

Elise Lofnes Meek

Hvorfor skinner solen alltid i sosiale medier?

-en studie om sosiale mediers påvirkning på ungdoms selvbilde og psykiske helse

Bacheloroppgave i Sosialt arbeid

Veileder: Nina S. Skjefstad

Mai 2021

Elise Lofnes Meek

Hvorfor skinner solen alltid i sosiale medier?

-en studie om sosiale mediers påvirkning på ungdoms selvbilde og psykiske helse

Bacheloroppgave i Sosialt arbeid
Veileder: Nina S. Skjefstad
Mai 2021

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet
Fakultet for samfunns- og utdanningsvitenskap
Institutt for sosialt arbeid



NTNU

Kunnskap for en bedre verden

Sammendrag

De senere årene har det vært en økt rapportering om psykisk uhelse blant dagens ungdomsgenerasjon enn blant noen tidligere generasjoner. På samme tid har vi sett en enorm teknologisk utvikling hvor sosiale medier har blitt en sentral del av hverdagen til mange, og spesielt ungdom. I denne oppgaven skal jeg se nærmere på hvordan sosiale medier kan være en faktor for ungdoms selvbilde og psykiske helse. Et tema flere har åpnet øynene for de senere årene. Problemstillingen jeg skal besvare er: «Hvordan kan sosiale medier påvirke ungdoms psykiske helse?».

Valg av metode følger av NTNUs retningslinjer for bacheloroppgaven i Sosialt arbeid våren 2021. Retningslinjene stiller krav til en teoretisk oppgave hvor det benyttes systematisk litteratursøk i relevante databaser som metode for å finne frem til litteratur. I tillegg har jeg benyttet meg av relevant tilleggslitteratur for å kunne belyse problemstillingen i størst mulig grad.

Resultatene viser at ungdom som gruppe kan ses som spesielt sårbare for sosiale mediers påvirkning. De mange ukjente og individuelle faktorene sosiale medier representerer gjør det likevel ekstra vanskelig å vise en sammenheng mellom sosiale medier, selvbilde og psykisk helse blant ungdom. Studiene indikerer imidlertid at bruk av sosiale medier kan tjene en indikator snarere enn en bestemmende faktor for risiko for psykiske helseproblemer blant ungdom. Bruk av sosiale medier er likevel ikke entydig negativt. Resultatene viser og at sosiale medier kan ha positiv innvirkning på selvbilde og psykiske helse. En ser dog viktigheten av mer forskning på feltet da kunnskap fra forskning kan nyttiggjøres i å identifisere personer i fare, utforme forebyggende tiltak og legge til rette for diskusjoner i møte med bekymringer. Øke bevisstheten blant ungdommen selv kan og være hjelpsomt for å navigere dem i utfordringene ved sosiale medier og med hvordan bruke sosiale medier på en måte som ivaretar deres mentale helse.

Abstract

In recent years, there has been an increased reporting of mental illness among adolescents than in previous generations. Meanwhile, we have seen an enormous technological development where social media has become a central part of everyday life for many, especially adolescents. In this thesis I will take a closer look at how social media can affect teenager's self-image and mental health. A topic that recently has caught the attention of many. The question I will answer is: "How can social media affect adolescent's mental health?".

The choice of method follows from NTNU's guidelines for the bachelor thesis in Social Work in the spring of 2021. The guidelines demand a theoretical thesis where systematic literature search in relevant databases is used as method for finding literature. I have also taken advantage of relevant supplementary literature.

The results show that adolescents as a group can be seen as particularly vulnerable to the influence of social media. The many unknown and individual factors with social media still make it difficult to show a connection between social media, self-image and mental health among adolescents. However, studies indicate that the use of social media may serve as an indicator rather than a determining factor for the risk of mental health problems among adolescents. The results also shows that social media can have a positive impact on self-esteem and mental health. One sees the importance of more research in the field as the knowledge from the research can be utilized in identifying people at risk, to design preventative measures and facilitate for discussion when facing concerns. Raising awareness among adolescents themselves can be helpful in navigating them through the challenges of social media and how to use social media in a way that protects their mental health.

Innholdsfortegnelse

1.0 INTRODUKSJON	1
1.1 Relevans for sosialt arbeid.....	2
1.2 Problemstilling.....	3
1.3 Avgrensninger.....	3
1.4 Oppgavens oppbygging.....	3
2.0 METODE	5
2.1 Søkeprosessen.....	5
2.2 Bakgrunn for valg. Fordeler og begrensninger ved valgt litteratur.....	6
2.3 Kildekritikk og forskningens relevans.....	7
3.0 BAKGRUNN	8
3.1 Sosiale medier.....	8
3.2 Psykisk helse.....	8
3.3 Ungdom og Utviklingspsykologi- «identitet versus forvirring (ca.14-20 år)».....	9
3.4 Selvet og Selvilde.....	11
3.5 Festingers teori om sosial sammenligning.....	11
4.0 DISKUSJON	13
4.1 Sosiale mediers innflytelse.....	13
4.1.1 Ulik grad av påvirkning etter bruk og kjønn?.....	13
4.2 Sosiale medier og ungdom.....	14
4.3 Sosiale medier- en ny unik arena for sosial sammenligning.....	16
4.3.1 Hvorfor skinner solen alltid i sosiale medier?.....	16
4.3.2 Sosial sammenligning på sosiale medier i lys av Festinger.....	17
4.3.3 Hvem sammenligner vi oss med og hvilke konsekvenser har dette?.....	18
4.4 Kan sosiale medier bedre psykisk helse?.....	19
4.5 Mobbing på sosiale medier og psykisk helse.....	20

<i>4.6 Psykisk uhelse og åpenhet rundt psykisk helse- et paradoks?</i>	21
5.0 AVSLUTNING	23
6.0 LITTERATUR	25

1.0 INTRODUKSJON

Dagens ungdom beskrives gjerne som mer veloppdragne enn tidligere generasjoner (Haugseth, 2020). De trener mer, ruser seg mindre, debuterer senere seksuelt, og færre blir kriminelle. Hverdagen preges i stor grad av aktive liv med venner, familie, skole, trening og en digital fritid (Haugseth, 2020). Til tross for denne tilsynelatende gode utviklingen rapporteres det om et høyere nivå av symptomer på psykisk uhelse blant dagens ungdomsgenerasjon enn blant noen tidligere generasjoner (Muren, 2020). De senere årene har dagens ungdomsgenerasjon også vært gjenstand for omfattende medieoppslag og gjerne fått merkelappen «generasjon prestasjon». Det stilles nå likevel et paradoks om dagens ungdom til slutt vil bli «generasjon depresjon» (Sundquist, 2020). Bakgrunnen er at man nå ser en økende forekomst av depresjon, angst og stressplager blant ungdom (Ungdata, 2020). Tidligere har økningen i rapporterte plager vært størst blant jenter, men nå ser man også en økende trend blant gutter (Ungdata, 2020). Denne utviklingen er for mange urovekkende i en tid hvor psykisk dårlig helse tar over som en av våre største helsetrusler (Hansen & Bjarkøy, 2020).

Den digitale utviklingen har samtidig eksplodert det siste tiåret, og de aller fleste av dagens ungdom har tilgang til både internett og smarttelefoner. Utviklingen har vært et sterkt bidrag til at ungdom er flittige brukere av sosiale og digitale verktøy (Brattøy, et al., 2019). Forskning viser at hele 90 prosent av norsk ungdom mellom alderen 9-18 år er brukere av ett eller flere sosiale medier (NTB, 2020). I tillegg til at hele 77 prosent av barn og unge oppgir å bruke tid på internett daglig. En undersøkelse viser at den globale gjennomsnittspersonen nå tilbringer så mye tid på sosiale medier at det vil utgjøre hele fem år og fire måneder på Facebook, Youtube, Instagram og Snapchat fordelt ut over hele livet (Amundsen, 2017). Flere og flere stiller dermed spørsmålstegn til hvordan denne økende bruken kan knyttes til helserelevante faktorer. Særlig peker mange på ungdoms selvbilde som en faktor som får hard medfart med bruk av sosiale medier (Steinsbekk, 2020). En undersøkelse fra 2018 viser at nesten halvparten av norske barn og unge føler på kroppspress i hverdagen, hvor spesielt unge jenter opplever et økt omfang av tunge tanker og negative følelser som følge av blant annet kroppspress (Steinnes, Teigen, & Bugge, 2019). Vi vet samtidig at psykiske plager og lidelser forårsakes av en rekke sammensatte faktorer (Nes og Clench-aas, 2011). Kan man dra paralleller til økningen av dårlig psykisk helse blant unge og økningen av bruk av sosiale medier og dens påvirkning? I denne oppgaven ønsker jeg å se nærmere på hvordan og om ungdoms bruk av sosiale medier kan påvirke deres selvbilde og psykiske helse.

