole, studier, venner, mat, søvn og fysisk aktivitet.

"Zoom fatigue"

Et konkret eksempel på overdreven nettbruk under pandemien har vært rapporter om det som omtales som «Zoom fatigue»⁵. «Zooming» har blitt allestedsnærværende og et generisk verb på linje med «googling» som erstatter videokonferanser. Møter og undervisning per video har skutt i været ettersom sosial distansering er blitt etablert for å holde koronaviruset i sjakk. Når alt skjer på nettet, spares deltagerne for reiseveien, men alle videomøtene har hatt sin pris. «Zoom fatigue» eller utmattelse beskriver tretthet, bekymring eller utbrenthet forbundet med overdreven bruk av virtuelle plattformer for kommunikasjon. Zoom-utmattelse ser ut til å være utbredt, og en intens og helt ny erfaring nå under pandemien. Mangelen på fysiske møter gjør noe med oss mennesker.

Uavhengig av pandemien er overdreven nettbruk ofte sett på som en aktivitet som går på bekostning av ansikt-til-ansikt-relasjoner. I tillegg er sosial omgang på nettet i mange tilfeller sett på som mindre verdifull enn den vi har ansikt til ansikt. Opplevelsen av ensomhet har også vært forbundet med økt bruk av internett. Ensomme individer kan trekkes mot å bruke nettet for å komme i kontakt med andre, eller for å kompensere for negative stemninger forbundet med ensomhet. Den kjente psykologen og MIT-professoren Sherry Turkle hevder imidlertid at ensomhetsfølelsen er blitt en mer generell opplevelse for svært mange i en tid der det digitale har tatt overhånd. Hun hevder at vi gjennom internett og smarttelefoner er blitt «alene sammen». Vi er koblet sammen med alt og alle, men er likevel alene. Hun mener den digitale hverdagen har påført oss en voksende preferanse for det virtuelle fremfor det virkelige. Nedstengning og strenge smitteverntiltak kan derfor ha ført til et overforbruk av internett og sosiale medier som kan gi redusert sosial støtte og velvære, men også økt ensomhet og avhengighet av nettet for noen. Samtidig er dette noe vi vet lite om.

Den økende nettbruken og den konstante trangen til å være online har vært mye diskutert også før pandemien. Avhengigheten av internett handler dels om tap av kontroll, sosialt press og en redsel for å gå glipp av noe. Den nye filmdokumentaren «*The Social Dilemma*» (2020) på Netflix har vært med på å sparke i gang en debatt og skapt bevissthet om nye digitale utfordringer knyttet til manipulasjon. Dokumentaren beskriver særlig hvordan de store teknologiselskapene som Facebook, Google og Apple utfordrer enkeltmenneskets personvern og evne til kontroll gjennom problematiske forretningsmodeller og algoritmer. Den hevder at mektige teknologiselskapers algoritmer manipulerer menneskene til å bli værende lengst mulig på deres plattformer. Mer nettbruk gir penger i kassen til teknologiselskapene. Samtidig er det usikkert hvorvidt slik manipulering, gjennom algoritmer og design, fører til overdreven og skadelig nettbruk. Det er fortsatt usikkert om overdreven nettbruk har skadevirkninger.

Uansett, opplevelsen av både velvære og sosial støtte kan være spesielt viktig for unge mennesker i slutten av tenårene og gjennom tjuetårene, hvor mange opplever å måtte stå mer på egne bein. Mange flytter hjemmefra og begynner å studere andre steder. Unge mennesker mellom 16 og 26 år går inn i en periode i livet referert til som «unge voksne» (emerging adulthood), en periode i livet med økt mobilitet og identitetsutforskning. Unge mennesker i denne perioden beveger seg ofte bort fra

⁵ (2020). A Neuropsychological Exploration of Zoom Fatigue. *Psychiatric Times*.
<https://www.psychiatrictimes.com/view/psychological-exploration-zoom-fatigue>

foreldre eller foresatte, mens de i økende grad må lære å håndtere stress sosialt, profesjonelt og akademisk. Denne aldersgruppen er derfor i en spesielt sårbar utviklingsperiode.

I tillegg opplever kanskje de unge voksne en ekstra krevende tid under koronapandemien: stadige endringer i skole og studietilbud, sosiale restriksjoner, trenings- og fritidsaktivitet som opphører, bortfall av ekstrajobb og inntekt, mulig bekymringer rundt foreldres jobbsituasjon, nyhetsbildet med kriseoppslag. Rutinene i hverdagen faller vekk, og mange opplever nok å bli overlatt til seg selv. Det å søke sosial støtte på nettet, i en situasjon med mye uforutsigbarhet og restriksjoner, kan derfor ha vært spesielt viktig under koronapandemien.

