

Julie Kristiansen Ringdal

## Sosiale medier - mer enn bare et tidsfordriv?

Et kvalitativt studie om hvordan ungdommer opplever sosiale medier, opp mot egen psykisk helse.

Masteroppgave i Master i pedagogikk, studieretning Utdanning og oppvekst

Veileder: Daniel Schofield

Mai 2022



Julie Kristiansen Ringdal

## **Sosiale medier - mer enn bare et tidsfordriv?**

Et kvalitativt studie om hvordan ungdommer opplever sosiale medier, opp mot egen psykisk helse.

Masteroppgave i Master i pedagogikk, studieretning Utdanning og oppvekst

Veileder: Daniel Schofield

Mai 2022

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet  
Fakultet for samfunns- og utdanningsvitenskap  
Institutt for pedagogikk og livslang læring



Kunnskap for en bedre verden



## Forord

Nå som siste periode på Utdanning og Oppvekst er over, ser jeg tilbake på dette semesteret med stolthet. Det har vært spennende å jobbe med et tema som engasjerer meg stort, i tillegg til å kunne bevise for meg selv at et slikt selvstendig arbeid er noe jeg mestrer. Å jobbe med dette prosjekt har føltet meningsfylt, spesielt når jeg vet at sosiale medier er en faktor som ikke vil minke. Det har vært mange oppturer og noen nedturer, men jeg vil minnes dette semesteret som en morsom og lærerik tid, med mine gode venner på skolen. Jentene på A312 har gjort dette semesteret til en stor glede. Takk for alle minnene og latterkrampene vi har hatt dette semesteret, men også disse to årene sammen. Dere er helt unike, alle sammen.

Jeg vil gjerne takke mamma og pappa, for å hele tiden ha troen på meg, være nysgjerrig og oppløftende. Tusen takk for deres tillit, telefonsamtaler og klemmer. Å ha dere i ryggen betyr alt. Jeg vil også gi en personlig takk til min kjæreste. Du har alltid vist varme og stolthet, når jeg har kommet sliten hjem etter en lang dag. Tusen takk for din trygghet og oppløftende ord. Dette nervepirrende semesteret, og mitt overordnede gode humør, hadde ikke vært mulig uten deg, og din tro på meg. Tusen takk.

Tusen takk til min kloke veileder Daniel Schofield. Å ha en veileder i bakhånd som jeg har kunnet lent meg på har føltet trygt og avgjørende. Det har alltid vært motiverende, og betryggende med dine veiledningstimer. Takk for at du har hatt troen på meg, vært tilgjengelig, og interessert - både til masterskriving, men også livet videre.

Å gi en takk til mine fem modige intervjupersoner er også på sin plass. Uten dere ville jeg ikke hatt noe master, og jeg ville heller ikke sittet igjen med den kunnskapen jeg har nå. Dere var tøffe som stilte opp og delte deres tanker. Jeg er veldig takknemlig for deres store bidrag til min masteroppgave.

Trondheim, mai 2022

Julie Kristiansen Ringdal

## Sammendrag

Denne masteroppgaven dreier seg om ungdommers opplevelse av sosiale medier, knyttet opp mot deres psykiske helse. Det er tatt utgangspunkt i fem ungdommer mellom 16 og 17 år. Jeg valgte å se på selvbestemt psykisk helse, med grunnlag i Deci og Ryan (1985, 2002) sin selvbestemmelsesteori. Det vil si når det var snakk om deres psykiske helse, så tok jeg utgangspunkt i de tre grunnleggende psykologiske behovene: *mestring*, *autonomi* og *tilhørighet*. For å finne ut av dette jobbet jeg utfra problemstillingen:

*«Hvordan opplever ungdommer sosiale medier opp mot psykisk helse?»*

For å forske på denne problemstillingen valgte jeg kvalitativ forskningsmetode, med et semistrukturert dybdeintervju. Etter endt intervju forsto jeg det slik til at mediekompetanse også var et sentralt tema. Dette opplevde jeg ville være nyttig å ha fokus på for å komme dypere inn i problemstillingen sitt eventuelle svar. Med kunnskapen jeg satt igjen med etter disse fem intervjuene, kom jeg frem til fire kategorier jeg ville analysere innenfor. Disse kategoriene hadde også flere relevante undertemaer. Disse fire kategoriene endte opp på: *Mediekompetanse*, *Tilhørighet*, *Autonomi* og *Mestring*. Begrepene blir også diskutert opp mot flere litt mindre teorier, men vil i hovedsak bli sett opp mot mediekompetanse og selvbestemmelsesteorien.

Etter transkripsjon og analyse, viser mine funn til at intervjupersonene opplever psykisk helse og sosiale medier helt individuelt. Hvordan du opplever ulike ting vil komme an på hvordan du er som person. Det var derimot mange likhetstrekk: venner bidrar til at sosiale medier oppleves tryggere, kunnskap om normene rundt sosiale media, og det kan bringe frem ulike følelser - som for eksempel ensomhet. Det blir også brukt som et tidsfordriv - derfor tittelen på masteroppgaven. Det var noen uenigheter rundt autonomi og mestring av sosiale medier, men alle var enig i at bruken var styrt av ulike normer i samfunnet.

Kunnskapen jeg satt igjen med etter endt diskusjon og analyse, går ut på sammenhengen mellom disse begrepene. Slik selvbestemmelsesteorien sier, vil ikke et individ kunne ha en grunnleggende god psykisk helse, om ikke alle behovene er dekket. Slik forstår jeg også sammenhengen mellom sosiale medier, og psykisk helse. Jeg sitter igjen med en forståelse av at det kreves autonomi, mestring, tilhørighet og mediekompetanse, for å mestre sammensetningen mellom sosiale medier og psykisk helse. Det er også rundt dette min konklusjon ligger. Alt lever sammen som en symbiose.