Bakgrunnen for valg av tema bunner i et personlig sterkt samfunnsengasjement og en særlig interesse for hvordan samfunnets utvikling påvirker enkelt individet. Psykisk helse har også alltid vært et av områdene jeg har hatt spesielt interesse for, noe som ikke ble et mindre interessefelt etter praksisperioden under psykisk helsevern på sengepost for unge voksne. Jeg ønsket å se nærmere på dette omdiskuterte temaet da jeg selv ser og har erfart hvor lett det kan være å bli påvirket av sosiale medier. I tillegg synes jeg det er svært interessant å se at det har skjedd en økning i psykisk uhelse i en tid hvor sosiale medier er en så sentral del av livet til både unge og godt voksne.

1.1 Relevans for sosialt arbeid

Sosialt arbeid er et fag som retter seg mot problemer som oppstår mellom individ og samfunn eller grupper og samfunn (Berg, Ellingsen, Levin, & Kleppe, 2015). Sosiale problemer oppstår i en sammenheng og må derfor forstås kontekstuellt. Samtidig skjer det samfunnsmessige endringer som gjør at utfordringer skifter karakter. Dette medfører et ansvar til oss sosialarbeidere til en bevisstgjøring i hvordan nye samfunnsendringer kan være en bidragsyter til nye sosiale utfordringer og brukergrupper. Den teknologiske utviklingen er et av mange nye sentrale utviklingstrekk de senere årene (Berg, et al., 2015). Den enorme digitaliseringen, utviklingen og tilgjengeligheten av sosiale medier må forstås kontekstuellt og gjerne som en faktor som kan skape nye sosiale utfordringer. I sosialt arbeid snakker man gjerne om å se «personen i situasjonen» som i dette tilfelle blir å se mennesket opp i denne teknologiske utviklingen.

Dårlig psykisk helse vil i tillegg kunne anses som en samfunnsmessig utfordring og et sosialt problem. Hvor kjerneoppgaven for en sosialarbeider er å sette sosiale problemer i en samfunnsmessig sammenheng vil jeg argumentere for at tematikken i oppgaven er relevant for sosialt arbeid. Oppgaven vil belyse at vi nå er i en tid hvor vi ser en negativ utvikling i psykisk uhelse blant befolkningen, samtidig som vi har hatt og er i en epoke med enorm teknologisk utvikling. Som sosialarbeider vil også ungdom være en sentral brukergruppe man vil møte iblant annet skolen, familievern og psykisk helsearbeid (Profesjonsrådet for sosionomer, 2017). Det blir dermed interessant å se om den nye kontekstuelle situasjonen som nåtidens ungdom befinner seg i kan ha ringvirkninger for blant annet selvbilde og vår psykisk helse. Samfunnsmandatet til en sosialarbeider representerer nettopp dette med å hele tiden rette et kritisk blikk på verdiene og rammene som til enhver tid styrer samfunnet (Fellesorganisasjonen

(FO)). Dette for å hele tiden jobbe for gode forebyggende tiltak mot sosiale problemer i samfunnet.

1.2 Problemstilling

«Hvordan kan sosiale medier påvirke ungdoms selvbylde og psykiske helse?».

1.3 Avgrensninger

Problemstillingen reiser spørsmål til om man kan forstå sosiale mediers påvirkning som en faktor for ungdoms selvbylde og psykiske helse. Det er i tillegg en vid problemstilling som rommer begreper som selvbylde, psykisk helse og ungdom. Dermed har jeg besluttet å ta noen avveininger i oppgaven. Jeg ønsker å konsentrere meg om ungdomsbefolkningen i aldersspennet 14-20 år. Bakgrunnen for denne avgrensningen er at jeg ønsker å se nærmere på utviklingspsykologiske særtrekk i denne aldersgruppen for å se om det kan ha en sammenheng med graden og risikoen for påvirkning. I dette aldersspennet ser vi også at utviklingen av individets egoidentitet gjør seg spesielt gjeldende, noe som blir aktuelt for delen av oppgaven som går på påvirkningen av selvbylde. Valg av fokus er begrunnet i at selvbylde ofte blir påpekt som en av faktorene som blir rammet som bakgrunn av hvordan man påvirkes av sosiale og digitale medier (Steinsbekk, 2020). Vårt selvbylde vil i tillegg påvirke vår opplevelse av god eller dårlig psykisk helse, noe jeg ønsker å se nærmere på gjennom denne oppgaven.

I drøftingen rundt denne type tematikk blir ofte det som omtales som «influencere» nevnt som en sentral faktor for å diskutere ungdoms påvirkning av sosiale medier, samt reklamebransjen som støtter influencerne. Jeg har likevel besluttet å legge et mer generelt fokus på oppgaven, og ikke gå i dybden på influencere og deres markedsføring spesifikt som en påvirkningsfaktor, selv om tematikken som blir drøftet er aktuell og kan knyttes til dette.

1.4 Oppgavens oppbygging

Denne oppgaven består av fem kapitler, inkludert introduksjonsdelen av oppgaven som allerede er gjennomgått. I kapittel 2 vil metoden som oppgaven er basert på bli presentert samt en redegjørelse for hvordan jeg har gått frem for å innhente relevant teori og litteratur og fordeler og begrensninger valgene innebærer. Kapittel 3 er teoridelen av oppgaven. Her vil sentrale begreper og relevant litteratur som ligger til grunn for oppgaven bli presentert. Begrepene psykisk helse, sosiale medier og selvbylde gjør seg gjeldende. Jeg vil også se nærmere på

utviklingspsykologien og Leon Festingers teori om sosial sammenligning. I kapittel 4 finner vi diskusjonsdelen hvor problemstillingen vil bli drøftet i lys av relevant litteratur. Avslutningsvis kommer kapittel 5 av oppgaven hvor en sammenfatning av hva som er undersøkt i oppgaven vil bli fremlagt og konklusjoner trekkes.

2.0 METODE

En metode hjelper oss å samle inn relevant informasjon vi trenger for å kunne svare på problemstillingen vår, og anses som et redskap vi tar i bruk når vi ønsker å undersøke noe (Dalland, 2017). Sentralt for et godt metodekapittel er å vise leseren hva man gjorde for å få frem dataene, og ikke minst vise hvordan og hvorfor man gjennomførte datainnsamlingen på akkurat denne måten (Rognsaa, 2015).

Valg av metode er basert på NTNUs retningslinjer for bacheloroppgaven i Sosialt arbeid våren 2021. Retningslinjene stiller krav til en teoretisk oppgave hvor det benyttes systematisk litteratursøk i relevante databaser som metode for å finne frem til litteratur. En slik teoretisk oppgave der man bruker systematisk litteratursøk kan ses analogt med en litteraturstudie. Litteraturstudie kan forklares som et utvalg av kilder for å besvare valgt problemstilling (Dalland, 2012, s.223). Ved litteraturstudie benytter man kunnskap som allerede er etablert ved å analysere eksisterende forskning (Dalland, 2012). En av styrkene til denne metoden er at den gir stort spennvidde i kunnskap og fagfelt da man kan bruke flere forskningsartikler med ulike studier, sette disse opp mot hverandre og sammenligne dem for å oppnå ny innsikt (Dalland, 2012). I tillegg til systematisk litteratursøk har jeg innhentet relevant tilleggslitteratur fra blant annet master- og bacheloroppgaver, rapporter og bøker fra universitetsbiblioteket.

2.1 Søkeprosessen

Gjennom litteratursøket har jeg benyttet meg av databasene Oria og Idunn. I tillegg har jeg benyttet søkemotoren Google Scholar. Oria er likevel den databasen jeg i størst grad har benyttet da den fungerer som et slags bindeledd mellom ulike databaser som for eksempel Idunn. Ved benyttelse av ulike databaser har jeg vært bevisst i å bruke de samme søkeordene. Dette med hensikt om å samle litteratur med så lik tematikk som mulig. Ord jeg har benyttet i søkene både alene eller i kombinasjon var «sosiale medier» «psykisk helse», «selvbilde», «ungdom», «påvirkning», «Leon Festinger», «sosial sammenligning». I tillegg gjorde jeg engelske ord-søk på «social media», «mental health», «youths», «self-image» og «social comparison». Utenom dette har jeg også mottatt tips fra veileder og medstudenter om relevant tilleggslitteratur for større bredde i oppgaven. I tillegg til å aktivt lett etter aktuell litteratur selv.

Søkene på norsk resulterte i et relativt få antall treff hvor få av disse ble ansett som relevante for oppgaven. Eksempelvis søkte jeg på «sosiale medier» «psykisk helse», med en tidsperiodeavgrensning fra 2010-2020, med krav om fagfelleverderte tidsskrifter og fikk 21

treff i søkedatabasen Oria. Motsetningsvis søkte jeg med samme søkeord på engelsk som ga treff på nærmere 140 000 med samme avgrensninger. Søkene på engelsk ga altså vesentlig høyere treff, noe som både ga mer utvalg og mulighet for relevante kilder, men og en større jobb i systemiseringsarbeidet og vurderingen av kildene.

I hovedsak har jeg benyttet systematisk søk i elektroniske litteraturbaser. Jeg har i tillegg benyttet meg av kjedesøk. Ved dette har jeg forsøkt å søke i kildene artiklene jeg har funnet har benyttet. Dette anses gjerne som fordelaktig og som et nyttig supplement til det mer systematiske søket da det kan føre oss fra en god referanse til en annen og følge argumentenes utvikling.