Unge menneskers nettbruk

Denne studien ble gjennomført som en nettundersøkelse, i Ipsos webpanel. Spørreundersøkelsen er sendt ut til en befolkningsrepresentativ andel av de unge voksne mellom 16 og 26 år. Datainnsamlingen ble gjennomført i perioden 4. til 11. mai 2020, og resulterte i 734 intervju i målgruppen.

Alle deltagerne i studien fikk spørsmål om nettbruken under nedstengningen, i tillegg til åpne spørsmål om negative og positive opplevelser ved egen nettbruk, i et forsøk på å studere velvære og sosial støtte i relasjon til ulike former for nettbruk. Vi stilte også mer overordnede spørsmål om nedstengningen og deltagerens livssituasjon, som hvordan de følte seg før koronaen, versus under koronaen, opplevelsen av ensomhet, hva de bedrev i hverdagen, samt hvem de tilbrakte tid med.

En begrensning ved denne studien er at det er en øyeblikksstudie, og at vi ikke kan si noe om endringer over tid, som før og under koronaen. Vi kan derfor ikke si noe om årsak og virking. Noen av spørsmålene våre er retrospektive, men disse spørsmålene kan også ha svakheter med hensyn til pålitelighet. Studien måler heller ikke forskjeller mellom ulike aldersgrupper. Vi har kun sett på de unge, da vi mener det er spesielt viktig å studere denne gruppen, ut fra tidligere koronaforskning.

Deltagerne i studien rapporterte at de under koronatiden i stor grad gjennomfører utdanning hjemmefra. Nesten halvparten forteller at de har tilbrakt mer tid med egen familie, noe som handler om at de i stor grad må være hjemme. De aller fleste beskriver en hverdag med mindre kontakt med vennene sine, men nesten alle har møtt venner og kjente minst én gang i løpet av de siste 30 dagene, de fleste av disse ukentlig. Mye tyder på et liv med mangel på normalitet, rutiner og mangel på sosialt samspill.

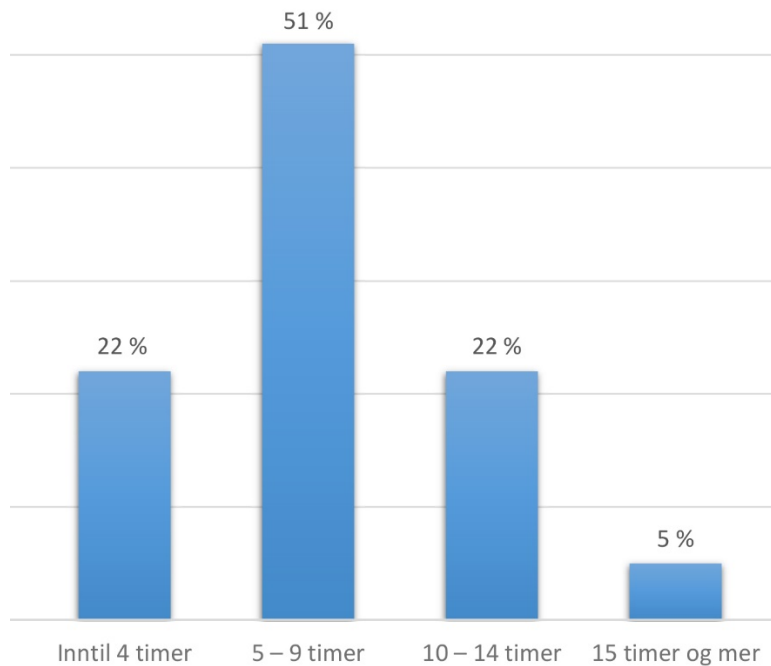
Nesten alle de unge rapporterer at de var tilfreds med livet sitt før koronaen, mens bare halvparten sier at de er misfornøyd med livet sitt nå. De fleste rapporterer å ha følt seg nedfor og frustrert på grunn av de sosiale restriksjonene minst én gang i løpet av de siste 30 dagene. En fjerdedel av de unge sier at det hender at de føler seg ensom flere ganger i uken. Over halvparten svarer at de har følt seg mer ensom i perioden med korona enn hva de opplevde før koronaen. Jentene rapporterer i større grad enn guttene at de er frustrerte og ensomme.

