

Eline Røttereng

Sosiale mediers påvirkningskraft

En studie om sosiale mediers påvirkning på ungdoms psykiske helse

Bacheloroppgave i Sosialt arbeid

Veileder: Marianne Nilsen

Mai 2022

Eline Røttereng

Sosiale mediers påvirkningskraft

En studie om sosiale mediers påvirkning på ungdoms psykiske helse

Bacheloroppgave i Sosialt arbeid
Veileder: Marianne Nilsen
Mai 2022

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



Kunnskap for en bedre verden

Sammendrag

I denne studien forsøker jeg å finne svar på hvordan bruk av sosiale medier kan påvirke, og på hvilken måte det kan påvirke ungdoms psykiske helse. Bak denne studien ligger en interesse av å finne ut om den mye omtalte og samtidige økningen i bruk av sosiale medier og rapportering av psykiske helseplager blant ungdom, har en sammenheng. Når det gjelder relevansen dette har for sosialt arbeid ser jeg det som svært viktig at alle profesjoner som jobber med eller som skal jobbe med ungdom i framtiden, tilegner seg kunnskap om temaet. På denne måten kan man ha med seg noen verktøy i tilnærmingen til problematikken ute i yrkeslivet. Studien benytter seg av eksisterende litteratur på området, for å sette lys på temaet og samle kunnskap om fenomenet sosiale medier og hvilke effekter det kan ha på ungdoms psykiske helse. Psykisk helse er ett av mange sentrale fagområder innenfor disiplinen sosialt arbeid, og er et bredt felt i seg selv. Også i denne oppgaven har jeg valgt en bred tilnærming til psykisk helse, og ser på hvordan sosiale medier kan påvirke ungdoms psykiske helse både i et funksjons- og mestringsperspektiv, men også psykisk helse som en tilstand eller en opplevelsesdimensjon. Et sentralt teoretisk perspektiv og en forståelsesramme for problemstillingen er Leon Festingers sosiale sammenligningsteori, noe som også framkommer av funnene i litteraturen og som blir løftet opp til gjenstand for diskusjon senere i studien. Sentralt i funnene er sosiale mediers påvirkning på psykisk helse i form av angst og depresjon, opplevd ensomhet og påvirkning på selvbilde og selvfølelse. Mens noen studier finner konkrete bevis for en sammenheng mellom høy bruk av sosiale medier og psykiske helseplager hos ungdom, bestrider andre studier denne sammenhengen og mener at effekten kan være noe overdrevet.

Abstract

This study attempts to find an answer to whether high use of social media may affect youth mental health. Behind this study lies an interest in finding out whether there is a correlation between the much discussed and simultaneous increase in the use of social media, and mental health problems among youth. Regarding the relevance of this topic in question to social work, I consider it as highly important that all professions working with youth, either now or in the future, acquire knowledge about the topic. In that way, one might have a few tools with them when it comes to finding a good approach in working life. This study uses existing literature in the field, to shed light on the topic and gather knowledge about the phenomenon of social media and the effects it may have on youth mental health. Mental health is one of many key professional fields within the discipline of social work and is a wide field itself. Also in this thesis, I have chosen a wide approach to mental health in the examination on how social media can affect youths' mental health, both in a functional- and coping perspective, but also as a condition or as a dimension of experience. A central theoretical perspective and framework for understanding the problem is Leon Festinger's social comparison theory, which is also highlighted in the research and in this study's discussion chapter. Central to the results of this study are the impact of social media on mental health in terms of anxiety and depression, perceived loneliness and the impact on self-image and self-esteem. While some studies find concrete evidence of a correlation between high use of social media and mental health problems among youth, other studies dispute this correlation and believe that the effect may be somewhat exaggerated.

Forord

Vårens semester og skriveprosessen med bacheloroppgaven har vært både interessant, lærerikt og krevende. Gjennom arbeidet med oppgaven har jeg fått en unik mulighet til å fordype meg i et tema som engasjerer meg, og som jeg mener er av svært stor betydning i dagens samfunn, særlig blant profesjonsutøvere som jobber med, eller som ønsker å jobbe med barn og unge.

Jeg ønsker å rette en stor takk til min veileder ved NTNU, Marianne Nilsen. Tusen takk for engasjementet du har vist gjennom alle tips og råd, gode tilbakemeldinger, raske svar og oppmuntrende ord. Du har vært en stor trygghet for meg gjennom skriveprosessen.

Sist, men ikke minst ønsker jeg å takke familie, kjæreste, medstudenter og gode venner, for all den gode støtten underveis i en prosess som har vært preget av mange opp- og nedturer.

Trondheim, mai 2022

Innholdsfortegnelse

1.0 Innledning.....	1
1.1 Tema, problemstilling og bakgrunn.....	1
1.2 Relevansen for sosialt arbeid	2
1.3 Oppgavens oppbygging	3
2.0 Metode.....	5
2.1 Framgangsmåte ved litteratursøk.....	5
2.2 Avgrensninger	6
2.3 Beskrivelse og vurdering av litteratur	7
3.0 Teoretisk perspektiv	9
3.1 Leon Festingers sosiale sammenligningsteori	9
4.0 Hovedtrekkene i utvalgt litteratur	11
4.1 Sentrale begreper	11
4.1.1 Sosiale medier	11
4.1.2 Helse og psykisk helse	12
4.1.3 Livskvalitet	14
4.1.4 Selvfølelse og selvbilde	14
4.2 Relevant litteratur og funn.....	15
4.2.1 Sosiale medier og ensomhet.....	15
4.2.2 Sosiale medier, angst og depresjon	16
4.2.3 Sosiale medier, selvfølelse og selvbilde	17
5.0 Diskusjon.....	19
5.1 Sosiale medier i lys av sosial sammenligningsteori	19
5.1.1 Et uendelig publikum	19
5.2 Sosiale medier – risikofaktor eller indikasjon på psykiske helseplager?	20
5.3 Kjønnforskjeller	21
5.4 Språk i forskningen og varierende metodikk	23
5.5 Implikasjoner for sosialt arbeid	24
6.0 Avslutning	27
6.1 Avsluttende refleksjoner.....	27
Referanseliste	29

1.0 Innledning

Bruken av Internett og sosiale medier øker jevnlig, og er med på å forme våre mønstre for kommunikasjon og samhandling med andre. Omtrent alle ungdommer i Norge har tilgang til både internett og digitale enheter hjemme, som gir dem mulighet til å delta på sosiale plattformer i den digitale verden (Tetzchner, 2012, s. 652). Vi bruker sosiale medier som for eksempel Facebook, YouTube, Snapchat, Instagram, TikTok m.m. til kommunikasjon med venner og familie, og som en formidlingsarena av eget liv. Tetzchner (2012, s. 653) trekker fram viktigheten av det å få innsikt i hvordan bruk av internett og sosiale medier påvirker barn og unge ut ifra et utviklingspsykologisk perspektiv, deriblant påvirkningen på deres emosjonelle og sosiale utvikling, kommunikasjon og samværmønstre, samt deres oppfatninger av seg selv og andre. I denne oppgaven ønsker jeg å se på hvordan denne bruken av sosiale medier kan påvirke ungdom. I sosialt arbeid jobber man ofte direkte med mennesker som står i utfordrende og sammensatte livssituasjoner, og psykisk helse blir da et sentralt område. I et sosialfaglig perspektiv er det derfor interessant å se på følgene bruk av sosiale medier som en integrert del av våre liv kan føre til, og som sosialarbeider vil det være relevant å tilegne seg kunnskap om hvordan man kan møte tematikken.

1.1 Tema, problemstilling og bakgrunn

Temaet for studien er sosiale medier, ungdom og psykisk helse, og problemstillingen er: *På hvilken måte påvirker bruk av sosiale medier ungdoms psykiske helse?* Bakgrunnen for valg av tema er at jeg ønsker å foreta en fordypning i noe av det som engasjerer og interesserer meg innenfor sosialt arbeid, som til slutt ble en kombinasjon av ungdom, psykisk helse og sosiale medier. Av flere omtales den digitale verden og sosiale medier i litteraturen, som en forlengelse av det samfunnet vi lever i, og at vi ikke lenger kan se det som en separat del av våre liv. Aalen og Iversen (2021, s. 60) er blant dem som hevder at det blir stadig vanskeligere for oss å velge å ikke være medlem i sosiale medier og ta del i apper som «alle» bruker. Hensikten med studien er derfor med bakgrunn i vitenskap, forskning og annen relevant litteratur, å finne ut hvordan bruk av sosiale medier påvirker mennesker. Jeg har i denne oppgaven valgt å foreta en avgrensning og fokusere spesifikt på sosiale mediers påvirkning på ungdom. Som en del av ungdoms psykiske helse blir også andre sentrale aspekter som påvirkningen på ungdommers livskvalitet, selvfølelse og selvbylde, også relevante i oppgaven.