2.2 Bakgrunn for valg. Fordeler og begrensninger ved valgt litteratur.

Under utvelgelsen av kildene var jeg særlig opptatt av overskriftene og publiseringsdatoene. Det ville likevel vært svært omfattende å gå igjennom alle aktuelle overskrifter i treffene søkeordene ga på engelsk. Dette må tas med i betraktning da det kan føre til at litteratur som kunne vært mer aktuell ikke ble benyttet. Videre leste jeg sammendrag og innledninger for å få et klarere bilde av innholdet før utvelgelse. I utvelgelsen har jeg bevisst valgt og benyttet meg av så ny forskning som mulig. Jeg valgte dermed å avgrense søkene mine til litteratur fra 2010-2021. I søkene om ga mange treff, avgrenset jeg søket med å endre på søkeinnstillingene til den perioden jeg har ønsket, gjerne da kun til de siste årene. Avgrensingene er også bevisst ut ifra at det særlig i denne tidsepoken har vært en utvikling i bruken av sosiale medier og dermed anses som et relativt nytt forskningsfelt. Samtidig ønsket jeg å ha et tidsperspektiv på noen år for å få et større overblikk over utviklingen som har skjedd de senere årene både innen psykisk helse og sosiale medier. Avslutningsvis har jeg forsøkt så godt som mulig å være bevisst i min egen forforståelse av tematikken. Dalland (2017) påpeker at vi aldri starter med «blanke ark» når vi går løs på en oppgave. Temaet jeg valgte å skrive om var noe jeg i forkant hadde reflektert mye over og engasjert meg i. I tillegg til at jeg selv er en aktiv bruker av sosiale medier og dermed har egne erfaringer å relatere tematikken opp mot. På bakgrunn av dette gikk jeg trolig ikke inn i oppgaven med blanke ark. Utvelgingen av litteratur vil styres av personligheten vår og hvordan man velger å tolke og bearbeide dataene vil påvirkes av det man bærer med seg av forhistorie, kunnskap og holdninger (Dalland, 2017). Dermed var det særlig viktig å være bevisst i min egen forforståelse for å lettere kunne skille den fra den nye forståelsen jeg kanskje etter hvert fikk og for å sikre en så objektiv oppgave som mulig (Dalland, 2017).

2.3 Kildekritikk og forskningens relevans

En ulempe ved litteraturstudier kan være at forskningen man benytter ikke holder et faglig høyt nok nivå. Det stilles dermed høyere forventninger til å gjøre gode forarbeid og være kildekritisk i utvelgelsen av litteratur og kilder. Kildekritikk innebærer både å vurdere og å karakterisere den litteraturen som er benyttet (Dalland, 2017, s. 158). Jeg har dermed under utvelgelsen forsøkt i størst mulig grad å være kildekritisk for å kunne belyse problemstillingen best mulig. Søkene ble begrenset til kun fagfellevurderte tidsskrifter, dette for å sikre så kvalitetssikret innhold som mulig. I tillegg har jeg forsøkt å være særlig observant på utdaterte funn da dette studiet tar for seg fenomener som er relativt nye og under utvikling. Dette medfører økt risiko for å finne litteratur som kan være utdatert. Kildekritikk handler og om å finne frem til den litteraturen som best belyser valgt problemstilling (Dalland, 2017). En svakhet med litteraturstudiet kan allikevel være at man aldri kan være sikker på at valgt litteratur er det som best belyser problemstillingen. Et eksempel er at litteraturen man ender opp med følger av blant annet valg av eksklusjonskriterier, inklusjonskriterer, søkeord og egen forforståelse. Dette er viktig å ta med i betraktningen, da det er mange ulike variabler som er med på å påvirke hvilken litteratur man faktisk ender opp med.

3.0 BAKGRUNN

3.1 Sosiale medier

Sosiale medier omtales som et sekkebegrep med ingen anerkjent definisjon (Aalen, 2015, s.19). Det har blitt et verktøy som har forandret mulighetene for informasjon og kommunikasjon mellom kjente og ukjente og representerer et mangfold av tjenester (Brattøy, S. m.fl., 2019). Aalen (2015) fremhever to beskrivende trekk for sosiale medier. Det første er at det ikke finnes et klart skille mellom avsender og publikum, og det andre er at sosiale medier legger til rette for mange til mange kommunikasjon. Trekkene gjør at det ikke lenger er lett å dra et tydelig skille mellom kommunikasjonsmedier og massemedier.

Sosiale nettverkstjenester kjennetegnes gjerne som en undersjanger for sosiale medier (Aalen, 2015). Kjente tjenester som Facebook, Instagram og Tiktok er alle anerkjente nettsamfunn som tilhører kategorien sosiale nettverkstjenester. En sosial nettverkstjeneste er en nettbasert kommunikasjonstjeneste som må oppfylle tre kriterier: 1. hver bruker må ha sin egen profil som består av innhold skapt av brukeren selv, av andre brukere og/eller systemet, 2. brukeren må kunne lage en liste over relasjoner på tjenesten og 3. brukeren må kunne konsumere, produsere og/eller interagere med nyhetsstrømmer av brukergenerert innhold fra koblingene deres på tjenesten (Aalen, 2015, s.20). På sosiale nettverkstjenester er relasjonene stort sett basert på enten synkrone relasjoner som betyr at en relasjon er gjensidig. Eksempelvis at man er venner på facebook. Den andre formen er asynkrone relasjoner som betyr at du kan knytte deg til andre uten at de trenger å knytte seg til deg (Aalen, 2015). Et eksempel kan være å følge noen på instagram uten at vedkommende følger deg tilbake.

3.2 Psykisk helse

Alle mennesker har en psykisk helse som må ivaretas. Siden 1990-tallet har vi sett en økende interesse for psykisk helse, og hvor psykiske helseproblemer har blitt et hovedanliggende for folkehelsearbeidet (Nes & Clench-Aas, 2011). Forskning viser at omtrent halvparten av den norske befolkningen vil rammes av en psykisk lidelse i løpet av livet hvor psykiske plager av mindre alvorlighetsgrad rammer langt flere (Nes & Clench-Aas, 2011). I folkehelseinstituttets rapport om psykisk helse i Norge forklares begrepet psykisk helse som et overordnet begrep som omfatter alt fra god psykisk helse og livskvalitet til psykiske plager og lidelser. Begrepet omfatter i tillegg hele bredden av tiltak på feltet fra helsefremming og forebygging til behandling og rehabilitering (Reneflot et al., 2018, s.10). Verdens helseorganisasjon definerer

psykisk helse som «en tilstand av velvære der individet kan realisere sine muligheter, kan håndtere normale stress-situasjoner i livet, kan arbeide på en fruktbar og produktiv måte og er i stand til å bidra overfor andre og i samfunnet» (Nes & Clench-Aas, 2011, s. 11). Definisjonen har likevel vært gjenstand for kritikk med at den blant annet setter likhetstrekk ved psykisk helse og det å ha et godt liv. Nes & Clench-Aas (2011) ønsker på sin side å bruke både positive og negative mål på psykisk helse hvor god psykisk helse også er en ressurs og noe mer enn fravær av sykdom.

Det skilles gjerne mellom det man omtaler som «psykisk ubehag» og «psykiske lidelser». Psykisk ubehag omfatter en tilstedeværelse av angst og depresjonslignende symptomer. Plagene anses som alminnelige og kan være forbigående i motsetning til psykiske lidelser som gjerne debuterer tidlig i livet, ofte er kroniske, stadig tilbakevendende og måles ved hjelp av standardiserte diagnostiske instrumenter (Reneflot et al., 2018). Psykiske lidelser kjennetegnes av symptomer og plager som påvirker tanker, følelser, atferd og væremåte hvor varighet, alvorlighetsgrad og følger for dagliglivet er mer omfattende (Nes & Clench-Aas, 2011). Eksempler på psykiske lidelser kan være spiseforstyrrelser, psykoselidelser, og depresjonslidelser.

Nes og Clench-Aas (2011) fremhever at psykiske plager og psykiske lidelser forårsakes av en rekke sammensatte biologiske, sosiale, kulturelle og samfunnsstrukturelle risiko- og beskyttelsesfaktorer. Faktorer som oppvekstvilkår, genetisk sårbarhet og sosiale og økonomiske forhold er noen av mange forhold som utgjør de mest sentrale risikofaktorene. Beskyttelsesfaktorer omfatter gjerne betingelser som styrker individets motstandsdyktighet. Disse medvirker til å modifisere, forbedre og forandre individets respons til belastende livshendelser eller vanskelige livsbetingelser. Beskyttelsesfaktorene dras gjerne mot aspekter ved positiv psykisk helse som for eksempel god selvfølelse, sosiale ferdigheter og mestringsfølelse (Nes & Clench-Aas, 2011). På en annen måte kan man si at de ulike risiko og beskyttelsesfaktorene utgjør motpoler av samme fenomen. Eksempelvis at dårlig selvbilde anses som en sårbarhetsfaktor for psykiske plager, mens et godt selvbilde ansees som en sentral beskyttelsesfaktor.