Bruk av sosiale medier

For å holde kontakten med venner og familie under koronaen har sosiale medier og meldingstjenester vært viktig for mange. Godt over to tredjedeler oppgir at sosiale medier i stor grad har hjulpet med å holde kontakten med andre. De fleste har brukt Snapchat og Messenger. Jentene rapporterer mer tid

enn guttene på videosamtalejenester (som Facetime), mens guttene bruker mer tid på gaming/spilling.

Som det fremgår av figur 5.2, er antallet timer de unge bruker på nettet, ganske høyt. I gjennomsnitt rapporterer de å ha brukt 7,4 timer i gjennomsnitt på nettet. De fleste bruker mellom 5 og 9 timer på internett per dag, mens 22 % rapporterer om 10–14 timer på nett, og 5 % bruker 15 timer og mer.



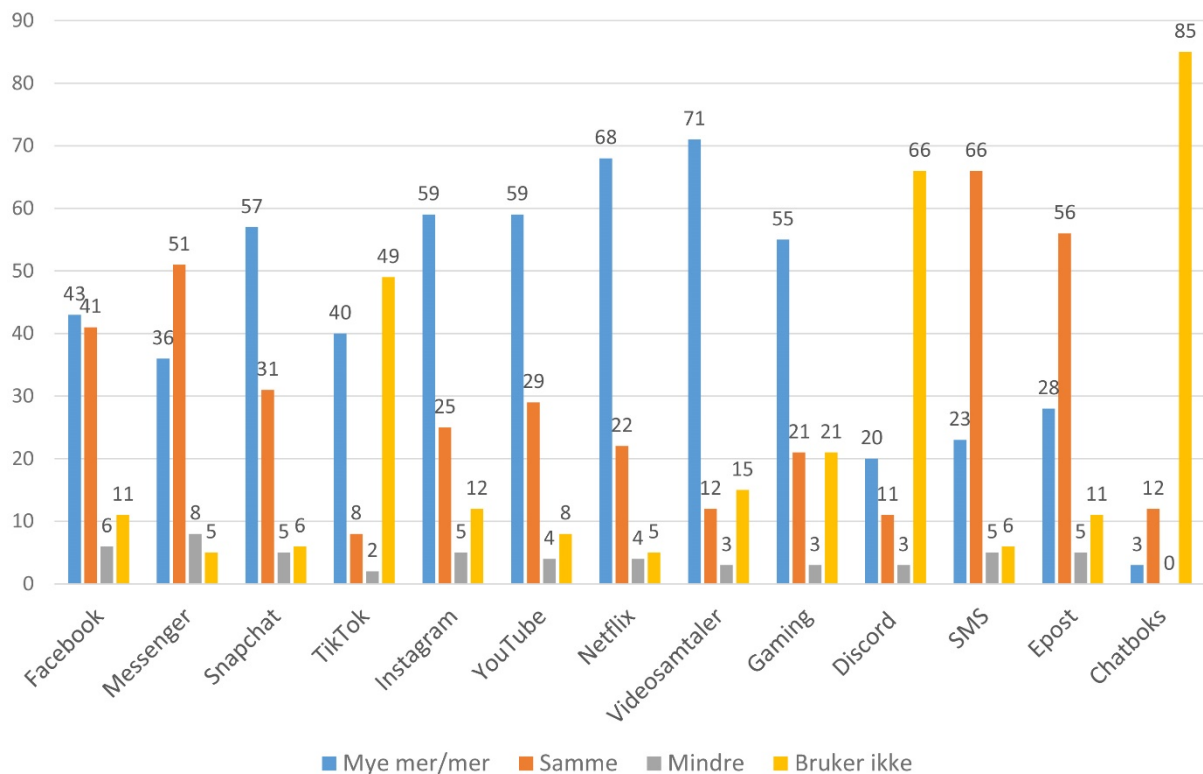
Figur 5.2 Unge (16 til 26 år) i prosent og deres selvrapporterte nettbruk i antall timer under nedstengningen (N = 734).

En tredjedel har det ofte gøy med andre på nett. De aller fleste har det gøy på nett i det minste av og til. De fleste får – gjennom nettbruken – nyttig informasjon, de opplever støtte, og får hjelp fra andre til å forstå koronasituasjonen bedre. Samtidig oppgir nesten halvparten at de ikke deler sine problemer med andre på internett, noe som refererer til at de opplever ulike former for sosial støtte gjennom internett.