1.2 Relevansen for sosialt arbeid

Tross Tetzchners utviklingspsykologiske perspektiv på betydningen av sosiale mediers påvirkning, skal jeg her peke på relevansen det har også i et sosialfaglig perspektiv. På et generelt nivå kan man si at sosialarbeidere jobber med å forebygge, redusere og løse sosiale problemer, både på individ-, gruppe- og samfunnsnivå. Sosialarbeideren trenger ferdigheter og kunnskaper for å i samarbeid med dem det gjelder, kunne hjelpe mennesker å bedre deres livskvalitet (Berg, Ellingsen, Levin & Kleppe, 2015, s. 24). Viktige prinsipper og verdier innenfor sosialt arbeid er blant annet helhetsperspektiv, solidaritet, respekt og likeverd, brukermedvirkning og hjelp til selvhjelp. Sosialt arbeid er en bred disiplin, som består av et mangfold av fagområder. Psykisk helse er blant annet ett av disse sentrale områdene som sosialarbeidere jobber innenfor, for å hjelpe mennesker med psykiske problemer og utfordringer (Berg et al., 2015, s. 22). Som sosialarbeider står man ofte i førstelinjen hvor man har direktekontakt med mennesker som strever med sammensatte problemer, og som befinner seg i sårbare livssituasjoner. En stor del av de man kommer i kontakt med opplever psykiske helseutfordringer, noe som gjør det viktig å tilegne seg kunnskap om hvilke faktorer som påvirker, samt på hvilken måte disse faktorene påvirker menneskers psykiske helse.

Det er verdt å påpeke at bruk av digitale enheter og sosiale medier har blitt en uunnværlig del av dagens samfunn og en forlengelse av vårt sosiale liv. Sosiale medier spiller i stor grad på de sosiale behovene som mennesker har når det gjelder kontakt med andre mennesker, anerkjennelse og følelsen av det å være i et fellesskap (Aalen og Iversen, 2021, s. 60). Når man betrakter sosiale medier som en integrert del av samfunnet, blir det derfor interessant å også studere innvirkningen det har på vår psykiske helse. I denne studien har jeg imidlertid valgt å rette fokuset på sosiale mediers påvirkning på ungdom. Bakgrunnen for denne avgrensningen er at ungdom befinner seg i en livsfase som i stor grad er preget av vekst og endring, der viktige spørsmål og tanker rundt egen identitet er i fokus (Håkonsen, 2017, s. 59). Ungdomsfasen er med andre ord en periode preget av sårbarhet hvor man stadig søker tilhørighet, og sannsynlig også er mer utsatt for påvirkning utenfra. Grunnet overgangen fra tilhørighet til familien til tilhørighet hos andre grupper, som for eksempel venner, er det nettopp den sosiale identiteten som er i utvikling i denne livsfasen (Håkonsen, 2017, s. 59).

Man kan tenke seg en kontekst hvor man jobber som sosialarbeider på enten ungdomsskole eller videregående skole, og har daglig kontakt med og jobber tett på ungdom. I en slik jobb blir det vesentlig å ha kunnskap om hvordan en som profesjonell hjelper kan møte

ungdommer som opplever utfordringer ved bruk av sosiale medier og hvordan man kan snakke om fenomenet. Håkonsen (2017, s. 418) understreker at når man setter lys på psykisk helse, blir det også viktig å fokusere på hvordan enkeltindivider kan sørge for sin egen psykiske helse. Han påpeker videre det særlige ansvaret og de mulighetene man har som helse- og sosialarbeider, når det gjelder å være bevisst på de utfordringene som livet innebærer og deretter bruke kunnskapen om psykiske lidelser til å hjelpe både oss selv og andre til et godt liv (Håkonsen, 2017, s. 418). Dette kan for eksempel være kunnskap som gjør sosialarbeidere kvalifiserte til å kunne jobbe forebyggende med eventuelle negative konsekvenser når det gjelder bruk av sosiale medier.

1.3 Oppgavens oppbygging

Oppgaven er inndelt i seks hovedkapitler som er henholdsvis innledning, metode, teoretisk perspektiv, hovedtrekk i litteraturen, diskusjon, og avslutning. Introduksjonsdelen består av en innføring i tematikken, bakgrunnen for valg av tema og problemstilling samt en beskrivelse av tematikkens relevans for sosialt arbeid. I metoddelen gjør jeg rede for den metoden jeg har brukt i studien, hvor jeg beskriver søkeprosessen, de avgrensningene jeg har foretatt, samt en kort beskrivelse og vurdering av utvalgt litteratur. Videre viser jeg i kapittel 3 til et teoretisk perspektiv jeg har lagt til grunn i min studie og som jeg benytter meg av for å belyse problemstillingen. Dette er sosial sammenligningsteori av Leon Festinger (1954). I kapittel 4 utdyper jeg relevante begreper i studien og presenterer funnene fra litteraturen. Diskusjonen av problemstillingen opp mot den relevante litteraturen kommer i kapittel 5, før jeg avslutningsvis sammenfatter og oppsummerer de viktigste funnene i studien til en konklusjon i kapittel 6.

2.0 Metode

Metode viser til den framgangsmåten man velger for å samle inn data, og til å belyse sin problemstilling, og ofte kan dette innebære at det er nyttig å bruke flere metoder samtidig (Dalland, 2017, s. 199). En av framgangsmåtene jeg har benyttet meg av i studien er gjennomføring av systematiske og strukturerte søk etter litteratur på mitt valgte tema. I neste steg av prosessen har jeg tatt for meg et utvalg litteratur innenfor temaet, som jeg så har analysert og diskutert videre opp mot den aktuelle problemstillingen. Litteraturen blir også sett i sammenheng med et teoretisk perspektiv.

Som et supplement til den litteraturen jeg har funnet gjennom systematiske og strukturerte litteratursøk har jeg også benyttet meg av kjedesøk, der jeg har funnet ytterligere relevant vitenskapelig litteratur ved å blant annet se i referanselistene i det allerede innsamlede utvalget. I tillegg har jeg benyttet meg av relevant faglitteratur, samt akademiske oppgaver for å lære mer om temaet, til avklaring av sentrale begreper og for å belyse viktige faktorer ved funn og problemstilling. Jeg har også mottatt gode tips både fra medstudenter og veileder.

2.1 Framgangsmåte ved litteratursøk

De databasene jeg benyttet meg av for å finne vitenskapelig, relevant og tilstrekkelig litteratur under søkeprosessen er i all hovedsak Oria og Idunn. I tillegg har jeg funnet en del relevant litteratur i søkemotoren Google Scholar. I oppstarten av søkeprosessen gjennomførte jeg først noen runder med prøvesøk for en grov kartlegging av litteraturen som finnes om tematikken. Ved litteratursøk på databasen Oria opplevde jeg at søk med norske søkeord ga et lite antall treff av relevante kilder, og jeg valgte derfor å benytte meg av engelske søkeord for å se om antall relevante treff ville øke. Å bruke engelske søkeord ga meg et mye bredere utvalg av litteratur som var aktuell for problemstillingen min.

Som nevnt overfor startet jeg søkeprosessen ved å benytte meg kun av norske søkeord, som for eksempel «sosiale medier», «ungdom», «psykisk helse», «påvirkning». Videre gikk jeg over til å bruke «ung*» i stedet for «ungdom» da dette ville utvide søket mitt. For å finne et bredere utvalg av relevant litteratur gikk jeg imidlertid over til å bruke engelske søkeord i tillegg, hvor søkeordene var «social media», «mental health» «youth», og «effects».

Kombinasjonene av søkeord ble prøvd ut i flere varianter mellom de ulike søketidspunktene for å se hva som ga de beste treffene. Noen eksempler på de ulike sammensetningene av

søkeord jeg benyttet er [«sosiale medier», «ungdom» og «psykisk helse»], og [«sosiale medier» «ungdom» og «påvirkning»].

Utvelgelsesprosessen av litteratur gikk ut på at jeg etter søkene leste på overskrifter, nøkkelord og sammendrag. Jeg ekskluderte studier som ikke gikk spesifikt på ungdom, eller som tok for seg mye som ikke går direkte under påvirkning på psykisk helse. Dette kunne for eksempel være publiseringer som gikk mer på de politiske sidene ved sosiale medier, eller hvordan reklame, markedsføring og influencere påvirker ungdom. Basert på sammendrag og nøkkelord, og etter en mer nøyaktig gjennomlesing av litteraturen kunne jeg velge ut det som virket nyttig for å besvare min problemstilling. I tillegg hadde jeg et ønske om at utvalget kunne framstille motsetninger rundt problemstillingen, og lette aktivt etter dette når jeg skulle velge ut litteratur.