3.3 Ungdom og Utviklingspsykologi- «identitet versus forvirring (ca.14-20 år)»

Gjennom livet er vi i konstant utvikling. Utviklingspsykologien studerer utviklingen hos mennesket fra før fødsel til alderdom og død, og omfatter derfor hele menneskelivet (Håkonsen,

2014). Håkonsen (2014, s.40) forklarer utvikling som «en livslang prosess som styres, reguleres og påvirkes i et samspill av biologiske, psykologiske, sosiale og kulturelle faktorer, hvor man finner en gjensidig påvirkning mellom menneskene og miljøet». Utviklingen av vår identitet, selvbilde og selvoppfatning er nært knyttet til den følelsesmessige og sosiale utviklingen. Både ungdomsalder, voksen-alder og alderdom er perioder som innebærer store og vesentlige utviklingsprosesser.

Erik H. Eriksson er en pioner innen forståelsen av menneskelig utvikling i et livsperspektiv. Han hevdet at den følelsesmessige og sosiale utviklingen avhenger av de sosiale relasjonene som vi etablerer på ulike stadier i livet. Gjennom ulike stadier i livet vil mennesket knytte nære relasjoner til forskjellige mennesker. Et eksempel er at vi i småbarnsalderen vil knytte nære relasjoner til våre foreldre, men mer til venner og partnere i ungdomsperioden.

Følelsene våre, selvbildet vårt og selvoppfatningen vår vil utvikles i samhandling med disse menneskene (Håkonsen, 2014).

Ungdomsalderen beskrives som en overgangsfase med elementer av både barn og voksne (Tetzchner, 2012). I denne perioden av livet gjør ungdommer mange valg som vil få betydning for voksenlivet. Ungdomsalderen betegnes i tillegg som en stormfull tid, preget av sterke emosjoner. Denne økende emosjonaliteten knyttes både til puberteten og de fysiske forandringene som skjer med kroppen i denne perioden, men vi vet og at usikkerhet spiller en faktor. Stress er også noe mange ungdommer opplever, og som kan påvirke ungdoms emosjonelle labilitet. Ungdomsårene preges videre av identitetsdannelse og at ungdommene begynner å løsrive seg fra foreldrene men og relatere seg til dem på nye måter (Tetzchner, 2012). Samtidig står behovet for tilhørighet sterkt i ungdomsårene. Håkonsen (2014) forklarer at det er særlig den sosiale identiteten som utvikles i ungdomsårene da perioden markerer denne overgangen fra familietilhørighet til tilhørighet til andre grupper.

Erikssons fase «identitet versus forvirring» representerer den sentrale livskrisen i ungdomsårene. Denne fasen tar utgangspunkt i ungdom i aldersspennet 14 til 20 år. Eriksson hevdet at forandringene som skjer her er dramatiske. Dette dels på grunn av biologiske faktorer og dels på grunn av den sosiale utviklingen. Krisene i denne fasen blir dessuten ansett å være særlig knyttet til forvirring rundt egen person, hvem man er og hva man skal bli. Ungdom er også først og fremst utøvere av de endringene som skjer i samfunnet som følge av teknologi og andre generelle prosesser. Dette betyr at deres væremåter, holdninger og verdier vil avspeile de generelle endringene i samfunnet (Tetzchner, 2012).

3.4 Selvet og Selvbilde

Begrepet selvbilde innfatter ordet «selvet». Selvet defineres som «den subjektive forestillingen et menneske har om seg selv og sitt forhold til omgivelsene» (Tetzcher, 2012, s.584). Håkonsen (2014, s.73) forklarer selvet som tanker, verdier og oppfatninger som karakteriserer «meg», og som inkluderer oppfatninger av hvem «jeg» er og hva «jeg» kan gjøre. Denne selvforståelsen utvikles hele livet, men særlig i barneårene og ungdomsårene da vi danner oss en identitetsfølelse og selvforståelse (Håkonsen, 2014). Selvforståelsen bygges med grunnlag i omgivelsenes reaksjoner hvor det som utmerker seg er at gjennom hele livet forsetter andre mennesker å være vår viktigste kilde til informasjon om selvet vårt (Håkonsen, 2014, s.73).

Begrepet selvbilde brukes for å beskrive hvordan vi vurderer oss selv. Håkonsen (2014, s.184) definerer begrepet som vår evaluering av oss selv på en positiv eller negativ måte. Vårt selvbilde kan både bli svekket og bedret gjennom livet og av erfaringene vi gjør oss, men representerer en relativ stabil og generell egenskap. De fleste ønsker seg likevel gjerne det vi kaller et *positivt selvbilde*. Mennesker med et positivt selvbilde har gjerne lettere for å komme i kontakt med andre mennesker, blir mer verdsatt, og kan selv føle at de løser oppgaver bedre enn andre (Håkonsen 2014). Grunnlaget for menneskets selvbilde legges i barndommen og følelsene av å være verdsatt og respektert kan danne grunnlaget for et positivt selvbilde. Det er de samme følelsene som er viktige for oss i voksen alder (Håkonsen, 2014).

3.5 Festingers teori om sosial sammenligning

Teori om sosial sammenligning blir en sentral del av oppgaven da jeg er ute etter å se nærmere på om ungdommen sammenligner seg med hverandre på sosiale medier og ikke minst hvordan sammenligning kan påvirke enkelt individet og hens psykiske helse og selvbilde.

Forskning slår fast at sosial sammenligning er en sentral del av menneskelig sosialt liv (Muren, 2020). Teori om sosial sammenligning ble først formulert av den amerikanske psykologen Leon Festinger. Han hevdet at mennesker, mer eller mindre bevisst, har en trang til å vurdere seg selv ved å sammenligne seg med andre mennesker (Aalen, 2015). Teorien tar utgangspunkt i at mennesket har et grunnleggende behov for selvforståelse og selvbedømmelse og for å redusere denne usikkerheten om hvor vi selv står sammenlignet med andre mennesker (Festinger, 1954). Med dette mener Festinger at mennesker blir kjent med seg selv ved å evaluere sine egne holdninger, evner og egenskaper i sammenligning med andre. I det mennesket blir konfrontert med informasjon forsøker individet å styrke sitt selvbilde gjennom sammenligning.

Festinger skiller mellom to former for sosial sammenligning: *oppadgående og nedadgående sammenligning*. Oppadgående sammenligner man seg med mennesker som enten er eller vi oppfatter som bedre enn oss selv. Denne typen sammenligning fokuserer ofte på at vi ønsker å forbedre vår egen status eller evner ved å sammenligne oss med noen som har det bedre og se etter måter å oppnå lignende resultater på. Motsetningsvis finnes nedadgående sammenligning hvor vi sammenligner oss med de som vi enten oppfatter som dårligere enn oss eller som er dårligere enn oss (Festinger, 1954). Festinger (1954) mener at motivet for nedadgående sammenligning gjerne tar utspring i at vi leter etter måter å føle oss bedre på. Kort oppsummert kan man si at mennesker sammenligner seg med de som har det bedre når de vil ha endringer, men sammenligner seg med de som er dårligere når de ønsker å tenke bedre om seg selv og få det bedre. På denne måten kan begge formene for sosial sammenligning både gi følelse av utilstrekkelighet, men også skape selvtillit der sammenligningen blir en bidragsyter til å styrke eget selvbilde. Festinger (1954) hevdet at man må sette et ekstra søkelys på akkurat dette, og skape en bevisstgjøring rundt tematikken. Mennesker burde vurdere hvordan sammenligningen både oppover og nedover kan påvirke ens selvbilde, motivasjon og holdning og være bevisst i de negative følelsene som kan oppstå som et resultat av sammenligningen med andre mennesker. Sosial sammenligning gjennom sin innvirkning på selvtillit og selvfølelse kan dermed forstås som en av flere betydningsfulle prosesser som påvirker psykisk helse (Buunk & Gibbons, 2007).

4.0 DISKUSJON

I dette kapitlet vil problemstillingen: «*Hvordan kan sosiale medier påvirke ungdoms psykiske helse?*» bli drøftet. Innledningsvis ble ungdoms medievaner presentert i lys av den teknologiske utviklingen vi har sett det siste tiåret, i tillegg til en økende rapportering om psykisk uhelse blant dagens ungdom. Dette reiser spørsmål til om man kan forstå sosiale mediers påvirkning som en faktor for ungdoms selvbylde og psykiske helse.