Figur 5.3 viser hvorvidt deltagerne har brukt mer eller mindre tid på de ulike nettjenestene under koronapandemien. Som vist er det de færreste som rapporterer mindre bruk; majoriteten rapporterer om en økning i bruken av ulike nettjenester. Resultatene viser at hele 71 % rapporterer om mer tid brukt på videosamtaler, mens 59 % sier de bruker mer tid på YouTube. Tilsvarende forteller 68 % at de bruker mer tid på Netflix og lignende videostrømmetjenester.

Når det gjelder meldingstjenester, rapporterer 57 % av utvalget om mer tid på Snapchat, mens 36 % sier det samme om Messenger. Hele 59 % rapporterer at de bruker mer tid på Instagram, og 40 % bruker mer tid på TikTok. 55 % av utvalget forteller om mer tid brukt på gaming eller spilling av dataspill. Når det gjelder samtaleroboter eller chatbots, er bruken generelt liten.

Det er også interessant å se at Facebook fortsatt er populært i denne aldersgruppen. Det har vært flere indikasjoner på at de unge rømmer fra Facebook, men i vår studie rapporterer kun 11 % at de ikke bruker Facebook, mens 43 % rapporterer en økning under koronaen.

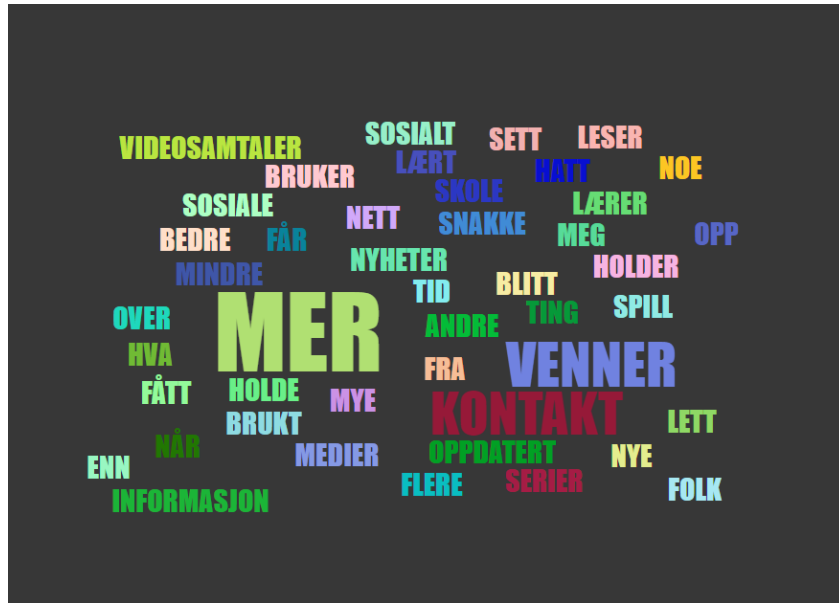


Figur 5.3 Unge (16 til 26 år) i % som sier de bruker mye mer eller mer eller mindre på ulike nettjenester under nedstengingen (N = 734). (Vi har slått sammen kategoriene mye mer og mer, samt mindre og mye mindre for å få en mer lesbar figur.)

Størst andel av respondentene (78 %) har oppgitt at Snapchat har vært viktig for dem for å holde kontakt med venner og kjente de siste 30 dagene. 85 % av jentene og en like stor andel av dem opptil 19 år oppgir at Snapchat har vært viktig.

Jentene bruker i større grad videosamtaler, hvor 52 % av jentene mot 31 % av gutten har oppgitt at dette har vært viktig for å holde kontakten med venner og kjente de siste 30 dagene. Dette viser hvordan sanntidskommunikasjon gjennom video er blitt viktig. Slik kommunikasjon kan oppleves nærere og mer umiddelbar, og visker på mange måter ut grenser mellom det fysiske og virtuelle. Likevel kan ikke slik kommunikasjon erstatte det fysiske. De fleste unge rapporterer at de føler seg mer ensomme under koronaen.