2.2 Avgrensninger

I henhold til oppgavens omfang, samt en hensikt om å frambringe mest mulig nøyaktige svar på den aktuelle problemstillingen, har jeg foretatt noen avgrensninger i studien når det gjelder valg av litteratur. Framgangsmåten jeg har brukt i studien kan minne om metoden litteraturstudie, som blant annet innebærer at man bruker inklusjons- og eksklusjonskriterier ved litteratursøket. Dalland (2017, s. 199) referer til Lie (2012) som understreker viktigheten av å vise at du vet hva du gjør og hvorfor, når du velger framgangsmåte. Hun anbefaler derfor at man stiller spørsmål til seg selv rundt hva man har inkludert og ekskludert, og hvorfor, slik at leseren forstår begrunnelsen av de valgene som er tatt omkring metoden (Lie, 2012, referert i Dalland, 2017, s. 199-200).

I begynnelsen av søkeprosessen ønsket jeg å frambringe et bredere utvalg som inkluderte ulike materialtyper, det vil si både rapporter, akademiske oppgaver på bachelor- og masternivå, fagartikler og vitenskapelige publikasjoner. Senere i prosessen var det mer hensiktsmessig å kun søke etter vitenskapelige artikler for å snevre inn antall treff, og for å svare på problemstillingen. Dette gjorde jeg ved å bruke et utvalg søkefilter i de ulike databasene. De filtrene jeg brukte var «vitenskapelige publikasjoner» eller «fagfelleverderte tidsskrift», og årstall, da jeg ønsket litteratur som ikke var eldre enn 10 år. På enkelte av databasene, som for eksempel Oria, stilles tidsrommet automatisk inn etter hva som finnes av litteratur publisert etter et aktuelt årstall som man velger seg. I mitt tilfelle var litteratur publisert etter 2012 aktuelt.

En annen avgrensning jeg har foretatt i studien, som jeg allerede har vært inne på i introduksjonskapittelet, er målgruppen for studien. Jeg ønsker å fokusere på sosiale mediers påvirkning på ungdoms psykiske helse, og har derfor valgt å legge mest vekt på den litteraturen som spesifikt handler om ungdom. Begrunnelsen for denne avgrensningen er beskrevet tidligere i oppgaven. Av hensyn til oppgavens omfang har jeg også valgt å ekskludere problematikk som kan være relevant i lys av sosiale medier. Dette er for eksempel nettmobbing som fenomen, samt seksuelle overgrep over nett, da disse temaene kan tenkes å være omfattende nok i seg selv.

2.3 Beskrivelse og vurdering av litteratur

Forskningen jeg har benyttet meg av i et forsøk på å finne svar på problemstillingen består av fire vitenskapelige publikasjoner og en fagartikkel. To av studiene er longitudinelle, en er en kvalitativ studie bestående av individuelle semi-strukturerte intervju, og de to resterende er en oversiktsstudie og en litteraturstudie. Studiene er gjennomført i Sverige, Canada, USA, og to i Norge. Vanligvis kan det være slik at landene studiene er gjennomført i har noe å si for det fenomenet man ønsker å se på. I mitt tilfelle har jeg imidlertid vurdert at ungdoms bruk av sosiale medier er et fenomen som er nokså likt på et internasjonalt nivå, og at særlig ungdoms bruk av sosiale medier er godt integrert i de fleste av verdens godt utviklede land.

En annen faktor som er verdt å peke på i min studie er ulikheten i type design og metodikk. Noen av studiene tar for seg de mer øyeblikkelige effektene av sosiale medier, dette gjelder for eksempel korrelasjonsstudier hvor det gjennomføres målinger på et gitt tidspunkt slik som i kvalitative intervjuer. De longitudinelle studiene som på sin side gjennomfører flere målinger over et lengre tidsspenn, har imidlertid mulighet til å måle en utvikling som viser hvilke effekter sosiale medier eventuelt kan gi i et mer langsiktig perspektiv. I vurderingen av utvalgt litteratur kan man si at det store spennet i studiedesign på den ene siden kan være positivt ved at man får utforsket ulike sider av fenomenet, både i dybde og bredde. På den andre siden kan breddeperspektivet gå på bekostning av dybden i studien. Tatt i betraktning at problemstillingen er såpass bred, kan man reflektere rundt om breddeperspektivet i litteraturen likevel har en verdi knyttet opp mot problemstillingen.

3.0 Teoretisk perspektiv

For å skaffe et bedre svar på problemstillingen kan det være hensiktsmessig å se den i lys av bestemte teoretiske perspektiver. Et relevant teoretisk perspektiv i denne sammenhengen er Leon Festingers sosiale sammenligningsteori (1954). I de neste avsnittene går jeg dypere inn i hva teorien legger til grunn, og dens relevans for å forstå sosiale mediers påvirkning på ungdoms psykiske helse.

3.1 Leon Festingers sosiale sammenligningsteori

Det teoretiske perspektivet jeg har valgt å se problemstillingen min i lys av er sosial sammenligningsteori av Leon Festinger (1954), som har sin opprinnelse fra sosialpsykologien. Teorien bygger på at mennesker har et iboende behov for å vurdere egne meninger og evner, ved å sammenligne seg med andre, og dermed også å redusere usikkerhet hos seg selv (Festinger, 1954). Ifølge Festinger er det dermed snakk om en grunnleggende drivkraft i mennesket om å sammenligne seg med andre for selvevaluering. Dette behovet for sosial sammenligning kan sies å være et viktig element i forståelsen av hvordan bruk av sosiale medier kan påvirke vår psykiske helse (Aalen & Iversen, 2021, s. 100).

Teorien har utviklet seg videre etter den først ble introdusert av Festinger i 1954. Blant annet har man kommet fram til at man kan skille mellom to hovedtyper av sosial sammenligning, henholdsvis nedadgående og oppadgående sosial sammenligning, som er det samme som det Festinger kalte oppover og nedover sammenligning. Det var Wills (1981) som introduserte betegnelsen nedadgående sosial sammenligning. Nedadgående sosial sammenligning er tendensen til å sammenligne seg med noen man anser som dårligere enn seg selv, for eksempel i den forstand at man oppsøker mennesker med evner man anser som svakere enn sine egne (Wills, 1981). Dette kan være et uttrykk for et forsøk på å føle seg bedre. Et eksempel på nedadgående sosial sammenligning kan være at man går ut og oppsøker noen man anser som mindre pen, eller mindre flink i en bestemt aktivitet enn seg selv. Nedadgående sosial sammenligning kan være et tegn på at man sliter med selvfølelsen (Aalen & Iversen, 2021, s. 100). Oppadgående sosial sammenligning på den andre siden, er når man sammenligner seg med mennesker som på en eller annen måte er over en selv, det være seg i for eksempel prestasjonsevne, sosial tilhørighet eller utseende. Et eksempel på oppadgående sosial sammenligning er når man sammenligner seg med noen som har bedre forutsetninger for å klare en viss ting bedre enn en selv, som å sammenligne seg med profesjonelle

idrettsutøvere for å måle egen evne til å løpe raskt, hoppe høyt eller lignende. Ifølge Aalen og Iversen (2021, s. 100) er det denne typen sosial sammenligning, altså den oppadgående, som har verst effekt på vår livskvalitet.

Når det gjelder sosial sammenligningsteori, har Aspinwall og Taylor (1993) sett at det finnes en del faktorer som modererer enkeltmennesker til å foreta enten nedadgående eller oppadgående sosiale sammenligninger. De hevdet at disse moderatorene var humør, selvtillit og trussel (Aspinwall & Taylor, 1993). I denne studien er det relevant å trekke fram hva de fant ut om selvtillit som moderator, da henholdsvis høy selvtillit og sosial sammenligning, og lav selvtillit og sosial sammenligning. De har kommet fram til at individer som foretok oppadgående sosiale sammenligninger fremfor nedadgående sosiale sammenligninger, og samtidig hadde høy selvtillit, opplevde gode effekter som for eksempel motivasjon og håp. Dersom disse samme personene var i en situasjon preget av trussel eller tilbakeslag på selvtillit, resulterte imidlertid den oppadgående sosiale sammenligningen mer negativt enn ved nedadgående sosial sammenligning (Aspinwall & Taylor, 1993). Personer med lav selvtillit eller som føler en form for trussel, på den andre siden, hadde en tendens til å foretrekke nedadgående sammenligninger framfor oppadgående sammenligninger. Dette fordi de ved å sammenligne seg med mennesker som på en eller annen måte har det verre, forbedrer eget humør, og skaper også en oppfattelse av motivasjon og håp til tross for den allerede lave selvtilliten (Aspinwall & Taylor, 1993).