## Abstract

This master's thesis is focused on how social media impacts and affects teenagers mental health. My primary research is based on the self determination theory, from Deci and Ryan's (1985, 2002). I also incorporated the three basic psychological needs, competence, autonomy and belongingness. These psychological needs are the foundation that I built my qualitative research project. The question that drove my thesis project is;

*«How do teenagers experience social media towards mental health?»*

My qualitative research project consisted of semi-structured, individual, in-depth interviews with five high school students, ranging in age between 16 and 17 years old. After interviewing my subjects, I concluded that media literacy was a major influential factor in their usage of social media. With understanding individuals' media literacy, I am able to better answer my thesis question, of how their personal experience, usage, and impact of social media affect their mental health. Four prevalent categories from the interviews were *mediekompetanse, tilhørighet, autonomi and mestring*. These four subjects are both discussed in smaller theories, as well as are predominant in the self-determination theory. In this thesis I discuss the relationship between *mediekompetanse, tilhørighet, autonomi and mestring*, in comparison to media literacy and the self-determination theory.

After completing all five interviews, I transcribed and analyzed my research and came to the conclusion that the experience of social media and impact on mental health are on an individual basis. Therefore this varies from person to person, and cannot be generalized. But, some similarities I drew upon were; that teenagers felt a sense of safety and belongingness from the support of friends through the use of social media, in addition to that students are aware of cultural normalities and current trends in relation to the usage of social media, that social media directly impacts their emotions, and lastly that social media allows time to pass faster. This last finding inspired my thesis title. There were also differences in opinion on autonomy and the competence of social media, but all participants agreed that their usage was based on society normalities.

In conclusion, my findings are that there are relationships between the four subjects mentioned previously. According to the self-determination theory, an individual will not be able to have the foundation of a good mental health if not all of the four basic needs are being met. I am left with an understanding that in order to have control over the experience of social media and how it affects mental health, the individual requires autonomy, competence, media literacy and belongingness. There is a strong relationship among these categories as they all have direct impact on each other. This idea guides my eventual conclusion.

## Innholdsfortegnelse

<b>Forord .....</b>	<b>I</b>
<b>Sammendrag .....</b>	<b>II</b>
<b>Abstract .....</b>	<b>III</b>
<b>Kapittel 1.0: Introduksjon .....</b>	<b>1</b>
1.1 Innledning .....	1
1.2 Relevans til pedagogikk og bakgrunn for oppgave.....	1
1.3 Oppgavens oppbygging.....	2
<b>Kapittel 2.0: Tidligere forskning og teori .....</b>	<b>4</b>
2.0.1: Hvem bruker sosiale medier .....	4
2.0.2: Kunnskap om mediepraksis og opplevelser .....	5
2.0.3: Sosiale medier opp mot psykisk helse .....	5
2.1: Teori .....	5
2.1.1: Psykisk helse .....	6
2.1.2: Selvbestemmelsesteori .....	7
2.1.3: Mediepraksiser og medieerfaringer .....	10
2.1.4: Mediekompetanse .....	10
2.1.5: Sosiale medier .....	11
2.1.6: Psykisk helse og medier .....	14
<b>Kapittel 3.0: Metode .....</b>	<b>16</b>
3.1: Kvalitativ forskningsmetode .....	16
3.2: Sosialkonstruktivistisk vitenskapssyn.....	16
3.2.1: Fenomenologisk forståelse .....	17
3.3: Forforståelse .....	17
3.4: Bakgrunn for valg av metode.....	18
3.5: Utvalg .....	18
3.6: Kritisk refleksjon.....	19
3.7: Intervjuguide .....	20
3.8: Intervju .....	20
3.8.1: Dybdeintervju.....	21
3.8.2: Etisk rolle.....	21
3.9: Etiske vurderinger.....	21
3.10: Gjennomførelse .....	22
3.10.1: Forskerrollen .....	23
3.10.2: Databehandling - transkribering .....	23
3.11: Kvalitet i kvalitative forskningsstudier .....	24
3.11.1: Pålitelighet .....	24
3.11.2: Gyldighet .....	24



3.11.3: Overførbarhet .....	25
3.12: <i>Analyseprosessen</i> .....	25
3.12.1: Empirinær koding .....	26
<b>4.0: Presentasjon og analyse av funn .....</b>	<b>27</b>
4.1: <i>Intervjupersonenes mediepraksis</i> .....	27
4.1.1: Intervjuperson 1, Ida .....	27
4.1.2: Intervjuperson 2, Kristin .....	27
4.1.3: Intervjuperson 3, Kjell .....	27
4.1.4: Intervjuperson 4, Jonas .....	28
4.1.5: Intervjuperson 5, Amanda.....	28
4.2: <i>Mediekompetanse</i> .....	28
4.2.1: Tillit til medieinnholdet.....	28
4.2.2: NORMENDRING.....	29
4.2.3: INNLEGGENE SOM GIR BEST RESPONS .....	30
4.3: <i>Tilhørighet</i> .....	31
4.3.1: OPPRETTTHOLDE OG VEDLIKEHOLDE RELASJONER .....	31
4.3.2: INKLUDERING I EKSKLUDERING - ET SAMLENDE VERKTØY .....	32
4.3.3: BEKREFTELSE GJENNOM "LIKES", KOMMENTARER OG FOLLOWERS .....	33
4.3.4: EN NÆRMERE «ENSOMHET» .....	33
4.3.5: VENNER OG "PRIVSTORY" .....	34
4.4: <i>Autonomi</i> .....	35
4.4.1: VENNSKAP .....	35
4.4.2: PRESS .....	35
4.4.3: FORVENTNINGER .....	36
4.4.4: KONSEKVENSER .....	37
4.4.5: MOTIVASJON FOR DELTAKELSE .....	38
4.5: <i>Mestring</i> .....	39
4.5.1: FASADE .....	39
4.5.2: PRIVATE BRUKERE .....	40
4.6: <i>Oppsummering</i> .....	41
<b>5.0: Drøfting av funn .....</b>	<b>42</b>
5.0.1: Mediekompetanse .....	42
5.0.2: Mediekompetanse og normer .....	43
5.0.3: Tilhørighet .....	44
5.0.4: Autonomi .....	46
5.0.5: Mestring .....	46
5.1: <i>En sammenhengende drøfting</i> .....	47
5.2: <i>Avslutning og forslag til videre forskning</i> .....	48
<b>6.0: Referanseliste .....</b>	<b>50</b>
<b>7.0: Vedlegg .....</b>	<b>54</b>
7.1: Vedlegg 1: Intervjuguide .....	54