4.1 Sosiale mediers innflytelse

For å belyse problemstillingen kan det være nyttig å se nærmere på hvordan og i hvilken grad sosiale medier kan ha innflytelse på oss som individ, og helsen vår. Sosiale medier har nemlig blitt en fantastisk plattform for å få skryt og meninger fra hundrevis av virkelige eller virtuelle venner (Manoj et al., 2020). De senere årene har vi likevel åpnet øyene mer og mer for de såkalte «skyggesidene» av denne digitale virkeligheten og dens påvirkningskraft. Studier viser nemlig at innflytelsen sosiale medier har over oss er sterk. Bare ti til tjue minutters bruk skal være nok til å skape en positiv eller negativ innflytelse (Manoj et al., 2020). Studien finner og at overdreven bruk av sosiale medier kan korrelere med depressive symptomer, svekket selvtillit, angst og misnøye med egen kropp blant ungdom (Manoj et al., 2020). Dette underbygges av en annen studie som finner at bruk av mer enn noen få timer per uke av diverse elektroniske medier korrelerte negativt med egenrapportert lykke, livsglede og selvtillit (Abi-Jaoude et al., 2020). Studiene sammenligner med tid brukt på «ikke-skjermaktiviteter» som for eksempel trening, arbeid og sosiale interaksjoner. Motsetningsvis viste studiene at disse formene for aktivitet hadde positiv effekt på ungdoms psykiske helse.

4.1.1 Ulik grad av påvirkning etter bruk og kjønn?

Studier viser likevel og til ulik grad av påvirkning etter bruken av sosiale medier. Det skilles gjerne mellom aktiv og passiv bruk. Passiv bruk av blant annet nettstedet Facebook viste en negativ innvirkning på humøret blant jenter, mens aktiv bruk derimot hadde en positiv innvirkning på opplevd sosial støtte, som igjen ga positiv innvirkning på humøret (Abi-Jaoude et al., 2020). Derimot peker forskning i retning mot at ungdommer med lavere nivå av personlig interaksjon har større sjanse for negative innvirkningen av sosiale medier. Ungdom med høyt nivå av sosiale møter ansikt til ansikt ser på den andre siden ut til å være relativt beskyttet mot de negative konsekvensene av for mye tid på nettet (Abi-Jaoude et al., 2020).

Resultatene i et flertall av studier angående tematikken henviser først og fremst til påvirkning blant ungdomsjenter. Dette reiser spørsmål til om det først og fremst er jentenes bruk av sosiale medier som gir anliggende utfordringer. Innledningsvis så vi likevel at det rapporteres om en økning i psykisk uhelse blant gutter også enn det har blitt gjort tidligere (Ungdata, 2020). Hva sier forskning om ulikheten mellom kjønnene når det gjelder påvirkningen av sosiale medier?

Forskning viser at jenter og gutter sannsynligvis påvirkes ulikt av sosiale medier (Eines et al., 2019). Vi ser at symptomer på angst, depresjon og dårlig selvbilde oftere rammer jenter enn gutter som en konsekvens av bruken av sosiale medier. Studier finner og at jenters bruk av sosiale medier i større grad styres av følelser enn hos gutter. I tillegg til at jentene bruker mer tid på sosiale medier. Dette kan ha en uheldig innvirkning på jentenes psykiske helse (Eines et al., 2019). Denne mer følelsesstyrte bruken av sosiale medier viser seg likevel og ikke bare ha negative følger. Sosiale medier brukes også som et virkemiddel for å styrke selvtilliten til ungdommen gjennom å motta likes, positive kommentarer og komplimenter på nett. Studien til Eines (et, al., 2019) observerte at mens jenter ofte kjenner på symptomer som angst, depresjon, kroppspress, redusert selvbilde og selvtillit reagerer guttene mer med følelser av frustrasjon, aggresjon og konsentrasjonsproblemer som en konsekvens av sosiale og digitale medier. Vi ser at guttenes behov for nettbasert spilling var en bidragsyter for deres reaksjoner av bruken av sosiale medier. Det kan tenkes at bruksmønsteret til gutter og jenter er relativt ulikt, som også vil kunne påvirke hvilke reaksjoner man får, det finnes imidlertid lite forskning om dette. Kanskje er jentenes bruk mer preget av passivitet med mer titting enn aktiv bruk som kan forklare reaksjonene bruken fremkaller.

4.2 Sosiale medier og ungdom

Vi har nå sett hvor fort sosiale medier kan påvirke oss som individer, både positivt og negativt. I tillegg til hvordan tidsbruken på sosiale medier kan påvirke oss. Funnene kan oppleves urovekkende og skremmende. Med dette i bakhode er det interessant å se på brukergruppen ungdom som er blant de tidligste og høyeste brukerne av sosiale medier (Manoj et al., 2020). Mer og mer er det på nett ungdom etablerer vennskap, knytter kontakter, avtaler møter og blir sett (NOU, 2021:3) I en tid hvor internettet blir omtalt som ungdommens nye nærmiljø stilles det dermed spørsmål til hvorvidt ungdom utgjør en særlig sårbar gruppe for påvirkning av sosiale medier, og ikke minst hva påvirkningen gjør med ungdommen på godt og vondt (NOU, 2021:3). Studier viser i tillegg at de unge undervurderer sin egen sårbarhet på nett, særlig i form av sosial sammenligning. Ungdom beskriver også følelser av bekymring og maktesløshet

ovenfor innhold de deler om seg selv og med andre på nett (Steinnes et al., 2019). For på sosiale medier byr vi på oss selv, vi er private, vi legger ut bilder, skriver statuser og dokumenterer livet vårt. Det kan finnes skyggesider med denne delingen og at man i ettertid ikke er komfortabel med alt man har delt er en konsekvens. Ungdom er blant dem som går aller lengst (Staude og Marthinsen, 2013). Hva gjør at ungdom kan være ekstra sårbare for sosiale mediers påvirkning?

Ungdomstiden byr på både fysiske og miljømessige endringer. Håkonsen (2014) beskriver ungdomsårene som dramatiske på grunn av biologiske faktorer og den sosiale utviklingen. I tillegg ser vi at hjerneregionene som er involvert i sosial atferd gjennomgår omfattende endringer, som også er med på å gjøre ungdommer spesielt potente for påvirkning av mediebruk (Beeres et al., 2020). En ser også en økt risiko for ubegrenset deling og seksuell atferd i sosiale medier i denne perioden, en atferd som kjent er økende i ungdomsårene og som viser ungdoms sårbarhet (Beeres et al., 2020).

Erikssons fase «identitet versus forvirring» viste at forvirring rundt egen person, hvem man er og hva man vil bli er vanlige kriser som oppstår i denne perioden av livet. Utvikling av identitet står dermed svært sentralt i ungdomsårene og behovet for aksept og bekreftelse anses som stort (Håkonsen, 2014). Vår egen selvforståelse er nært knyttet til vår identitet. Vi vet at selvforståelsen vår bygges med grunnlag i våre omgivelser og at det er andre mennesker som er vår viktigste kilde til informasjon om selvet vårt. Dermed kan man undre seg om sosiale medier har blitt en plattform som er med å forme vår identitetsutvikling da det også har blitt en form for nærmiljø blant dagens ungdom. Det har også blitt gjort funn på at online-interaksjoner kan være like innflytelsesrike som offline interaksjoner når det gjelder sosial aksept og avvisning og innflytelse av andres meninger (Beeres et al., 2020). Dette kan støtte tanken om at sosiale medier kan anses som en arena som påvirker ungdoms selvbylde og identitetsutvikling.

Ungdomsårene beskrives i tillegg som en særlig sårbar periode for utvikling av internaliserende og eksternaliseringer psykiske helseproblemer (Beeres et al., 2020). De vanligste internaliseringsproblemene man ser hos ungdom er symptomer på angst og depresjon hvor eksempler på mer eksternaliserings problemer er uoppmerksomhet og hyperaktivitet (Beeres et al., 2020). Vi vet nå at det ikke skal mye tid på sosiale medier for å gi oss en effekt, både i positiv og negativ grad, og at ungdom er blant de tidligste og høyeste brukerne av sosiale medier

(Manoj et al., 2020). I en tid hvor ungdommen står i en særstilling i form av sårbarhet for utvikling av psykiske helseproblemer, undervurderer sin egen sårbarhet på nett og er midt i en dramatisk fase og identitetsutvikling kan en diskutere konsekvensene sosiale mediers påvirkning kan ha for ungdommen.

4.3 Sosiale medier- en ny unik arena for sosial sammenligning

Man kan og undre seg om sosiale medier har blitt en unik arena for sosial sammenligning. Sosiale medier tilbyr nemlig store muligheter og et bredt utvalg av kandidater for sosial sammenligning. Her kan man sammenligne seg med alt fra venner, kollegaer, familie til kjendiser og folk vi knapt kjenner eller vet hvem er (Johannessen, 2016). Ikke minst er denne unike arenaen alltid åpen, da man til alle døgnets tider kan besøke sosiale medier. Denne ubegrensede tilgangen til personlig informasjon om andre kan utgjøre en mektig kilde for sosial sammenligning. Hva menes med dette og hvorfor er det sånn?

4.3.1 Hvorfor skinner solen alltid i sosiale medier?

Sosiale medier blir gjerne kritisert for å vise solskinnssiden av livet (Aalen, 2015). Alle mennesker har et behov for å føle seg verdifulle, akseptert og inkludert. Aalen (2015) viser til at behovet for at andre skal like oss gjør at vi fremstiller oss selv deretter. Vi viser mindre av det vi misliker med oss selv og mer av slik vi ønsker å være. Det er spesielt to viktige egenskaper Aalen (2015) fremhever som gjør oss ekstra motivert til å fremstille oss på best mulig måte på sosiale medier. Det første er at man potensielt har et stort publikum, eksempelvis facebook venner eller instagram følgere. Den andre egenskapen Aalen (2015) nevner er at publikummet ikke er tilfeldige forbi passerende. Med dette menes det at det ofte er mennesker du må forholde deg til og kommer til å treffe igjen som for eksempel venner og bekjente.