4.0 Hovedtrekkene i utvalgt litteratur

4.1 Sentrale begreper

I første del av dette kapittelet utdyper jeg noen sentrale begreper som er aktuelle i diskusjonen rundt problemstillingen. Begrepene jeg har valgt å trekke fram er sosiale medier, helse og psykisk helse, livskvalitet og selvfølelse/selvbilde.

4.1.1 Sosiale medier

Til å begynne med er det nyttig å avklare hva som inngår i det man kaller sosiale medier. Tetzchner (2012, s. 652) definerer sosiale medier som systemer for kommunikasjon mellom to eller flere personer over internett ved hjelp av en datamaskin, og han kommer med eksempler som Facebook, Twitter, YouTube, og MySpace. I tillegg er sosiale medier som Snapchat, Tiktok og Instagram sentrale sosiale medier i dagens samfunn, og dreier seg i all hovedsak om bilde- og videodeling. Innholdet i det som blir sendt og delt på slike plattformer varierer i bredt spekter og kan inneholde alt fra idylliske familiebilder, viktige politiske budskap, reklamering for skjønnhetsprodukter eller publisering av seksuelt innhold. Vi har i større grad enn tidligere blitt aktive tilhengere av slike sosiale medier, og Håkonsen (2017, s. 395) påpeker at grensene mellom hva som er privat og offentlig for mange har blitt visket ut grunnet det vi deler av vårt private liv. Han viser videre til den norske forskeren Cecilie Andreassen (2013, referert i Håkonsen, 2017, s. 395) og sier at til tross for manglende diagnoser på avhengighet og problematisk bruk av sosiale medier, er det åpenbart at et bortfall av skilnaden mellom privat og offentlig vil kunne skape problemer.

Aalen og Iversen publiserte i 2021 en ny utgave av Aalens tidligere bok *Sosiale medier*, som gir et godt innblikk i sosiale medier sin utvikling, fenomenets store omfang og en oversikt over mangeårig forskning på feltet. De hevder blant annet at sosiale medier ikke hadde eksistert uten brukere og aktiviteten fra disse (Aalen & Iversen, 2021, s. 15). Videre påpeker de at det ikke finnes noen anerkjent definisjon på begrepet, men at det finnes to trekk som er særegne for fenomenet, og jeg forholder meg derfor til dette som definisjon. Disse to trekkene er henholdsvis 1) at det ikke eksisterer et tydelig skille mellom avsender og publikum, som i sin tur betyr at de samme menneskene kan inneha rollene som både produsent og konsument av sosiale mediers innhold, og 2) at sosiale medier ikke bare legger til rette for kommunikasjon mellom en-til-en og en-til mange, men for kommunikasjon mellom mange-til-mange (Aalen & Iversen, 2021, s. 23). Sosiale medier kan med bakgrunn i sitt store

omfang, mange kommunikasjonsmåter og ulike muligheter å bruke de på, sies å være et bredt fenomen med mange bruksområder. Sosiale medier kan også tenkes å være plattformer for sosial tilhørighet og en mulighet til å delta i et fellesskap, noe som blant annet er viktig i lys av sosial sammenligning. Sosiale medier som en arena for tilhørighet er også noe Andreassen (2013, referert i Håkonsen, 2017, s. 305) understreker: «Med milliarder av brukere i hele verden er det åpenbart at slike nettsamfunn møter et behov og skaper identitet, tilhørighet og mening i hverdagen».

4.1.2 Helse og psykisk helse

Den psykiske helsen, sammen med den fysiske helsen, er ett av de to viktige leddene som utgjør det man samlet sett kaller helse. Espnes og Smedslund (2014, s. 150) viser til en utvikling når det gjelder synet på hva man definerer som god og dårlig helse, der man tidligere definerte helse som fravær av sykdom hvor overlevelse var det aller viktigste. Dette er åpenbart et veldig gammelt syn på helse, da begrepet i dag innebærer flere sentrale aspekter. Videre har utviklingen av helsebegrepet dreid seg mer mot den individuelle egne ferdigheter og muligheter til utføring av hverdagslige gjøremål, mens det nå i nyere tid er lagt tydelig mer vekt på også betydningen av livskvalitet, og sosialt og emosjonelt velvære når man snakker om helse (Espnes & Smedslund, 2014, s. 150). Verdens helseorganisasjon er en sentral aktør når det gjelder definisjonen av helse og arbeidet med å sikre en god helsetilstand for verdens befolkning. Forente nasjoner (FN, u.å.) referer til verdens helseorganisasjon sin definisjon av helsebegrepet som også viser til den samme utviklingen som Espnes og Smedslund: «... en tilstand av fullstendig fysisk, psykisk og sosialt velvære og ikke bare fravær av sykdom eller lidelser.»

Man kan si at utviklingen av synet på helse har ført til en økende vektlegging av den psykiske delen av helsen vår. De definisjonene som finnes rundt psykisk helse, forklarer ofte hva som menes med enten god psykisk helse eller dårlig psykisk helse. Om sistnevnte brukes for øvrig også betegnelsen psykisk uhelse. Nasjonal digital læringsarena (NDLA, 2021) definerer psykisk helse som «... den følelsesmessige og mentale delen av helsebegrepet – altså den delen av helsa som handler om tanker og følelser. Psykisk helse sier noe om hvordan vi forholder oss til og håndterer følelsene og tankene våre, også i relasjon til andre». Dette perspektivet på psykisk helse kan sies å være knyttet til en tilstand av subjektivt velvære, eller som et menneskes opplevelsedimensjon. Videre påpekes det at den psykiske helsen har stor betydning ikke bare for vår håndtering av tanker og følelser, men også for hvordan vi takler

livet generelt, oppturene og særlig nedturene som vi møter på (NDLA, 2021). Det poengteres at det er mye som kan påvirke vår psykiske helse, både negativt og positivt, noe jeg ønsker å se nærmere på med bakgrunn i min problemstilling om sosiale mediers påvirkning på ungdoms psykiske helse.

Ahokas (2013) viser også til Verdens helseorganisasjon sin definisjon på psykisk helse, og de definerer ut ifra hva som menes med en god psykisk helse: «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 har mulighet til å bidra overfor andre og i samfunnet». Håkonsen (2017, s. 273) bruker betegnelsen «helse i psykologisk betydning» om psykisk helse, og definerer det på følgende måte:

... evne til å fungere på en hensiktsmessig måte og til å finne tilfredshet i livet sitt. De kan knytte varige og stabile relasjoner til andre mennesker og har evne til å bruke seg selv konstruktivt i arbeid eller andre «produktive» funksjoner. De har en realistisk forståelse av seg selv, sine evne og sine begrensninger og aksepterer seg selv som den personen de er.

I motsetning til den første definisjonen, peker Verdens helseorganisasjon (Ahokas, 2013) og Håkonsen (2017, s. 273) sine definisjoner mer mot et perspektiv på psykisk helse som beskriver individets funksjon og mestringsevne. Psykisk helse er et veldig bredt felt som rommer flere aspekter i et menneskes liv, og jeg har i min studie også valgt å gå for en bred tilnærming som inkluderer begge de nevnte perspektivene på psykisk helse. Ut ifra de definisjonene jeg har trukket fram her kan psykisk helse oppsummert forstås både som en opplevelsedimensjon, og en funksjons- og mestringsevne. Man kan skille mellom psykopatologi som innebærer angst, depresjon og ensomhet på den ene siden, og psykisk helse som innebærer livskvalitet og selvfølelse på den andre siden. Distinksjonen innebærer imidlertid ikke to ytterpunkter av fenomenet psykisk helse. Snarere tvert imot viser den at psykisk helse kan ses på som ulike overlappende perspektiv. Grunnet kompleksiteten i betegnelsen psykisk helse, kan det være nyttig å dele opp og trekke fram noen sentrale mindre deler av det som samlet sett inngår i psykisk helse. Begreper jeg anser som relevante videre i oppgaven er livskvalitet og selvfølelse.

4.1.3 Livskvalitet

I forbindelse med sammenhengen mellom levekår og livskvalitet trekker Espnes og Smedslund (2014, s. 272) blant annet fram Mastekaasa, Moum, Næss og Sørensen (1988) sin definisjon av livskvalitet, som er: «... enkeltpersoners subjektive opplevelse av å ha det godt eller dårlig». Mastekaasa et al. (1988, referert i Espnes og Smedslund, 2014, s. 275) skiller således mellom livskvalitet i betydningen positiv eller negativ sinnsstemning, hvor den positive innebærer psykisk velvære og høy livskvalitet, mens en negativ sinnsstemning på sin side er forbundet med nedstemthet, motløshet, depresjon og angst, og dermed lav livskvalitet.