7.2: Vedlegg 2: Informasjonsbrev til informantene.....	56
7.3: Vedlegg 3: Vurdering av NSD .....	59
7.4: Vedlegg 4: Endring til NSD .....	61

# Kapittel 1.0: Introduksjon

## 1.1 Innledning

Å bruke sosiale medier trenger nødvendigvis ikke være enkelt. Det krever mye av individet. Du trenger mer enn bare språklige ferdigheter, sosial kompetanse og kulturell forståelse. Nå trenger du også en indre driv, en vilje til å delta, og en selvtillit til å stå i ulike situasjoner. Du må tilegne deg ny kunnskap, og ta til deg helt nye komplekse ferdigheter (Schofield, 2017).

En kan si at det nå vokser opp en generasjon som helt naturlig er en del av medie verden. Både som deltaker og passasjer. Vi kan si at ungdommen idag er en del av mediegenerasjonen. Den fysiske verden de kjenner er svært digitalisert. Samfunnet bruker medier til det meste de gjør. For ungdommer vil det gå i alt fra innlevering av oppgaver på skolen, til kommunikasjon med venner på fritiden. De som har ansvar for mediegenerasjonen er foreldrene, også kalt «digitale immigranter» (Prensky, 2001). De har mulighet til å lære seg mange ferdigheter til den nye teknologien, men de vil alltid ha en fot i «hvert liv». For foreldregenerasjonen oppleves det ofte som utfordrende å holde trutt, da mediene endrer seg i rekordfart (Schofield, 2017).

Sosiale medier nå er utviklet til å bli mer og mer personlig og individuelt. Dette kan vi se gjennom bruk av for eksempel smarttelefoner. Samtidig ser vi at vi bruker sosiale medier til å være deltakende i ulike sosiale eventer. Norsk ungdom skårer høyt på målinger om mediebruk i Norden (Schofield, 2017), derfor er det viktig med kunnskap om bruken og opplevelsene rundt. På bakgrunn av dette opplever jeg det som nødvendig å undersøke hvordan ungdommene opplever sosiale medier. Derfor vil jeg i denne masteroppgaven ha forskningsspørsmålet: «*Hvordan opplever ungdom sosiale medier opp mot egen psykisk helse*».

Også praksisfeltet, som for eksempel Bufetat (Barne-, ungdoms- og familieetaten) ser at voksne trenger mer kunnskap om ungdommers bruk av sosiale medier. De mener det er deres jobb å gi ungdom kunnskap til hvordan å håndtere mediene (Edvardsen & Helljesen, 2019). Om voksne skal kunne få mer kunnskap om ungdommers mediebruk, kan det argumenteres for at det først trengs en grunnleggende forståelse av ungdommenes opplevelse rundt det gjeldende temaet.

En kan forstå det slik at de «digitale immigrantene» kan ha utfordringer med å sette seg helt inn i ungdommens livssituasjon, da de ikke hadde de samme artefaktene da de var unge. Derfor kan en grunnleggende undersøkelse kanskje bidra til dette. En kan argumentere for at økt forståelse vil bidra til økt kunnskap, som vil bidra til forebygging av psykisk uhelse.

## 1.2 Relevans til pedagogikk og bakgrunn for oppgave

En kan tenke seg at mye handler om samtalen rundt temaet. Hvordan ha en god pedagogisk, og forstående samtale. Det kan forstås slik at om ungdommen skal føle på forståelse, og at samtalen skal ha det beste grunnlaget, vil kunnskap være en svært god start. Mange pedagoger omgås ungdom ukentlig, ofte daglig. De ønsker ofte en rolle der

de skal være en trygg omsorgsperson. Derfor er det viktig å ha de riktige verktøyene til å forstå ungdommens hverdag slik den faktisk er. I 2022 er sosiale medier en stor del av den hverdagen. Derfor gjør pedagogen det lurt i å ha kunnskap om deres «egenskaper».

Opplæringsloven § 9A sier at et godt psykososialt og fysisk miljø er noe ethvert barn har rett til. Dette miljøet skal også fremme læring, helse og trivsel (Opplæringslova, 1998). Da dette er en del av opplæringsloven, er det viktig å vite hvilke faktorer som kan påvirke både det psykososiale og det fysiske miljøet til barn og ungdom. Her kan sosiale medier ha en stor plass. Derfor er det viktig at omsorgspersonene, og pedagogene rundt barn og ungdom har kunnskap om de sosiale mediene, og kanskje spesielt kunnskap om hvordan sosiale medier kan oppleves for individet selv. Når omsorgspersonene rundt har denne kunnskapen, vil det forhåpentligvis kunne være enklere å finne tiltak som gjør det bedre å forebygge uheldige opplevelser.

Kanskje kan økt kunnskap hos pedagogene om dette, kunne være et forebyggende tiltak til psykisk uhelse. Med kunnskap om ungdommens opplevelser, vil også dette kunne gi pedagogen muligheter til å selv bruke sosiale medier på en positiv måte. Som for eksempel i forbindelse med inkludering i ulike miljøer. Som opplæringsloven §9A sier skal skolen fremme trivsel (Opplæringslova, 1998). Derfor er det viktig å ha kunnskap om hvilke faktorer som kan øke og svekke dette.