35 % av guttene oppgir at spill/gaming har vært viktig for å holde kontakten med andre, mot bare 7 % av jentene. Det er ikke overraskende. Gutter bruker mest tid på spill/gaming og er involvert i spillorienterte nettsamfunn som Discord, mens jentene bruker mer tid på sosiale medier. Som vi så innledningsvis, har WHO promotert mer gaming for å hindre smitte blant unge. Nyere forskning har dessuten funnet at gaming kan ha en positiv sammenheng med velvære. Gaming har vært knyttet til rennselse eller katarsis – det å slippe ut aggresjon og sinne. Det kan derfor bidra til å redusere følelsesmessige forstyrrelser. Men det kan også være en arena for sosial støtte på nettet. Det kan derfor ha vært positivt for mange å spille mye på nettet under pandemien, særlig for guttene. Jentene rapporterer i større grad at de er frustrerte og ensomme under koronaen. Man kan derfor spørre hvorvidt deltagelse i sosiale medier kanskje ikke har hatt samme positive effekt som det å game under



Figur 5.5 Ordsky fra fritekst i undersøkelsen, om hva de opplever som positivt med nettet (N = 530).

En skriver «kommunikasjon med familien». En annen skriver «Får snakke med venner som jeg ikke får møte». En skriver at vedkommende får snakket mer med venner fra andre land. Et interessant funn er også at noen oppfatter videosamtaler som noe positivt: «Har hatt mange fine videosamtaler med vennene mine over nett, og ikke bare til dømes vært på instagram», noe som kan indikere at de opplever det som nærere å samtale over nett via video.

Andre rapporterer at de får sett mer på film og serier. De får «catchet-opp» på serier og filmer de lenge har ønsket å se. Spill og gaming er det også flere som forteller om. Dette viser at de kvalitative svarene samsvarer i stor grad med svar på tidsbruk knyttet til ulike nettjenester i spørreskjemaet.

Tiden på nett under koronaen har også gitt enkelte mulighet til utløp for kreativitet og oppdagelser på nett, ved å lage TikTok-filmer eller bilder på Instagram, samt oppdage nye apper og teknologi, i tillegg til å få ny kunnskap.

Ikke overraskende har internett vært svært viktig for å få informasjonsstøtte i en stadig skiftende virussituasjon med endrede smittevernstiltak. Flere svarer at nettbruken deres har gjort det mulig å holde seg oppdatert og informert vedrørende koronasituasjonen og hva de må gjøre, noe de opplever som positivt og en måte å håndtere og få kontroll på i en svært uforutsigbar situasjon. Langt på vei kan dette tyde på at internett har vært kilde til både emosjonell støtte og informasjonsstøtte, som har vært viktig for å oppnå mestringfølelse under pandemien.

Avsluttende refleksjoner

Koronapandemien har forårsaket en dramatisk inngripen i det sosiale livet, gjennom karantener og sosiale restriksjoner. Situasjonen har samtidig ført til en økt bruk av internett. Denne artikkelen har søkt å gi en bedre forståelse av hvilken betydning internettbruken har hatt for unge i alderen 16–26 år, og hvordan den har preget dem under nedstengningen. Mye tid på nettet har vært det beste smittevern.

Majoriteten av de unge rapporterer mer bruk av populære nettstedene og sosiale medier. De fleste forteller at de bruker mellom 5 og 9 timer på nettet en vanlig dag under koronapandemien. Kommunikasjon og sosiale interaksjoner over internett er blitt avgjørende i hverdagen. Denne interaksjonen skjer i økende grad både i sanntid og via video, noe som gjør at den oppleves rikere, nærere og mer umiddelbar. Det er ikke utenkelig at mange unge vil fortsette slik kommunikasjon også etter pandemien, men da som et supplement og ikke en erstatning for fysisk kommunikasjon.

Resultatene viser at nettet har hatt stor betydning for både velvære og sosial støtte blant unge voksne. Sosial støtte på nett har i stor grad vært viktig for å kompensere for mangelen på fysiske møteplasser. Det å sikre at alle unge har god tilgang til internett, er viktig med tanke på fremtidige kriser og pandemier. Likevel kan ikke sosial støtte på nettet erstatte opplevelsen av fysiske møter og tilstedeværelse. Over halvparten svarer at de føler seg mer ensom enn før koronaen.

Den økte bruken av nettet har også ført til negative effekter som overdreven nettbruk. Som følge av dette rapporterer mange unge om redusert velvære, både psykisk og fysisk. Mange blir slitne i øynene, og rapporterer om lite søvn og vondt i hodet, andre om generell usunn avhengighet med formålsløs bruk av nettet. Dette er følger som over tid kan være svært problematisk og som bør vies oppmerksomhet.