Med bakgrunn i sammenhengen mellom levekår og livskvalitet viser forfatterne videre til en undersøkelse om livskvalitet som fenomen i to ulike kulturer, hvor det ble forsket på hvordan befolkningen i vestlige land bedømmer sin livskvalitet, kontra hva befolkningen i fattigere utviklingsland tenker om sin livskvalitet (Espnes & Mellam, 1999, referert i Espnes & Smedslund, 2014, s. 272). Undersøkelsens deltakere var ungdommer mellom 18-21 år. Resultatet av denne studien var at de to ulike deltakergruppene bedømte sin livskvalitet som forholdsvis lik, til tross for at ungdommene i den ene deltakergruppen lever under mye fattigere forhold enn den andre gruppen. Konklusjonen av studien ble dermed at bedømmelse av egen livskvalitet handler like mye om hvordan man tar det, altså den subjektive opplevelsen, som hvordan man har det, det vil si de objektive rammebetingelsene (Espnes og Smedslund, 2014, s. 272).

4.1.4 Selvfølelse og selvbilde

Det er fort gjort å bruke begrepene selvfølelse, selvbilde og selvtillit om hverandre. I denne delen forsøker jeg å legge fram en definisjon av de to første begrepene. Dette er relevant også i forlengelsen av det jeg allerede var inne på i begrepsavklaringen av sosiale medier som en arena for oppfyllelse av behov som identitet, tilhørighet og en følelse av noe meningsfullt i hverdagen. Håkonsen (2017, s. 71) definerer selvfølelse som et ord man bruker om menneskets forhold til seg selv, og presiserer at den kulturen vi lever i verdsetter en god selvfølelse som noe ønskelig og positivt. I begynnelsen av livet er utviklingen av selvfølelsen vår knyttet til opplevelse av egen kropp, bevegelser og inntrykk fra sanseapparatet, men etter hvert går det over til å dreie seg mer om hvordan man blir oppfattet og satt pris på av omgivelsene. Betydningen av en god selvfølelse er avgjørende for evnen til å mestre og akseptere både gode og dårlige sider ved våre følelser og hendelser i livet (Håkonsen, 2017, s. 71). Dersom man lever med en dårlig selvfølelse og under en belastende frykt for å mislykkes

eller «avsløres» som like udugelig som man oppfatter seg selv, er sannsynligheten større for å utvikle usikkerhet og angst betydelig større (Ahokas, 2013).

Selvbilde defineres som «... summen av de oppfatninger vi har av oss selv, hva vi tenker og tror om oss selv» (Ahokas, 2013). Også her legges det et grunnlag tidlig i livet som senere utvikler seg i tråd med hvordan man blir sett og bekreftet av omgivelsene (Ahokas, 2013). Når man utvikler et godt selvbilde vil man i større grad enn ved et dårlig selvbilde, kunne leve livet sitt fullt ut slik man ønsker. Et dårlig selvbilde fører til at vi begrenser måten vi lever livet vårt på, mens et godt selvbilde øker friheten og skaper mer fleksibilitet i relasjonen vår med andre mennesker (Ahokas, 2013). Som jeg har vært inne på allerede kan man si at individets selvbilde og selvfølelse er betydningsfulle elementer i vår psykiske helse, og Ahokas (2013) påpeker at et godt selvbilde og en god selvfølelse faktisk fungerer som en grunnmur for andre viktige elementer for den psykiske helsen.

4.2 Relevant litteratur og funn

Videre trekker jeg fram hva den utvalgte forskningen sier om fenomenet sosiale medier, ungdoms bruk av sosiale medier, og hva den forteller om problemstillingen min som er: *På hvilken måte påvirker bruk av sosiale medier ungdoms psykiske helse?* Forskningen viser til en sammenheng mellom ungdoms bruk av sosiale medier og påvirkning på psykisk helse i form av angst, depresjon, ensomhet, og selvfølelse og selvbilde.

4.2.1 Sosiale medier og ensomhet

Fjelnseth og Sjølie (2021) har i sin studie sett på elever på videregående skole sitt perspektiv på sammenhengen mellom påvirkning av sosiale medier og opplevd ensomhet. Bakgrunnen for undersøkelsen er en økning i ensomhet, hvor tall fra Folkehelseinstituttet viser at det er unge mellom 18 og 24 år som skårer høyest på ensomhet, samtidig som bruk av sosiale medier også har økt de siste årene (Fjelnseth & Sjølie, 2021). De ønsket derfor å se på samspillet mellom sosiale medier og psykisk helse.

De har funnet at forskningen viser til at graden av ensomhet øker i takt med bruk av sosiale medier, og at konsekvensene dreier seg om hvordan man bruker de. Ungdommene i studien beskriver en opplevelse av «psykisk ensomhet», som følge av at man ikke føler seg sett, forstått eller akseptert til tross for sosial kontakt med andre på sosiale medier. Undersøkelsen deres viser til flere studier som hevder at nettopp sosial sammenligning er avgjørende for om man føler seg ensom eller ikke (Fjelnseth & Sjølie, 2021). Det trekkes videre fram at sosiale

medier har ført til et framvoksende sammenligningsgrunnlag som bare blir større og større, og at kravene til sosial identitet dermed også er blitt høyere. Resultatene forteller om ungdommenes opplevelse av et kollektivt press på sosiale medier, som i sin tur legger fram høye, uoppnåelige krav til selvpresentasjon (Fjelnseth & Sjølie, 2021).

4.2.2 Sosiale medier, angst og depresjon

Coyne, Rogers, Zurcher, Stockdale og Booth (2020) sin åtteårige longitudinelle studie undersøkte sammenhengen mellom tid brukt på sosiale medier og depresjon og angst på intraindividuell nivå. Generelle funn av gjennomførte analyser viste til en moderat sammenheng mellom mer tid brukt på sosiale medier og flere symptomer på angst og depresjon, men deres longitudinelle studie viste imidlertid at det i løpet av åtte år ikke var noen spesifikk sammenheng på individuelt nivå. En økning i bruk av sosiale medier førte verken til økning av depresjon eller angst, samtidig som en reduksjon i tid brukt på sosiale medier heller ikke ga noe indikasjon på reduksjon av depresjon eller angst. Coyne et al. (2020) konkluderer med at det ikke finnes bevis for at sosiale medier kan påvirke mental helse over tid. På den andre siden fant Brattøy, Rosvoll og Eines (2019) i sin studie at det er en sammenheng mellom tiden ungdom bruker på sosiale medier og proporsjonal økt selvrapporing av psykiske plager, og her rapporterte særlig jentene om symptomer på angst og depresjon.

En annen studie som har sett på sammenhengen mellom ungdoms bruk av sosiale medier og påvirkning på angst og depresjon er Beeres, Andersson, Vossen & Galanti (2020). Dette er en longitudinell studie gjennomført blant svenske ungdommer, hvor hensikten var å vurdere longitudinelle sammenhenger mellom bruk av sosiale medier og symptomer på psykisk uhelse (Beeres et al., 2020). Beeres et al. (2020) foretok med andre ord kausale målinger på flere tidspunkt over et lengre tidsspenn. Studien til Beeres et al. (2020) vitner også, i likhet med Fjelnseth og Sjølie (2021) sin undersøkelse, om en sammenheng mellom hvordan man bruker sosiale medier og hvilken effekt disse ulike måtene å bruke de har på den psykiske helsen. De finner at aktiviteter som dreier seg om å holde kontakt med venner og nære har en positiv effekt på den psykiske helsen fordi det styrker det sosiale nettverket, mens aktiviteter som fører til sosial sammenligning har en negativ påvirkning på ens psykiske helse (Beeres et al., 2020). De har funnet at til tross for at ungdom med høyere bruk av sosiale medier rapporterer om flere symptomer knyttet til psykisk uhelse i form av angst og depresjon, er det ingen holdepunkter for en longitudinell sammenheng mellom økt bruk av sosiale medier og

psykiske problemer. Med bakgrunn i disse resultatene er hovedkonklusjonen deres at sosiale medier like gjerne kan være et uttrykk for eller en indikator på psykisk uhelse blant ungdom, i stedet for en risikofaktor for slike problemer (Beeres et al., 2020).