Frantzen (2012) presiserer at det er gjennom sosialiseringen at vi mennesker vokser inn i samfunnet. Vi blir selvstendige individer, samtidig som vi blir samfunnsborgere. Denne prosessen vil bli påvirket av ulike faktorer som er i miljøet. I den vestlige verden har derfor mediene en stor påvirkningskraft hos barn og ungdom. De bruker medier i flere ulike prosesser, som for eksempel gjennom kommunikasjon, vokse som menneske, og for å få kunnskap om verden. Frantzen (2012) hevder at mediene er med å påvirke individets forståelse av blant annet seg selv, og derfor er et viktig grunnlag for deres utvikling. Med dette lagt frem vil det derfor være relevant å se på hva ungdommen selv sier om deres opplevelse av sosiale medier og psykisk helse.

Med kunnskap om dette, og før vi begir oss ut i selve oppgaven, vil jeg kort presentere hovedtrekkene ved min masteroppgave. Gjennom kvalitative dybdeintervjuer har jeg forsket på «*hvordan ungdommer opplever sosiale medier opp mot egen psykisk helse*». Jeg har forsket gjennom et sosialkonstruktivistisk vitenskapssyn, og har tatt utgangspunkt i en forståelse av at virkeligheten blir til gjennom relasjoner, og individets opplevelse av det. Dette har jeg valgt å sette opp mot Deci og Ryan sin selvbestemmelsesteori og mediekompetanse.

### 1.3 Oppgavens oppbygging

I min masteroppgave vil jeg i del 1 av kapittel 2 legge frem tidligere forskning om det aktuelle temaet. Dette har jeg valgt å gjøre for å begrunne valg av forskning, og for å gi leseren noe mer kjøtt på beina inn mot teori. Del 2 av kapittel 2 vil ta for seg selvbestemmelsesteorien; min valgte teori å sette forskningen min opp mot. Her går jeg inn på begreper som *mestring*, *autonomi* og *tilhørighet*. Videre gjør jeg rede for ulike begreper jeg anser det som relevant å ha kunnskap om for videre lesing, som blant annet *mediekompetanse*. Kapittel 3 er et metodekapittel. Her gjør jeg rede for mitt vitenskapssyn, forforståelse, intervjutype, og flere andre relevante aspekter jeg var innom før, under og etter mitt intervju. Kapittel 4 er et funn- og analysekapittel. Det er i

dette kapitlet jeg legger frem mine forskningsfunn, og analyserer dem. I kapittel 5 begynner diskusjonen. Her drøfter jeg mine funn opp mot teorien jeg la frem i kapittel 2. Videre i kapittel 5 kommer en avslutning, men noen avsluttende kommentarer. Kapittel 6 vil ta for seg en referanseliste, og kapittel 7 viser til ulike vedlegg.

## Kapittel 2.0: Tidligere forskning og teori

I det neste kapittelet vil jeg presentere tidligere forskning på tema, og hvilke teorier jeg vil koble opp mot min forskning. Den tidligere forskningen jeg legger frem, vil basere seg på grunnleggende kunnskap om ungdommer, sosiale medier og psykisk helse. Denne forskningen trekkes spesifikt frem i håp om å komme med en innledning til hvorfor jeg mener det er viktig med kunnskap om tema jeg forsker på. Hvem bruker sosiale medier, hvordan blir det brukt, og hvordan kan dette kobles opp mot psykisk helse. Med dette ønsker jeg å fremme viktigheten bak økt kunnskap om hvordan denne bruken oppleves for ungdommen. Teorien jeg legger fokus på er en teori av Richard Ryan og Edward Deci. Denne tar for seg grunnleggende psykologiske behov hos mennesket, og hvordan disse sammen må bli dekket for å kunne ha grunnlaget for en god psykisk helse.

### 2.0.1: Hvem bruker sosiale medier

3395 barn og unge mellom alderen 13 - 18 år deltok i Medietilsynets undersøkelse om barn og medier i 2020 (Medietilsynet, 2020). Respondentene var et spenn av ungdommer fra 51 ulike skoler rundt om i hele landet. Undersøkelsen viser til resultater der 97% av deltakerne har egen mobil. Dette er forholdsvis likt fordelt mellom gutter og jenter. Vi ser også i undersøkelsen at 95% av deltakerne bruker YouTube, 80% bruker SnapChat, og 65% bruker TikTok og Instagram. I alle kategoriene utenom TikTok er det over 90% av alle 13-18 åringer som bruker plattformene jevnlig. Vi kan se at 99% av alle de deltakende 13-18 åringene bruker sosiale medier. I løpet av rapporten gjengis en poll med ulike alternativer knyttet til hva de gjør på sosiale medier. Der svarer 60% av deltakerne at de liker andre profilers innlegg, 36% deler eller sender video på SnapChat, TikTok eller Instagram. 36% deler bilder eller video der ansiktet vises, mens 7% deler en video eller et bilde så alle har mulighet til å se (Medietilsynet, 2020).

Schofield (2017) hevder i Marit Uthus sin bok «*Elevenes psykiske helse i skolen*», at Norge er et av de landene med høyest mediebruk blant barn og unge. Men europeiske undersøkelser viser at det i Europa generelt er en økende tilgang til internett, og også et økende til mediebruk (Smahel, et.al, 2020). På mange måter kan man si at barn og unges hverdag inkluderer sosiale medier på stadig flere områder, noe vi også kan se i ulike studier. Schofield (2017) referer til en undersøkelse av Medietilsynet i 2016, som ga oss kunnskap om at barn og unge begynner å bruke ulike medier i tidligere alder enn før. Undersøkelsen påpeker også at jo eldre du er, jo mer variert bruker du medier (Schofield, 2017).