Ifølge Aalen (2015) bruker vi i tillegg mesteparten av tiden på sosiale medier til å titte på andre, og ikke på oss selv. Eksempler er venner, uvenner, kjente og ukjente. Tittingen kan være uttrykk for en normal interesse for både nære og fjerne, en måte å danne seg et inntrykk av en person på eller fordi vi beundrer eller ser ned på dem. Denne nysgjerrigheten ligger i menneskets natur, og er dog ikke noe som kun kan kjennetegnes sosiale medier. Likevel gir sosiale medier nysgjerrigheten færre begrensninger med at ingen trenger å oppdage tittingen.

Både behovet for å fremstille oss selv og årsakene til at vi ønsker å fremstille oss på best mulig måte samt nysgjerrigheten vår er faktorer som spiller en sentral rolle i vår og andres bruk av

sosiale medier. På sosiale medier finner man blant annet mennesker på samme alder, samme kjønn, og folk med samme interesser som deg selv. Hvor alle i stor grad ønsker å vise seg fra sin beste side. Dette medfører at det er mange man kan kjenne seg igjen i, og dra paralleller til en selv og eget liv. Det er ikke lenger uvanlig å få følelsen av at alle andre er lykkeligere eller lever mer spennende liv enn en selv etter et besøk på sosiale medier. Nysgjerrigheten vår og denne ubegrensede tilgangen på andre mennesker, gjør at vi kanskje også oppsøker disse «uoppnåelige» idealene og bruker mer av tiden vår til å titte på andres tilsynelatende fine liv enn hva vi kanskje ville gjort uten sosiale medier. Vi har i tillegg sett at sosiale medier i stor grad tar opp tiden til ungdommen daglig. Dermed kan man gjerne argumentere for at sosiale medier kan være en arena i særstilling for sosial sammenligning både på grunn av bruken av sosiale medier og hva man finner der.

4.3.2 Sosial sammenligning på sosiale medier i lys av Festinger

Tidligere har vi sett nærmere på Festingers teori om sosial sammenligning. Sosial sammenligning på sosiale medier kan imidlertid ses litt annerledes på enn den tradisjonelle sammenligningen som Festinger undersøkte. På sosiale medier skjer sammenligningen gjennom et medium som spriker fra Festingers studier som fokuserte på møter ansikt-til-ansikt. Festingers teori baserer seg også spesielt på sammenligningen man gjør med mennesker man står nært som venner og familie. Videre kan man på mange måter si at sammenligningen som skjer på sosiale medier er mest oppaddrettet (Johannessen, 2016). Oppaddrettet sosial sammenligning på sosiale medier kan blant annet være at man synes noen er flinkere, penere, eller mer suksessfulle enn en selv. Det kan også være i form av popularitet og sosial kapital. Et eksempel er at man sammenligner seg med mennesker med flere følgere enn en selv, og mennesker med flere likes.

Grunnen til at det argumenteres for at sosiale medier i størst grad kan representere en oppdrettet sosial sammenligning er at sosiale medier har blitt en plattform for det Johannessen (2016) omtaler som en nøye planlagt selvrepresentasjon. Det kan argumenteres for at den mer oppaddrettet sosiale sammenligningen i større grad får blomstre i sosiale medier enn andre steder da brukerne i større grad viser seg fra sin beste side. Kritikken til sosiale medier går nemlig på denne fremstillingen av solskinnssiden av livet (Aalen, 2015). På sosiale medier kan vi være selektive i form av deling av innhold bilder, beskrive oss selv på best mulige måter og fremheve våre positive egenskaper. Dette utgjør muligens også det største skille fra vanlig ansikt-til-ansikt kommunikasjon som gjerne kjennetegnes av mindre fleksibilitet og mindre kontroll. I

tillegg påpeker Muren (2020) at vi gjennom sosiale medier konstant blir eksponert for andres tilsynelatende gode prestasjoner på ulike områder, og at mediene har skapt en arena for prestasjon. Personlig verdi kan nå kvantifiseres i form av for eksempel «likes» og gjennom sosial sammenligning kan ens egen verdi dermed bli svært sårbar for negativ bedømming (Muren, 2020). Dette vil kunne skape implikasjoner for selvbildet vårt og således også for vår mentale helse. Til tross for at mennesket gjerne opplever at selvbilde vårt springer ut fra våre egne vurderinger og oppfatninger viser forskning at slike vurderinger i hovedsak blir mulig gjennom prosesser av sosial sammenligning. Med dette menes det at oppfatningen av oss selv ikke kan oppstå i et vakuum, men oppstår gjennom hvordan vi vurderer oss selv i forhold til andre, og gjerne også hvordan vi tror andre oppfatter oss (Muren, 2020). På bakgrunn av sin innvirkning på selvbilde og selvfølelse kan sosial sammenligning dermed forstås som en av flere betydningsfulle prosesser som påvirker vår psykiske helse da et dårlig selvbilde anses som en sårbarhetsfaktor for psykiske plager.

4.3.3 Hvem sammenligner vi oss med og hvilke konsekvenser har dette?

Forståelsen av hvordan vi ønsker å være kaller vi gjerne *idealselvet*. Idealselvet vokser frem i ungdomstiden og skiller seg fra selvet i at det dras mellom prestasjoner og ambisjoner og har sammenheng med evnen til å sammenligne våre egne egenskaper med andre. Et for stort gap mellom ens faktisk selv og idealselvet antas å kunne få negative konsekvenser (Tetzcher, 2012). Denne såkalte «perfekte» fremstillingen man finner på sosiale medier kan være en medvirkende faktor for å skape et urealistisk bilde av våre medborgere og gi oss «uopnåelige» og urealistiske ideal å strekke oss etter. Informasjonen vi finner på sosiale medier fører likevel ikke automatisk til negative opplevelser (Muren, 2020). Forskere anerkjenner at de negative konsekvensene avhenger av mulige medierende og modererende variabler. Her trekkes det også frem at hvilke profiler og bekjente man velger å følge vil kunne ha innvirkning på konsekvensene av denne sammenhengen. Risikoen vil antageligvis også være lavere dersom man følger nære venner enn kjendiser og treningsprofiler (Muren, 2020). Flere studier finner imidlertid at sosial sammenligning og tilbakemelding på nettet var assosiert med økning i depressive symptomer. En undersøkelse viste at det særlig var innen utseende, kropp, likes og reising ungdommen sammenlignet seg (Johannessen, 2016). En annen studie fant at mennesker som hadde høy tendens til å sammenligne utseende på sosiale medier hadde et økt ønske om å endre utseende sitt (Abi-Jaoude et al., 2020). Dette kan være et eksempel i konsekvensene sammenligningen får, i tillegg til hvordan sammenligningen kan påvirke vår psykiske helse og selvbilde.

4.4 Kan sosiale medier bedre psykisk helse?

Det er lett å danne seg et negativt bilde av sosiale medier, og dens påvirkning etter informasjon man finner i mediene, og i ulike sammenhenger. Forskning finner likevel at sosiale medier og kan ha positive sider. En må erkjenne at den enorme utviklingen i digitalisering og sosiale medier har gitt mennesket langt flere muligheter enn tidligere. I tillegg må man ha i bakhode at dages ungdom ikke er kjent med en verden uten sosiale medier og at digitale interaksjoner nå har blitt normen. Det pekes på flere potensielle fordeler med denne økende online tilgjengeligheten. Eksempler er økt tilgang til informasjon om mental helse, hjelpetjenester, og nettbaserte krisetjenester. Sosiale medier har også gitt oss en plattform for utfolding av kreativitet, selvuttrykkelse og et sted man kan finne tilhørighet og utøve eget samfunnsengasjement (Abi-Jaoude et al., 2020).

Det finnes og forskning som taler for at sosiale medier kan brukes fordelaktig for å bygge sosiale nettverk og relasjoner til andre mennesker. En undersøkelse viste at bare ti minutters bruk av facebook var nok til at brukere følte seg nærmere andre ved å kommentere andres facebook-oppdateringer (Manoj et al., 2020). Sosiale medier har blitt en plattform for sosial interaksjon både for å opprettholde kontakt, finne venner og bli kjent med nye. Dette underbygges av en annen studie som viste at ungdommen rapporterte om at sosiale medier blir brukt til å holde kontakt med venner og familie, samt for å utvide sitt sosiale nettverk (Eines et al., 2019). Sosiale medier kan fremme sosial interaksjon og tilknytning som grunnlag for å møte potensielle mennesker av samme interesser, tanker, og tilhørighet (Manoj et al., 2020). I tillegg til dette viser undersøkelsen at både gutter og jenter brukte sosiale og digitale medier som mestringsstrategi for å kommunisere og være sosialt aktive dersom de hadde sosiale utfordringer eller hadde sosial angst (Eines et al., 2019). Dette er interessante funn som kan være med å underbygge at sosiale medier også kan anses som en plattform som kan bedre vår eksisterende psykiske helse. Staude & Marthinsen (2013) hevder og at sosiale medier kan være med på utvisking av skiller. Med dette menes det at syke kan delta på lik linje som friske, eldre kan delta på lik linje som unge og mennesker med lav sosial status kan delta på lik linje som de med høy sosial status.