4.2.3 Sosiale medier, selvfølelse og selvbilde

Gjennom sin oversiktsstudie har Abi-Jaoude, Naylor og Pignatiello (2020) funnet en rekke bevis for at det er sammenheng mellom bruk av smarttelefoner og sosiale medier og økningen av psykiske helseplager, selvskadende atferd og suicidalitet blant ungdom. De trekker fram funn som viser at sosiale medier kan påvirke ungdoms selvfølelse. Blant annet viser de til studier som knytter bruk av sosiale medier til bekymringer rundt eget kroppsilde, spiseforstyrrelser og at kvinner som bruker mye tid på å sammenligne seg med andre opplever ønsker om å endre eget utseende (Abi-Jaoude et al., 2020). Andre funn gikk på at høy bruk av Facebook kunne framheve en følelse av misunnelse (Abi-Jaoude et al., 2020). Også Brattøy et al. (2019) sin litteraturstudie har funnet at sosiale medier påvirker blant annet selvbilde, og at dette gjelder særlig jenter. Det var en sammenheng mellom økt tid på sosiale medier og påvirkning på deres psykiske helse og følelsesliv, og jentene i studien de refererer til rapporterte om symptomer som angst, depresjon, og redusert selvbilde eller selvtillit som følge av et jag etter det perfekte kroppsidealet (Brattøy et al., 2019).

5.0 Diskusjon

Denne studien har som mål å besvare følgende problemstilling: *På hvilken måte påvirker bruk av sosiale medier ungdoms psykiske helse?* I dette kapitlet drøfter jeg problemstillingen i lys av det jeg har funnet i den relevante forskningen presentert overfor, samt sosial sammenligningsteori og annen relevant litteratur.

5.1 Sosiale medier i lys av sosial sammenligningsteori

I kapittel 3 viser jeg til sosial sammenligningsteori av Festinger (1954) som en relevant forståelsesramme og teoretisk perspektiv når det gjelder å forstå eventuelle konsekvenser ved bruk av sosiale medier, noe også Aalen og Iversen (2021, s. 100) hevder. Vi kan tenke også tilbake til et eldre samfunn, der sosial sammenligning også var et fenomen, men uten det omfangsrike publikummet som tilgangen på dagens sosiale medier byr på. Sosiale medier i dagens samfunn byr ikke bare på et uendelig stort publikum, men også mange ulike måter å sammenligne seg med andre på. Felles for flere av de ulike sosiale mediene er bilde- og videodeling. Dette gjelder blant annet Instagram, Snapchat, Facebook, og ikke minst Tiktok som er særlig populært per nå. Til tross for en økende grad av åpenhet rundt vanskelige ting som for eksempel psykiske utfordringer gjennom senere år, er det liten tvil om at det som oftest publiseres på sosiale medier er idylliske framstillinger av livets hendelser og ens relasjoner. Snapchat har blant annet en mye omstridt kartfunksjon, som viser hvor man er til enhver tid og dermed også tydeliggjør når mange mennesker er samlet og finner på morsomme ting (Strømsted, 2017). Med denne konstante tilgangen på andres tilsynelatende lykke, og muligheten til å se når andre er sammen og finner på ting, er det mye som ligger til rette for sosial sammenligning. Ungdom, som allerede befinner seg i en sårbar fase av livet, og som i større grad søker tilhørighet til venner framfor familie, har lettere for å sammenligne seg med sine omgivelser i vurderingen av egen livssituasjon (Håkonsen, 2017, s. 59). I slike situasjoner kan det tenkes at opplevd ensomhet er et resultat av å se at andre henger sammen, eller deler bilder av fester og morsomme begivenheter uten at en selv har blitt invitert eller har mulighet til å delta.

5.1.1 Et uendelig publikum

Sosiale medier kan knyttes nært sammen med sosial sammenligningsteori grunnet den omfattende arenaen og adgangen til et uendelig publikum av mennesker å sammenligne seg med. Aalen og Iversen (2021, s. 100) trekker fram at det i slike tilfeller nettopp er vanlig å

danne seg oppfatninger om at alle andre lever et lykkeligere og mer spennende liv. Sosial sammenligning er avgjørende for ungdoms opplevelse av eksempelvis ensomhet nettopp fordi måten man sammenligner seg med andre på har mye å si for vår utvikling som individer og vår oppfattelse av omgivelsene. Fjelnseth og Sjølie (2021) understreker at sosiale medier har ført til et framvoksende sammenligningsgrunnlag som bare blir større og større, og at kravene til sosial identitet dermed også er blitt høyere. Deres funn forteller om ungdommenes opplevelse av et kollektivt press på sosiale medier, som i sin tur legger fram høye, uoppnåelig krav til selvpresentasjon. Dette kan skape en følelse av psykisk ensomhet dersom man ikke opplever stor nok grad av respons og aksept gjennom likes og kommentarer, sammenlignet med andre (Fjelnseth & Sjølie, 2021). Håkonsen (2017, s. 230) understreker at den tiden vi lever i er preget av et syn der kroppen vår har blitt det viktigste utstillingsvinduet i vurderingen av hvor vellykkede vi er som mennesker, og at denne kulturen særlig blir gjenspeilet på sosiale medier. Han hevder videre at det er en selvfølge at denne stadige presentasjonen av kropp og utseende har en stor påvirkningskraft og er med på å forme de forestillingene som både barn, ungdom og voksne danner seg (Håkonsen, 2017, s. 230).

5.2 Sosiale medier – risikofaktor eller indikasjon på psykiske helseplager?

Mens forskningen på denne tematikken på et generelt nivå kan hevdes å sprike, hvor korrelasjonsstudiene konkluderer med en sammenheng mellom økt bruk av sosiale medier og økning i rapporterte psykiske helseproblemer hos ungdom, finnes det andre studier som mener det motsatte. I Beeres et al. (2020) kommer det fram at til tross for at ungdom som bruker sosiale medier i stor grad rapporterer om flere symptomer knyttet til psykiske helseutfordringer, finner de ingen longitudinell sammenheng mellom disse to faktorene. Dermed antyder studien at bruk av sosiale medier heller kan være et uttrykk for psykiske helseplager i stedet for en bestemmende risikofaktor for å utvikle slike problemer. Et sentralt poeng her er at måten man bruker de sosiale mediene på er bestemmende for hvilke symptomer man opplever (Beeres et al., 2020). Håkonsen (2017, s. 396) refererer til forskning gjennomført av Kuss og Griffiths (2011) som viser at engstelige og usikre personer bruker sosiale medier i større grad med en hensikt om å skjerme seg selv. Skjermingen foregår gjennom at de kommuniserer via sosiale medier i stedet for ved møter ansikt til ansikt, og dermed opplever en beskyttende avstand fra det de til vanlig oppfatter som skummelt. I denne sammenhengen blir også lav selvtilit trukket fram som en mulig sentral årsak til slik bruk av sosiale medier. I Beeres et al. (2020) trekkes det blant annet fram at aktiviteter gjennomført på

sosiale medier som fører til at man sammenligner seg med andre på nett, i tråd med sosial sammenligningsteori av Festinger (1954), kan ha en negativ effekt på ens psykiske helse.

Aalen og Iversen (2021, s. 100) viser også til flere studier som har funnet ut at sannsynligheten for at de som reagerer på andres publiseringer av en tilsynelatende vellykkethet ved å sammenligne seg og tenke at alle andre er eller har det bedre, er mer sannsynlig hos de som allerede har en skjør selvfølelse. Dette er det samme som oppadgående sammenligning. Funnene til Beeres et al. (2020) kan også knyttes opp mot noe av det jeg har vært inne på tidligere i oppgaven angående livskvalitet, og forskningen som er gjennomført på dette området. Her kan det være relevant å trekke en parallell til den undersøkelsen som Espnes og Smedslund (2014, s. 272) viste til angående forskning på levekår og livskvalitet i to helt ulike kulturer. Konklusjonen på den undersøkelsen var at opplevelse av god livskvalitet i stor grad handler like mye om «hvordan man tar det, som hvordan man har det», altså at den subjektive opplevelsen har mye å si i oppfatningen av egen livskvalitet. Med bakgrunn i deres konklusjon kan man tenke seg at ungdom med en bedre selvfølelse og som således er mer rustet, ikke opplever de samme psykiske helseplagene som ungdom med lav selvfølelse, ved bruk av sosiale medier.

Bygger man videre på konklusjonen overfor kan man reflektere over om det er en sammenheng mellom det å «ta ting enklere» og graden av selvfølelse. Hvorvidt man har en god eller dårlig selvfølelse knyttes dermed til hvor sensitiv man er når det gjelder bruk av sosiale medier. Dette kan være i tråd med perspektivet på psykisk helse som en funksjons- og mestringsevne, og kan antyde at den psykiske helsen hos ungdom med bedre selvfølelse ikke preges i lik stor grad som hos ungdom med dårligere selvfølelse. Det trenger imidlertid ikke å bety at ungdom med et godt selvbilde og en god selvfølelse ikke opplever negative konsekvenser i det hele tatt, men at konsekvensene ikke nødvendigvis er av like inngripende og langvarig karakter. Jeg har tidligere vist til Ahokas (2013) som nettopp understreker betydningen et godt selvbilde har for vår psykiske helse. Et viktig poeng her er at selvbildet har en betydning for hvordan man lever livet sitt på – at et godt utviklet selvbilde gir oss større grad av frihet, flere muligheter og sunnere relasjoner til andre mennesker, mens et dårlig selvbilde skaper begrensninger (Ahokas, 2013).