Norge skårer altså høyt på listen over barns bruk av internett i Europa. En rapport av *EU-kids online 2020* (Staksrud & Ólafsson, 2019), viser at norske barn kjenner seg tryggere på internett, enn det andre land gjør. Faktisk viser rapporten at norske barn og ungdom kjenner seg tryggere på nett enn i den fysiske verden. De deltakende barna var i en alder mellom 9-16 år. Her rapporterte 42% av deltakerne at de alltid kjente seg trygge på internett. Mens 29% er gjennomsnittet hos de andre landene. Undersøkelsen viser også til tall over hvor ofte ungdommen opplever noe ubehagelig på nettet. 21% har opplevd noe ubehagelig i løpet av året, mens 4% hver måned. Ganske få deltakere forteller at de har samtale med en voksen om ubehagelige opplevelser på nett. Undersøkelsen viser at 50% av norske barn og ungdom velger å snakke med en venn. Dette kan vise til hvor viktig det er med tilhørighet til andre mennesker. Det er et nokså høyt antall barn og ungdommer som velger å ikke snakke med noen om sine erfaringer.

Hele en av fire. Dette kan vise til hvor viktig mediekompetanse kan være for å kunne sortere ut medieinnhold til egen fordel (Smahel, et.al, 2020).

### 2.0.2: Kunnskap om mediepraksis og opplevelser

Schofield (2017) argumenterer for at vi bruker medier på en helt annen måte nå enn før. Vi er ikke lenger bare "mottakere", men også deltakere i mediene vi bruker. Det er derfor ifølge Schofield (2017), behov for mer forskning om folks mediepraksiser. Mer kunnskap om mediepraksisene vil kunne hjelpe oss til å forstå hva mediene har å si for oss, og hvordan folk faktisk opplever mediene. I tillegg til å kunne gi innsikt i mer enn selve teknologien. Schofield (2017) presiserer også i sin tekst viktigheten av å se på medieerfaringer og hvordan folk skaper mening i eget mediebruk. Dette er spesielt viktig når vi er ute etter kunnskap på det pedagogiske planet. En kan forstå det slik at Schofield (2017) argumenterer for at om vi skal se på sosiale mediers mening og betydning for ungdommen, må vi se på det hele bildet. En må ta utgangspunkt i konteksten media og ungdommen befinner seg i. Derfor er det ifølge hans artikkel relevant at vi finner ut hvilken plass sosiale media har i samfunnet i dag.

### 2.0.3: Sosiale medier opp mot psykisk helse

Nettstedet dagensmedisin.no har gitt ut en forskningsartikkel fra britisk forskning, der de går inn på hvordan sosiale medier påvirker unge jenters psykiske helse. Gjennom tre år har de fulgt rundt 10 000 unge britiske jenter på mellom 13 - 16 år for å få en unik inngang i feltet. Noe av det de har kommet frem til er at det er grunnlag for å si at det er en sammenheng mellom psykisk helse, og hyppig bruk av sosiale medier hos unge jenter. Artikkelen referer til tidligere forskning om at fysisk aktivitet, og nok søvn er med på å forebygge psykisk uhelse, og henviser til at sosiale medier kan være med å påvirke dette. Derimot finner de ikke denne sammenhengen hos gutter. Forskningsartikkelen gjør rede for at lite søvn, fysisk aktivitet og nettmobbing, var påvirkningsfaktorer til unge jenters psykiske helse i 2015. Derimot legger forskerne vekt på at det ikke direkte er sosiale medier sin feil at den psykiske helsen blir dårligere. Derimot kan det være indirekte påvirkninger, da hyppig bruk kan være med å påvirke de helsefremmende faktorene som er nevnt ovenfor, som blant annet søvn og fysisk aktivitet. Samtidig presiserer de at konstant eksponering av netthets ikke vil være en positiv påvirkende faktor på den psykiske helsen (Hafstad, 2019).

En masteroppgave fra sosialt arbeid på Oslo Met i 2019 forsket på sosiale medier og spill, opp mot psykiske helseplager og hvordan kjønn påvirker sammenhengen. Forskningen tok utgangspunkt i en UngData undersøkelse fra 2015 - 2017, og hadde ungdoms- og videregående skoleelever fra hele landet med. Det kom med kunnskapen om at flere av jentene som hadde hyppig bruk av sosiale medier rapporterer inn psykiske helseplager som angst og depresjon. Der hvor jentene som var mest på sosiale medier rapporterte inn høyt nivå av angstplager 17,4%, mens 29,5% rapporterte inn samme nivå av depresjonsplager. For guttene var tallene mye lavere. (Kjos, 2019).

## 2.1: Teori

Problemstillingen til min masteroppgave lyder slik: «*hvordan opplever ungdom sosiale medier opp mot egen psykisk helse?*». I min forskning vil selvbestemmelsesteorien være et utgangspunkt for å forstå sosiale media i lys av menneskers grunnleggende psykologiske behov, som må dekkes for å kunne ha en god psykisk helse. Et viktig

spørsmål blir da hvordan sosiale medier kan fremme eller hemme mestring, autonomi og tilhørighet. Samspillet mellom disse faktorene vil jeg gjennom oppgaven argumentere for at vil ha betydning for den psykiske helsen.

Etter en presentasjon av hva psykisk helse er, vil jeg gå videre inn i selvbestemmelsesteorien. For så videre inn på andre viktige begreper det kan være relevant å ha kunnskap om videre.