Tematikken om psykiske helsefordeler med bruk av sosiale medier er likevel omdiskutert. Dette beskriver blant annet McCrory et al. (2020) som viser til at studier som identifiserer noen positive sammenheng mellom bruk av sosiale medier og mental helse er begrenset, og at studiene som

finner positiv innflytelse også viser negative sammenhenger. Et eksempel er undersøkelsen til McCrory et al. (2020) som oppdaget at ingen av studiene som ble benyttet viste utelukkende positive funn. Dermed kan det se ut som det både er fordeler og ulemper med bruken av sosiale medier. På en side kan bruken medføre redusert selvtillit, men på den andre siden fungerer som et virkemiddel til å forbedre selvtilliten. Styrkingen av selvtilliten kan blant annet skje gjennom å motta «likes» og positive kommentarer i sosiale medier (Eines et al., 2019). Videre pekes det på fordeler som utvidelse av sosiale nettverk og reduksjon i ensomhet av bruk av sosiale medier. Trass i dette kan bruken og knyttes til reduksjon av sosiale nettverk og økning i angst og depressive symptomer (Beeres et al., 2020). Et annet eksempel er at kommunikasjonsmuligheten kan tjene både som en tilrettelegger for sosialisering, læring og etablering av vennskap, samt en potensiell plattform for online mobbing eller sosial isolasjon (Beeres et al., 2020). Dette fremhever også McCrory et al. (2020) som oppdaget at ungdom som bruker tid på sosiale medier føler en forbedret sosial tilknytning, en større følelse av aksept, mer inspirert og mer avslappet av å bli underholdt av innhold også finner at de positive egenskapene har negative kolleger. Eksempelvis at ungdommene som bruker sosiale medier også føler seg frakoblet og isolert, bekymret for andres vurderinger, misunnelse og kjedsomhet (McCrory et al., 2020). Coyne et al. (2020) er en av artiklene som under sitt forskningsarbeid derimot ikke fann noen sammenheng mellom tid brukt på sosiale medier og mental helse. Studien finner således ikke bevis på at tid brukt på sosiale medier kan påvirke en persons mentale helse over tid. Dette kan også være med å underbygge at tematikken om feltet er svært omdiskutert.

4.5 Mobbing på sosiale medier og psykisk helse

En annen tematikk som er relevant å belyse knytt til hvordan sosiale medier kan påvirke vår psykiske helse er hvordan sosiale medier kan være en plattform for mobbing/trakassering, og her digital mobbing/trakassering. Dette spesielt da vi vet at det er en kjent sammenheng mellom psykisk helse og mobbing. Mobbing er nemlig en av mange faktorer som kan settes i sammenheng med barn og unges helse (Thorvaldsen, et al., 2018). En ny elevundersøkelse gjort av utdanningsdirektoratet i 2020 viser en økning i andelen elever som mobbes digitalt (Wendelborg, 2021). Hva kjennetegnes mobbing som skjer på nett og hvilke faktorer gir rom for denne aktiviteten på sosiale medier?

Digital mobbing kan defineres som «mobbing utført med elektroniske virkemidler som for eksempel mobiltelefon og sosiale medier» (Thorvaldsen, et al., 2018, s.129). Thorvaldsen et al.

(2018) viser til muligheten sosiale medier gir ved anonymitet som et virkemiddel til at terskelen for å skrive ting på nett som man ikke ville sagt ansikt til ansikt blir mindre. I tillegg kan de potensielle tilskuerne til mobbingen være mye større. I form av digital mobbing er det i tillegg mer utfordrende å se på repetisjon og varighet. Grunnen til dette er at episoder kan ligge i ro en periode for så aktiveres på et senere tidspunkt. Et eksempel kan være at et krenkende bilde på nytt blir publisert og sendt rundt. Her er sosiale medier i en særstilling da det åpner for bruk av kraftfulle ressurser som bilder og video som kan nyttiggjøres i den digitale mobbingen. Delingsmønsteret på sosiale medier er også unikt. Det kan gi større rom for mobbing og ikke minst større rom for skjult mobbing. På nett involverer i tillegg delingsmønsteret ofte mange personer som kan skape uklare grenser for hvem som skal og kan defineres som mobber (Thorvaldsen, et al. 2018).

På nett foregår det også digital trakassering. Mobbing er således et teoretisk og komplekst begrep som kan være vanskelig å forstå. Trakassering på den andre siden beskrives som en mer konkret operasjonalisering av det mer teoretiske begrepet som gir oss et mer målbart og tydelig bilde av handlingene unge utsettes for i form av verbal, fysisk og digital trakassering (Thorvaldsen et al., 2018). Digital trakassering skjer gjerne på sosiale medier, ved bilder, filmer, statusoppdateringer og kommentarer som spres raskt og når svært mange. Personer kan henge seg på med likes og kommentarer før de spres videre. Menneskene som utsettes for trakasseringen står i tillegg maktesløse igjen uten kontroll på hvem og hvor mange som har sett de digitale meldingene. Her som i mobbingen skjer det ofte anonymt hvor mange opptrer under andre navn og nyttiggjør sin digitale kompetanse til å skjule sin identitet.

4.6 Psykisk uhelse og åpenhet rundt psykisk helse- et paradoks?

Til tross for at vi tidligere har vært inne på at sosiale medier preges av en perfekt fremstilling av livet, som kan gi oss et urealistisk bilde av våre medborgere er det de senere årene nærmest blitt en «trend» å snakke om baksiden av medaljen på sosiale medier. Åpenhet rundt psykisk helse er i vinden, noe som vekker interesse både med hyllest og kritikk. Fokuset og åpenheten rundt psykisk helse har aldri vært større. Siden Ungdata i 2010 startet kartleggingen av forekomsten av selvrapporderte psykiske plager blant norsk ungdom, har det vært registrert en økning i omfang hvert eneste år (Ungdata, 2020). Mange stiller nå spørsmål ved om økt åpenhet har bidratt til å skape en selvoppfyllende profeti ved om fokuset har bidratt til en overopptatthet av å ha det bra, og en misforståelse om at god psykisk helse betyr å være lykkelig hele tiden. Dette er noe Madsen (2018) peker på i sin bok *Generasjon prestasjon-hva feiler det oss?*

Dagens ungdomsgenerasjon er ifølge Madsen (2018) vant til å høre at de selv strever psykisk. Dette mener Madsen (2018) er kritikkverdig da det kan føre til en selvoppfyllende profeti hvor ungdommen forstår seg selv med utgangspunkt i mediers beskrivelse av dem. I tillegg stilles det spørsmål til om det i det hele tatt har vært en økning i antall psykisk syke eller om forekomsten er og har vært relativt stabil bare med økt rapportering? Det må imidlertid poengteres at økningen kan være en refleksjon av endringer i hvordan ungdom nå rapporterer helseplager. Kanskje har åpenheten rundt psykisk helse ført til mindre tabu i samfunnet og gjort det lettere for ungdom å tillate seg å kjenne på følelsene de blir spurt om (Muren, 2020). Eller er dette med utgangspunkt i Madsen (2018) synspunkt et tegn på at tallene ikke nødvendigvis representerer psykisk lidelse, men mer «vanlige» tilstander misforstått som psykisk lidelse? Som tidligere nevnt er ungdomsperioden en sårbar periode med utvikling, oppturer og nedturer. Spørsmålet er om disse såkalte «normale» svingningene i livet blir misforstått med psykiske plager. Er dette vanlige psykologiske reaksjoner og emosjonelle svingninger som oppstår i en sårbar periode av livet. For som (Tetzchner, 2012) viste til er for eksempel stress svært vanlig i ungdomsperioden som kan gjøre ungdommer mer emosjonelt labile. Ungdata (2020) viser nemlig at mange ungdommer knytter symptomene på psykiske helseplager til stress. Eller har det nå blitt trendy å ha psykisk lidelser? Forskning viser ikke til å ha noen tydelige svar rundt disse spørsmålene. Derimot kan det være et viktig perspektiv å ta med seg videre i luftingen av tematikken.