5.3 Kjønnforskjeller

Basert på flere av funnene er det tydelig at kjønnforskjeller spiller en rolle i sammenhengen mellom ungdoms bruk av sosiale medier og påvirkningen på psykisk helse. Brattøy et al.

(2019) er blant studiene som eksplisitt påpeker denne kjønnsforskjellen ved hyppig bruk av sosiale medier og økt rapportering av psykiske helseproblemer. De konkluderer med at en fordeling mellom kjønnene viser at effekter på gutter dreier seg mest om aggressive reaksjoner og atferdsvansker, mens det hos jentene er snakk om utfordringer knyttet til depresjon, angst og dårlig selvbilde (Brattøy et al., 2019). Abi-Jaoude et al. (2020) sin studie trekker også fram kjønn som en sentral faktor i sammenhengen mellom sosiale medier og påvirkning på ungdoms psykiske helse. De hevder at det er snakk om en dose-respons-relasjon når det gjelder konsekvensene av sosiale medier, og at disse konsekvensene ser ut til å være aller størst blant jenter. Med dose-respons-relasjon menes tiden man bruker på sosiale medier, altså dose, og hvilken effekt det har, altså responsen, og de har funnet at effektene ser ut vil å være størst blant jenter (Abi-Jaoude et al., 2020).

Dette understøttes også av annen forskning. Etter å ha funnet studier som viste at kvinner sannsynligvis er mer tilbøyelige til å bruke sosiale medier til å se på andres bilder og sammenligne seg med disse, enn hva menn er, ønsket Hogue og Mills (2019) å se på hvilke effekter dette kan føre til. De viser blant annet til sentrale funn fra Haferkamp, Eimler, Papadakis, og Kruck (2012, referert i Hogue & Mills, 2019) som hevder at mens kvinner bruker sosiale medier spesifikt for å sammenligne seg med andre, bruker menn sosiale medier i større grad med en hensikt om å finne venner. Hogue og Mills (2019) antok i sin studie at unge kvinner som aktivt brukte sosiale medier til å se på bilder publisert av attraktive jevnaldrende kvinner kunne føre til et mer negativt kroppsbilde, kontra det å bruke bildebaserte sosiale medier til å sammenligne seg med familiemedlemmer, som de antok at ikke ville påvirke på samme måte. Det de fant bekreftet også hypotesen de hadde på forhånd. Det er imidlertid viktig å understreke at effekten blir beskrevet som liten, og at den ikke bør overdrives (Hogue & Mills, 2019). Disse funnene kan være med å forklare mulige årsaker til hvorfor det kan være forskjeller i hvordan unge menn og kvinner opplever at sosiale medier påvirker den psykiske helsen. Til tross for at studien til Hogue og Mills (2019) ikke snakker spesifikt om ungdom, kan den likevel tenkes å ha en overføringsverdi til den målgruppen jeg har ønsket å se på. I likhet med hva man har sett ved opplevd ensomhet og redusert selvfølelse som konsekvenser av høy bruk av sosiale medier, spiller også sosial sammenligningsteori en viktig rolle i forklaringen på hvorfor det kan være kjønnsforskjeller når det gjelder bruk av sosiale medier og påvirkning på ungdoms psykiske helse.

5.4 Sprik i forskningen og varierende metodikk

Som allerede nevnt var antall treff på norske studier omkring tematikken svært begrenset, og i tillegg har det flere steder i forskningen vært gitt uttrykk for et behov for mer forskning på sosiale medier og eventuelle konsekvenser. Særlig har behovet for et økt antall longitudinelle studier som inkluderer flere sentrale vurderingsfaktorer i metodikken og som dermed gir mer nøyaktige resultater, blitt uttrykt. Når det gjelder den litteraturen jeg har tatt for meg på temaet, er det tydelig at forskningen som eksisterer rundt tematikken spriker. På den ene siden viser forskning som eksempelvis korrelasjonsstudier, at sosiale medier har noen generelle og mer umiddelbare konsekvenser for ungdoms psykiske helse. Her blir konsekvenser som ensomhet, depresjon, angst og redusert selvfølelse trukket fram som mulige utfall av hyppig bruk av sosiale medier. Konsekvenser som påvirkning på søvnkvalitet, akademiske prestasjoner, sosioemosjonell funksjon og negativ innvirkning på kognitiv kontroll har også blitt nevnt i litteraturen (Abi-Jaoude et al., 2020).

De longitudinelle studiene med en mer avansert metodikk, undersøker eventuelle langvarige konsekvenser av sosiale medier. Longitudinelle studier undersøker og samler inn data på de samme individene på flere tidspunkt, og har dermed mulighet til å følge de samme observasjonsenhetene over lengre tid (Barne- ungdoms og familiedirektoratet, u.å.) Fordeler med en slik metodikk kan være at man kan undersøke tidsmessig rekkefølge av årsak og virkning av et fenomen, få en tydeligere innsikt i individenes utvikling underveis i studien, og det kan være nyttig å bruke i sammenhenger der det vil ta tid før et fenomen fører til en virkning. På denne måten vil man kunne få kartlagt flere aspekter og forklaringer ved en studie (Bufdir, u.å.). De longitudinelle studiene jeg har funnet viser på sin side at sammenhengen mellom bruk av sosiale medier og påvirkning på ungdoms psykiske helse ikke nødvendigvis er så sterk som man muligens får inntrykk av gjennom korrelasjonsstudier. Resultatene varierer med andre ord bredt ut ifra hvilken forskningsmetodikk som er benyttet i de ulike studiene. Funnene fra de longitudinelle studiene trenger ikke å bety at det ikke eksisterer negative konsekvenser for den psykiske helsen i det hele tatt, men viser muligens at effektene av sosiale medier er mer umiddelbare og kortvarige når det gjelder påvirkningen på ungdoms psykiske helse. Slik sett kan man kanskje tenke seg at høy bruk av sosiale medier, i lys av definisjonen på psykisk helse som fenomen, påvirker det perspektivet som definerer psykisk helse som en tilstand eller opplevelsedimensjon, men ikke like mye på det perspektivet som dreier seg om funksjon og mestring.

5.5 Implikasjoner for sosialt arbeid

Kunnskap om hva sosiale medier er, hvordan disse brukes og på hvilken måte det kan påvirke ungdoms psykiske helse, har mye å si for hvordan man som sosialarbeider møter tematikken ute i yrkeslivet. Slik kunnskap og kompetanse kan være aktuelt innenfor ulike kontekster innen sosialt arbeid, som for eksempel ved ungdomsarbeid i NAV, miljøterapi ved skole eller i barnevernet. Nedenfor diskuterer jeg derfor hvorfor denne kunnskapen er viktig og hvordan man kan tilnærme seg tematikken som profesjonsutøver.

Gitt at sosiale medier kan være et problematisk område å navigere seg i, er det relevant å tenke over hvordan man som profesjonsutøver kan møte tematikken. Abi-Jaoude et al. (2020) kommer i sin studie med noen forslag til hvordan man kan bruke den kunnskapen man får gjennom forskningen for å få til en god tilnærming. De mener at klinikere som arbeider med ungdom som enten står i fare for, eller som har psykiske problemer bør diskutere eventuelle risikofaktorer ved bruk av sosiale medier på den psykiske helsen både med ungdommene selv, men også med foreldrene. I tillegg foreslår de en skadereduserende tilnærming hvor man foreslår tiltak som redusert bruk, framfor fullstendig avholdenhet på ungdoms bruk av sosiale medier (Abi-Jaoude et al., 2020). Her er det viktig å poengtere at dette er en relevant tilnærming med bakgrunn i den forskningen som nettopp antyder at hyppig og langvarig bruk faktisk har en sammenheng med psykisk uhelse hos ungdom. Jeg har imidlertid vist til forskning som sier at det ikke finnes såkalt longitudinelle bevis på en sammenheng mellom bruk av sosiale medier og langvarige konsekvenser på ungdoms psykiske helse, og at dette kan tyde på at det heller er snakk om at bruken av sosiale medier er en indikator for psykisk uhelse. I slike tilfeller bør fokuset muligens forflyttes til at man som sosialarbeider blir god på å identifisere psykiske helseplager i arbeid med ungdom, og heller gjør en innsats i å hjelpe ungdommer å bygge opp et godt selvbilde. Dette vil være i tråd med betydningen som et godt selvbilde og en god selvfølelse har for et individs opplevelse av velvære. Det vil være helt avgjørende å lære ungdommer hvordan man kan håndtere livets mange opp- og nedturer, for at de skal kunne utvikle en god livskvalitet og psykisk helse. Her er det relevant å se tilbake på Ahokas (2013) sin påstand om at en god selvfølelse og et godt selvbilde danner grunnmuren for en god psykisk helse.