### 2.1.1: Psykisk helse

Da forskningen min dreier seg om psykisk helse vil en begrepsavklaring være relevant. Det kan være utfordrende å komme med en ren definisjon av hva psykisk helse er. Derfor kan vi ta utgangspunkt i WHO, *World Health Organization*, sin definisjon: «*Mental health is defined as a state of well-being in which every individual realizes his or her own potential, can cope with the normal stresses of life, can work productively and fruitfully, and is able to make a contribution to her or his community*» (WHO, 2014, i Klomsten, 2022, s. 378). Vi kan se i WHO sin definisjon at det kan dreie seg om et velvære i seg selv, og sitt potensial i sin hverdag. I tillegg å tåle det stresset, og følelsene hverdagen har å tilby, samt å leve og benytte de mulighetene man har til å bidra med noe positivt til samfunnet. Jeg vil argumentere for at psykisk helse kan bli forstått som å klare å takle livets utfordringer på en positiv måte, i tillegg til å ha en overvekt av positive følelser i hverdagen.

Marit Uthus (2017) referer i sin bok til Mæland (2010), som argumenterer for at psykisk helse er de redskapene en innehar til å leve livet på en positiv måte. I boken blir det argumentert for at grunnlaget for et godt liv er god psykisk helse. Dette vil også bidra til et positivt syn på livet, i tillegg til å bidra med å unngå sykdom. Jeg anser det slik at Uthus forstår WHO sin definisjon av psykisk helse som å skulle leve det gode liv, til tross for de vanskelige utfordringene en kan møte. Å håndtere utfordringene med en positiv tankegang, eller et positivt syn på livet (Uthus, 2017).

Anne Torhild Klomsten (2014) beskriver psykisk helse som noe som omhandler ditt mentale velvære med alt det innebærer, både tanker og følelser. Vi har god psykisk helse, og dårlig psykisk helse. Dessverre er det noen ungdommer som sliter med dårlig psykisk helse gjennom ulike psykososiale problemer. Dette kan utvikles til for eksempel depresjon og angst. Dette er også faktorer vi på noen vis kan se blir utløst av miljøet de lever i (Klomsten, 2014). Folkehelseinstituttet (2018) legger til at begrepet også omfatter hele spekteret av tiltak som kommer til under behandling, rehabilitering og forebygging.

Gunvor Marie Dyrdal (2020) hevder i boken «*Perspektiver på livsmestring i skolen*», at en forebygging av vår psykiske helse er noe som vil hjelpe oss mot de mange forventningene som kommer med sosiale medier. Hun argumenterer for at sosiale medier kan bidra til en fare for sammenligning og en følelse av å ikke strekke til. Det er i denne sammenhengen Dyrdal (2020) hevder at kontakt med egen psykiske helse er lurt. Da dette kan bidra til å ha et realistisk syn på det urealistiske bildet rundt sosiale medier. Hun påpeker at å være realistisk i livet og sjekke inn med seg selv, i tillegg til å godta at livet har store bølger på godt og vondt, vil være med å bidra positivt til den psykiske helsen. Hun legger til et budskap jeg fant mye mening i for kunne være til



stede i alle de fine situasjonene i livet. Hun skriver at «livet skal ikke bare tåles - men leves» (Dyrdal, 2020, s. 120).

### 2.1.2: Selvbestemmelsesteori

Selvbestemmelsesteorien er en velkjent teori i pedagogikken, som er utviklet av Edward Deci og Richard Ryan. Teorien tar for seg tre gjensidig avhengige aspekter: tilhørighet, mestring og autonomi. Deci og Ryan argumenterer for at om vår psykiske helse skal være optimal må disse tre komponentene være dekket. Uten den ene vil ikke de to andre aspektene være fullkommen. Dette er behov alle mennesker er født med, og noe som ligger latent i oss. Derimot vil de ikke vises likt i mennesket, selv om det er noen av våre grunnleggende psykologiske behov. De legger til at behovene er så grunnleggende at for at mennesket skal optimalt fungere, er dette behov som må dekkes (Ryan & Deci, 2002).

Selvbestemmelse er nødvendig for optimal motivasjon. For å oppnå denne motivasjonen er behovet selvbestemmelse avgjørende (Deci & Ryan, 1985). I 1980 kikket Deci på forskning om kontroll. Med kunnskapen han tok med seg, kom han med forslaget om at det iboende behovet for kontroll ikke handlet om å ha kontroll over miljøet rundt seg, men heller om et iboende behov for å være selvbestemt. Han legger derimot til at det er en forskjell mellom kontroll og «selvbestemthet». Her blir kontroll referert til som en sammenheng mellom oppførsel og utfall. Selvbestemmelse handler om at handlinger og oppførsel, vil bli påvirket av opplevelsen av frihet (Deci & Ryan, 1985). En kan forstå ut fra Deci og Ryan (1985) sin tekst at det nødvendigvis ikke er kontrollen vi er ute etter, men heller muligheten til å ha kontroll (Deci & Ryan, 1985). Når en har en iboende motivasjon kan man kjenne at man har selvbestemmelse (Deci & Ryan, 1985).

#### 2.1.2.1: Mestring

Det første grunnleggende behovet jeg skal ta for meg er *mestring*. Dette begrepet tar for seg et behov for å være i situasjoner, eller motta oppgaver, du har en god opplevelse rundt, og føler at du får til på en god måte. Med dette behovet vil du naturlig søke de tilfellene du vet du mestrer og er flink til. I tillegg vet du vil oppleve en mestringfølelse i, slik at du får dekket dette behovet (Deci & Ryan, 1985). Opplevelse av mestring vil gi deg en følelse av effektivitet og selvtillit (Deci & Ryan, 2002), og du sitter igjen med gode følelser.

Schofield (2017) poengterer hvor utfordrende det kan være å navigere seg rundt i de ulike sosiale mediene. Han hevder det krever en flersidig type kompetanse for å kunne navigere og forstå innholdet, og hvordan en kan mestre og forstå bruken. Han legger også frem at det kan være en grunn til at flere unngår, eller gruer seg til å bruke sosiale medier. Nettopp fordi de opplever at de ikke mestrer det. Du må være villig til å kunne miste ansikt, villig til å ikke mestre. Schofield skriver «*I dagens mediesituasjon blir vi mennesker med andre ord stilt overfor tidligere helt ukjente krav for å mestre livet*» (Schofield, 2017, s. 236).