5.0 AVSLUTNING

Innledningsvis ble det stilt spørsmål til om hvordan en kan forstå en økning i rapportering om psykisk uhelse blant dagens ungdom. Dagens ungdom må nå forholde seg til en mangefasettert digital virkelighet enn noen tidligere generasjon. I denne oppgaven har jeg sett nærmere på om nettopp ungdoms bruk av sosiale medier kan være en faktor for deres selvbilde og psykiske helse. Spørsmålet belyser ulike sider i en pågående debatt, og som med de fleste komplekse spørsmål, er det vanskelig å finne et tydelig svar. Gjennom forskning, ulike studier og litteratur har vi sett at det er et vanskelig tema å dra tydelige paralleller. Vi har drøftet sosiale medier innvirkning og om hvorvidt ungdom er en gruppe som er særlig utsatt for påvirkning. Funnene indikerer at det finnes flere ukjente og ofte svært individuelle faktorer som gjør det særlig vanskelig å vise en sammenheng mellom sosiale medier og psykisk uhelse blant ungdom. Flere studier på feltet antyder likevel at bruk av sosiale medier kan tjene en indikator snarere enn en bestemmende faktor for risiko for psykiske helseproblemer blant ungdom (Beeres et al., 2020).

Funn viser også at forskningen som finnes på området er forsket på sosiale medier som en samlet gruppe, og et mindretall av studier undersøker forholdet til en enestående plattform. Hvert medium representerer et unikt sett med attributter. Ved å gruppere dem sammen er det ikke gitt at det gir oss et så ekte og nyansert bilde på tematikken som mulig (McCrary et al., 2020). Det vi derimot vet er at sosiale medier har stor innflytelse over oss, og at studier finner at overdreven bruk av sosiale medier kan korrelere med symptomer på psykisk uhelse (Manoj et al., 2020)(Abi-Jaoude et al., 2020). Sammenligningen ungdom foretar seg på sosiale medier viser seg også å ha stor innvirkning på selvbilde (Eines et al., 2019). I tillegg vet vi at sosiale medier er en stor del av ungdommens liv som kan argumentere for at en økt bevissthet og forskning på tematikken er viktig.

Studier kan legge til rette for en forståelse av forholdet mellom sosiale medier og mental helse. Dette er kunnskap en kan benytte for å identifisere personer i fare, til å utforme tiltak og ikke minst legge til rette for diskusjoner i møte med bekymringer rundt tematikken (Beeres et al., 2020). Eksempler på tiltak som er satt inn for å bidra til god og ansvarlig markedsføringspraksis er fagutvalget Fim og prisen til Redd barna «gullbarbie». Målet er å redusere utseende og kroppspress på sosiale medier og skape en bevisstgjøring rundt egen påvirkningskraft på sosiale medier og ansvarliggjøre aktører som spiller på ungdoms usikkerheter.

I tillegg kan det være nyttig å skape en bevissthet blant ungdommen selv da vi ser at forskning tyder på at de undervurderer sin egen sårbarhet. Dagens ungdom kan dermed trolig nyttiggjøre seg av individuelle og systematiske tiltak som hjelp for å navigere dem i utfordringene ved sosiale medier som kan beskytte dem mot skade og bruk på en måte som ivaretar deres mentale helse (Abi-Jaoude et al., 2020). For til tross for at plagene som oppstår kan anses som nokså vanlige og som for mange naturlig hører til i den vanskelige livsfasen som ungdomstiden kan være, er dette plager som kan være utfordrende nok for de som rammes og bidra til begrenset livskvalitet. Plagene vil og kunne være starten på mer langvarige psykiske helseutfordringer (Ungdata, 2020). Tiltakene vil kunne være nyttige for å beskytte vår fremtidige generasjon med lovende voksne og sikre så god psykisk helse som mulig for våre medborgere.

6.0 LITTERATUR

- Aalen, I. (2015). *Sosiale medier*. Fagbokforlaget.
- Abi-Jaoude, E., Naylor, K. T., & Pignatiello, A. (2020). Smartphones, social media use and youth mental health. *Canadian Medical Association. CMAJ*, 192(6), s.136–141.
- Beeres, D. T., Andersson, F., Vossen, H. G. M., & Galanti, M. R. (2021). Social Media and Mental Health Among Early Adolescents in Sweden: A Longitudinal Study With 2-Year Follow-Up (KUPOL Study). *Journal of Adolescent Health*, 68, s. 953- 960.
<https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.07.042>
- Berg, B., Ellingsen, I. T., Levin, I., & Kleppe, L. C. (2015). Hva er sosialt arbeid? I I. T. Ellingsen, I. Levin, B. Berg, L. C. Kleppe (red), *Sosialt arbeid-en grunnbok* (s.19-35). Oslo: Universitetsforlaget.
- Coyne, S. M., Rogers, A. A., Zurcher, J. D., Stockdale, L., & Booth, M. (2020). Does time spent using social media impact mental health? An eight-year longitudinal study. *Computers in Human Behavior*, 104, s.106-160.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.106160>
- Dalland, O. (2017). *Metode og oppgaveskriving* (6utg.). Gyldendal akademisk.
- Dalland, O. (2013). *Profesjonsutdanning og dannelse- bacheloroppgavens muligheter*. Gyldendal.
- Eines, T., Rosvoll, Å., & Sørvik Brattøy, S. (2019). Hyppig bruk av sosiale medier kan gi ungdom psykiske utfordringer. *Sykepleien*, 107(79774), Artikkel e79774.
<https://doi.org/10.4220/Sykepleiens.2019.79774>
- Fellesorganisasjonen (FO). (u.d.). *Yrkesetisk grunnlagsdokument for barnevernspedagoger, sosionomer, vernepleiere og velferdsvitere*. Hentet fra fo.no:
<https://www.fo.no/getfile.php/1311735-1585635696/Dokumenter/Din%20profesjon/Brosjyrer/Yrkesetisk%20grunnlagsdokument.pdf>
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Menneskelige relasjoner: de første 10 årene 1947-1956*, 7, s.117-140.
<https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Hansen, A., & Bjarkøy, J. (2020). *Skjermhjernen*. Cappelen Damm.
- Håkonsen, K. M. (2014). *Psykologi og psykiske lidelser*. Oslo: Gyldendal.
- Johannessen, I. A. (2016). «Koffor har isje eg det du har?» *Selvpresentasjon og sosial sammenligning blant unge jenter på Instagram*. (Masteroppgave) Universitetet i Bergen. <https://bora.uib.no/bora-xmlui/handle/1956/12379>

- Manoj, K. S., John, N., & Sahu, M. (2020). Influence of social media on mental health: A systematic review. *Current Opinion in Psychiatry*, 5, s.467-475
- McCrory, A., Best, P., & Maddock, A. (2020). The relationship between highly visual social media and young people's mental health: A scoping review. *Children and Youth Services Review*, 115, Artikkel e105053.
<https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105053>
- Muren, J. (2020). Sosial sammenligning og akademisk stress som forklaringsmekanismer for forholdet mellom overdreven mobilbruk og selvopplevd psykisk helse hos unge voksne: en litteraturgjennomgang. (Hovedoppgave). Universitetet i Bergen.
- Nes, R. B., & Clench-Aas, J. (2011). *Psykisk helse i Norge-tilstandsrapport med internasjonale sammenligninger*.
<https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2011/rapport-20112-psykisk-helse-i-norge.-tilstandsrapport-med-internasjonale-sammenligninger..pdf>
- NTB. (2020, september 30). *De fleste unge følger nyheter i sosiale medier*. Hentet fra Forskning.no: <https://forskning.no/barn-og-ungdom-media-medievitenskap/de-fleste-unge-folger-nyheter-i-sosiale-medier/1749251>
- NOU 2021:3- Barneliv foran, bak og i skjermen. Oslo: Kulturdepartementet.
- Profesjonsrådet for sosionomer. (2017). *Sosionomer og sosialt arbeid*. Fellesorganisasjonen.
- Reneflot, A., Aarø, L. E., Aase, H., Kjennerud, T. R., Tambs, K., & Øverland, S. (2018). *Psykisk helse i Norge*.
https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2018/psykisk_helse_i_norge_e2018.pdf
- Rognsaa, A. (2015). *Bacheloroppgaven- skriveråd og regler for utformingen*. Universitetsforlaget.
- Staude, C., & Marthinsen, S. T. (2013). *Sosial kommunikasjon- personlig, samtale, verdi*. Kommuneforlaget.
- Steinnes, K. K., Teigen, H. F., & Bugge, A. B. (2019). Photoshop, fillers og falske glansbilder? (SIFO rapport nr.3-19).
<https://www.regjeringen.no/contentassets/efa97f020331439a8adbb84dd90ab426/no/sved/3.pdf>

Steinsbekk, S. (2020, august 25). *Over 700 norske barn fulgt over tid: «likes og kommentarer fører til dårligere selvbilde»*. Aftenposten:

<https://www.aftenposten.no/viten/i/2GRjgv/likes-og-kommentarer-foerer-til-daarligere-selvbilde>

Stress, press og psykiske plager blant unge. (2020, januar 23). Ungdata.no.

<https://www.ungdata.no/stress-press-og-psykiske-plager-blant-unge/>

Tetzchner, S. von. (2012). *Utviklingspsykologi*. Gyldendal Akademisk.

Thorvaldsen, S., Westgren, B. B., Egeberg, G., & Rønning, J. A. (2018). Mobbing, digital mobbing og psykisk helse hos barn og unge i Tromsø. *Tidsskriftet Norges Barnevern*, 95(02–03), 128–142. <https://doi.org/10.18261/ISSN.1891-1838-2018-02-03-05>