Til tross for at de longitudinelle studiene ikke finner langvarige konsekvenser i form av symptomer på psykisk uhelse, trenger ikke dette å være ensbetydende med at sosiale medier ikke påvirker den psykiske helsen hos ungdom i det hele tatt. Det kan være snakk om mer

umiddelbare effekter som igjen kan ha konsekvenser for utviklingen av ungdoms psykiske helse. Eksempelvis kan man tenke seg at ungdom med høy bruk av sosiale medier går glipp av betydningsfulle ting i livet som i kraft av seg selv er bra for den psykiske helsen der og da på et gitt tidspunkt, som for eksempel viktigheten av sosialt samvær uten forstyrrelser fra sosiale medier. Dette kan hevdes å være i tråd med perspektivet på psykisk helse som en opplevelsesdimensjon hvor betydningen av den emosjonelle tilstanden blir viktig, noe som kan sies å være mer framhevet i korrelasjonsstudiene.

6.0 Avslutning

Bruk av sosiale medier har i dagens samfunn blitt en forlengelse og en integrert del av våre sosiale liv. Samtidig er temaet psykisk helse i mye større grad enn tidligere satt på dagsordenen. Det har derfor vært givende å undersøke om den omfattende rollen som sosiale medier har fått i dag, fører til noen konsekvenser for ungdoms psykiske helse. Valget av målgruppen ungdom ble gjort med tanke på den livsfasen de er inne i, som kan hevdes å være en sårbar periode i livet preget av stor grad av vekst, utvikling og endring. Behovet for sosial tilhørighet blir større og det skjer en bevegelse fra fokus på den påvirkningen man opplever fra nærmeste familie, til den fra andre grupper i samfunnet, som fra venner (Håkonsen, 2017, s. 599). Gjennom en systematisk gjennomgang og analyse av utvalgt forskning og litteratur, har jeg forsøkt å finne svar på følgende problemstilling: *På hvilken måte påvirker bruk av sosiale medier ungdoms psykiske helse?*

Konklusjonen er at det finnes en sammenheng mellom hyppig bruk av sosiale medier og økning i psykiske helseplager hos ungdom, og at dette kommer tydeligst frem i korrelasjonsstudier og kvalitative studier. Dette er i tråd med sosial sammenligningsteori. Likevel viser studier med longitudinelle design at effekten ikke nødvendigvis er av langvarig karakter, og dermed ikke påvirker ungdoms psykiske helse i så stor grad som man kanskje har antatt. Funn som viser at ulike måter å bruke sosiale medier på skaper ulike former for påvirkning på ungdoms psykiske helse, åpner opp for en diskusjon på om ungdoms høye bruk av sosiale medier kan være et uttrykk for allerede eksisterende psykiske helseplager, framfor at sosiale medier i seg selv fører til slike problemer. Man kan da tenke seg at bruk av sosiale medier fungerer som en slags avledning eller en flukt hos ungdom som opplever livet som vondt og vanskelig, eller til og med som en form for beskyttelse fra den skumle virkeligheten ved at man kan skjerme seg bak sosiale medier.

6.1 Avsluttende refleksjoner

Gjennom prosessen med dette arbeidet har jeg oppdaget at sosiale medier er et komplisert fenomen. Samtidig kan også psykisk helse forstås som et vidt område. Alle relevante faktorer som man kan ta med i målingen av hvilke effekter sosiale medier har på ungdoms psykiske helse, og de ulike typene studiedesign gjør det vanskelig å komme fram til en entydig konklusjon. På dette punktet er det muligens aktuelt å rette et kritisk blikk mot seg selv som forsker. Forskningsmaterialet har til tider blitt oppfattet som komplisert og utfordrende å

navigere seg fram i, og man kan derfor ikke utelukke sannsynligheten for at man har oversett viktige begreper eller momenter i litteraturen. Dette kan i sin tur ha påvirket mine funn. Det er også verdt å påpeke at avgrensninger i studien kan ha ekskludert andre sentrale former for påvirkning som sosiale medier har på ungdoms psykiske helse. Jeg ønsker likevel å avslutningsvis understreke betydningen av å sette lys på tematikken. Dette er viktig for å øke fagpersoner innenfor ulike profesjoner, deriblant sosialarbeidere, sin kunnskap omkring et så samfunnsaktuelt tema som sosiale medier er.

Referanseliste

- Aalen, I. & Iversen, M. H. (2021). *Sosiale medier* (2. utg.). Bergen: Fagbokforlaget.
- Abi-Jaoude, E., Naylor, K. T., & Pignatiello, A. (2020). Smartphones, social media use and youth mental health. *Canadian medical association journal*, 192 (6), 136-141.
<https://doi.org/10.1503/cmaj.190434>. Hentet fra
<https://www.cmaj.ca/content/192/6/E136>.
- Ahokas, U. M. (2013). Hva er god psykisk helse? Hentet fra
https://naku.no/sites/default/files/NAKU_Faghefte_SKJERM_kim.pdf.
- Aspinwall, L. G., & Taylor, S. E. (1993). Effects of social comparison direction, threat, and self-esteem on affect, self-evaluation, and expected success. *Journal of Personality and Social Psychology* 64 (5), 708-722. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.64.5.708>.
Hentet fra <https://psycnet.apa.org/fulltext/1993-33258-001.html>.
- Barne- ungdoms- og familiedirektoratet. (U.å.) Metode- og forskningsordliste. Hentet fra
<https://www.bufdir.no/Bibliotek/Ordliste/>
- Beeres, D. T., Andersson, F., Vossen, H. G. M., & Galanti, M. R. (2020). 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 (5), 953-960.
<https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.07.042>. Hentet fra
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1054139X20304626?via%3Dihub>.
- Berg, B., T. Ellingsen, I., 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.
- Brattøy, S. W. S., Rosvoll, Å., Eines, T. F. (2019). Hyppig bruk av sosiale medier kan gi ungdom psykiske utfordringer. *Sykepleien*, 2019. [10.4220/Sykepleiens.2019.79774](https://doi.org/10.4220/Sykepleiens.2019.79774).
Hentet fra <https://sykepleien.no/forskning/2019/11/hyppig-bruk-av-sosiale-medier-kan-gi-ungdom-psykiske-utfordringer>.

- 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. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.106160>. Hentet fra <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563219303723>.
- Dalland, O. (2017). *Metode og oppgaveskriving* (6. utg.). Oslo: Gyldendal.
- Espnes, G. A., & Smedslund, G. (2014). *Helsepsykologi* (2. utg.). Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes. *Human relations*, 7 (2), 117-140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>. Hentet fra <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/001872675400700202>.
- Fjelnseth M., & Sjølie, H. (2021). #Uten filter – ensomhet og identitet på sosiale medier. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid*, 18 (2), 162-174. <https://doi.org/10.18261/issn.1504-3010-2021-02-04>. Hentet fra <https://www.idunn.no/doi/10.18261/issn.1504-3010-2021-02-04>.
- FN-sambandet. (U.å.) Verdens helseorganisasjon (WHO). Hentet fra <https://www.fn.no/om-fn/fns-organisasjoner-fond-og-programmer/verdens-helseorganisasjon-who>.
- Hogue, J. V., & Mills, J. S. (2019). The effects of active social media engagement with peers on body image in young women. *Body image*, 28, 1-5. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.106160>. Hentet fra <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S174014451730517X#bib0055>
- Håkonsen, K. M. (2017). *Psykologi og psykiske lidelser* (5. utg.). Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Nasjonal digital læringsarena (NDLA). (U.å.) Hva er psykisk helse? Hentet fra <https://ndla.no/subject:1:54b1727c-2d91-4512-901c-8434e13339b4/topic:2:cc71327e-7405-403d-b700-ab512c8617fb/resource:7f0d67e2-6475-4b60-9771-462b35872807>

Strømsted, E. B. (2017, 8. august). Snapchat-funksjon skaper uheldige situasjoner. Hentet fra

<https://www.nrk.no/vestfoldogtelemark/snapchat-funksjon-skaper-uheldige-situasjoner-1.13619224>.

Tetzchner, von S. (2012). *Utviklingspsykologi* (2.utg.). Oslo: Gyldendal.

Wills, T. A. (1981). Downward comparison principles in social psychology. *Psychological bulletin* 90 (2), 245-271. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.90.2.245>. Hentet fra <https://psycnet.apa.org/record/1981-30307-001>.