Med ny teknologi sies det seg selv at det kommer nye bruksmønstre, og normer. Derfor kreves det også ny kompetanse av brukeren for å kunne mestre den nye teknologien (Schofield, 2017).

### 2.1.2.2: Autonomi

Ryan og Deci (2002) omtaler *autonomi* som å være agent i eget liv. Med dette mener de at du bestemmer over deg selv, og de valgene du tar i livet ditt. De argumenterer for at du derfor også kjenner på en valgfrihet. Du tar dine valg basert på hva du vil, og dine interesser og hensikter. Det er selvsagt at du også kan rådføre deg med andre om hvilke valg du burde ta, men om du gjør som de sier kommer an på om deres meninger stemmer overens med dine. Da kan vi ennå si valget er selvbestemt, og ikke bestemt av noen andre (Ryan & Deci, 2002). En slags oppsummerende setning for hva autonomi går ut på, kan være at du selv er herre over at egne avgjørelser baserer seg på egne interesser og verdier. Schofield (2017) påpeker at å ha autonomi, og alt det vil bidra med, er relevant for god psykisk helse.

#### Kontrollert motivasjon og autonom motivasjon

Under en TED-talk Edward Deci hadde i 2012, snakket han om autonomi og motivasjon. Her hevdet han at det finnes to ulike former for å være motivert, blant annet en *kontrollert motivasjon*. Denne formen for motivasjon kan du få om du kjenner på et ytre press. Det er noe annet enn deg selv som «lokker» deg til å fullføre det du skal. Et eksempel på dette kan være å få en gave om du får en god karakter på skolen. Da baserer motivasjonen seg på at du vil få den gaven, ikke nødvendigvis den gode karakteren. Med dette argumenterte Deci for at det er en fare for å kjenne på mye press, noe som igjen vil ha negative følger for din psykiske helse (Deci, 2012).

Den andre formen for motivasjon Deci tok for seg var en *autonom motivasjon*. En type motivasjon som kan forstås som en motpart til den kontrollerte motivasjonen. Denne motivasjonen dreier seg om en indre motivasjon som baserer seg på glede. Her trengs ingen andre til å prøve å motivere deg, da du vil gjøre det selv. Du gjennomfører oppgaver eller handlinger du selv velger og har lyst til, i den grad du vil. Dette vil også ha positive virkninger på den psykiske og fysiske helsen din. En kan ofte oppleve ting som mer positivt. Om du som omsorgsperson eller lærer vil hjelpe en person med å bli mer autonom motivert, gjelds det å inkludere personen i alle fasene, la de være med å bestemme, og å finne deres perspektiver og meninger. Forklar personen hvorfor dette er viktig. Med en iboende forståelse vil jeg hevde det kan være lettere for personen å kjenne på en lyst til å bidra selv. Flere kan også kjenne seg igjen i situasjonen at med en autonom motivert lærer, vil det være enklere å lære på et dypere nivå, få en økt forståelse av tema, og læringen blir enklere og morsommere. Noe som ofte vil føre til at en kan føle seg flinkere (Deci, 2012).

#### Mediekompetanse og autonomi

Schofield (2017) argumenterer for at å være agent i eget «medieliv», vil være med å påvirke til god psykisk helse. Han legger også til at det er noe mediekompetanse kan være med å fremme. Sosiale medier kan også bli forstått som en plattform som muliggjør ulike former for «agency». Jeg vil argumentere for at agency, og agent i eget liv vil gå under det samme. Dette da agency kan bli forstått som en mulighet mennesker har til vær bevisst over egne valg, og handlinger som blir gjort i livet for å oppnå egne mål. Sosiale medier kan også bli forstått som et sted som kan fremme agency, og derav psykisk helse, da det kan gi unike muligheter for identitetsskaping og eksperimentering (Schofield, 2017).

### 2.1.2.3: Tilhørighet

Selvbestemmelsesteoriens *tilhørighets*begrep baserer seg på en følelse av å høre til. Ikke bare til andre mennesker, men også ulike samfunn og kulturer. Med dette behovet dekket omgås du med mennesker du setter pris på. Samtidig som at du er trygg på den den følelsen gjengjeldes tilbake til deg (Baumeister & Leary, 1995; Harlow, 1958; Ryan, 1995).

I sin bok presiserer Marit Uthus at tilhørighet har en positiv påvirkning på vår psykiske helse (Uthus, 2017). Det samme kan vi tro at Schofield (2017) argumenterer for gjennom å påpeke at sosiale medier gir brukeren en unik mulighet til å holde kontakt med mennesker langt borte. I tillegg til at det gir en mulighet til å knytte nye vennskap med nye mennesker med samme interesser. Derfor vil jeg hevde at sosiale medier gir en unik mulighet til følelse av tilhørighet, og dermed *kan* være en av flere faktorer som kan bidra til bedre psykisk helse.

#### Need to belong

Punktet om tilhørighet kan forstås som at går hånd i hånd med Baumeister og Leary sin teori om «Need to belong». Denne teorien sier i likhet med selvbestemmelsesteorien at tilhørighet er et viktig grunnleggende psykologisk behov vi mennesker har. Jeg forstår denne teorien som en slags underteorier av selvbestemmelsesteorien (Belsky, Skalicka, Stenberg & Wichstrøm, 2014). Baumeister og Leary (1995) står bak denne teorien. Definisjonen av hva teorien går ut på ligger i navnet. Vi mennesker har et «need to belong». Et behov for å skaffe oss, og utvikle gode varende relasjoner. Dette behovet bidrar til motivasjonen om å utvikle sunne relasjoner. Det bidrar til en god opplevelse av tilhørighet. Å få dette behovet dekket vil i følge Baumeister og Leary (1995) bidra til at du kan leve et velfungerende liv.

Om du ikke får ditt «need to belong» dekket, vil jeg hevde for at det kan gå utover din selvregulering. Selvregulering kan beskrives som å regulere, eller ha kontroll over, egne spontane emosjoner. Et eksempel på dette kan være å stoppe deg selv i å plutselig reagere sterkt på en negativ kommentar du fikk på bildet du la ut på Instagram. Ved å ha blant annet dette under kontroll, vil Baumeister og Leary (1995) hevde at du vil nå høyere mål, enn om du har svak selvregulering. De argumenterer også for at selvregulering går hånd i hånd med sosial ekskludering (Baumeister & Leary, 1995). Sosial ekskludering vil kunne bli beskrevet som noen som ikke tilhører en spesiell gruppe, eller mennesker (Aanesen, 2020). Det vil ofte gå ut på å være oversett, avvist eller mislikt. Da dette som regel vil føles vondt, kan det føre til mer aggresjon og dårligere sosiale evner. Individuer som er sosialt ekskludert vil kunne reagere med mer sinne (Belsky et al., 2014).

Vi mennesker er avhengig av relasjoner til andre. På bakgrunn av dette, og at tilhørighet blir fremstilt som like faste behov som mat og vann, vil jeg si at en blir tvunget til å ta vare på dette behovet. Vi får en indre motivasjon til å skulle prøve å dekke dette behovet med å få relasjoner til andre mennesker. For å klare dette må man kunne ta vare på sine gode relasjoner, ved å treffe kontaktene sine jevnlig gjennom gode og omsorgsfulle møter. Det er grunn til å tro at om man har tilhørighet til en gruppe, vil ikke behovet for å skulle tilhøre noen andre like stort. Mangel på en slik følelse vil kunne føre til at mye av det psykiske velværet vil bli påvirket (Baumeister & Leary, 1995).

Maslows Behovspyramide er en teori som også kan være med å understreke hvor grunnleggende viktig opplevelsen av tilhørighet kan være for mennesket. Stai (2021) omtaler et behov som noe mennesker trenger for å kunne være tilfreds. Maslows pyramide er formet slik at menneskets mest grunnleggende behov er underst, for så å bygge seg oppover. Tilhørighet går under «sosiale behov», som ligger som nummer tre fra bunnen av på pyramiden. Det eneste som er under er "trygghetsbehov" og «fysiologiske behov». Altså noe en kan omtale som de rent humane behovene. Stai påpeker sosiale behov som et behov for å kjenne nærhet til noen/noe vi tilhører. At vi skal kunne gi og motta omsorg, i tillegg til å være akseptert av andre. Gjennom dette behovet kjenner man også at man vil bli verdsatt, respektert og likt av andre (Stai, 2021).

### 2.1.3: Mediepraksiser og medieerfaringer

Mediepraksis blir beskrevet som ulike sosiale praksiser som baserer seg på hvordan vi bruker mediene. For å ha muligheten til å forstå hva dagens mediekultur betyr for individet, er en undersøkelse av praksisen mer fruktbar enn å bare se på selve teknologien. Når vi ser på praksisen, får vi en bedre inngang til å se på hvordan mennesket forstår den. Vi får også en mulighet til å se på sammenhengen mellom medier og andre sosiale situasjoner (Schofield, 2017).

Mediepraksiser kan ofte ses i sammenheng med meningsskapning, noe som kan argumenteres for å være sentralt innenfor pedagogikken. Medier inneholder både egne og generelle aspekter. Schofield (2017) hevder at medieerfaringer kan forstås som et grunnlag for både pedagogiske prosesser og aktiviteter. Mediepraksisers meningsskapning og medieerfaringer kan være med på å bidra til ulike refleksjoner og læring (Schofield, 2017).

Schofield (2017) legger til at vår mediepraksis har forandret seg til å bli mer individuell og personlig, da vår mediebruk mer dreier seg rundt blant annet smarttelefoner. I tillegg bruker vi mediene i ulike sosiale situasjoner.

### 2.1.4: Mediekompetanse

Hoehmann og Poyntz (2012) tolker media literacy eller mediekompetanse, som en kompetanse som gjør det mulig for oss å tolke ulike medier. Dette vil bestå av alt fra skrevne ord, til sosiale medier, TV og dataspill, og i tillegg produsentene bak mediene. Da det er viktig å være klar over kildekritikk, kreves det derfor mediekompetanse slik at vi har muligheten til å tolke den informasjonen man møter i mediebruk. En mediekompetent bruker vil ikke bare ha muligheten til å tolke informasjon, men også til å kunne delta i ulike debatter i samfunnet og til å produsere eget medieinnhold. En kan også ta del i det livet sosiale medier tilbyr i hverdagen. Mediekompetanse innebærer også forståelse av medienes plass i vår verden. Dette er også noe jeg håper denne masteroppgaven vil være med å bidra til.

En kan forstå det slik at det krever mye kompetanse og andre ferdigheter av mennesket for å være aktiv i medie verden. Medier, og kanskje spesielt sosiale medier, har en stor plass i menneskers, og ungdommers liv. De er og til stede i de fleste av livets faser. I skolen, hverdagen og arbeid. Med dette vil jeg derfor hevde at å kunne bruke mediene på en kompetent måte vil være en fordel, da du kan stå i fare for å miste ansikt uten denne kompetansen (Schofield, 2017). Jeg vil hevde at dette igjen vil kunne føre til en

negativ påvirkning på den psykiske helse. Som nevnt er mediene til stede i de fleste av livets faser, og da er det klart at mediene har stor betydning for mennesket. Derfor vil mediekompetanse kunne være en faktor også for å styrke folks psykiske helse.

Jeg forstår mediekompetanse som et bredt begrep, med mange ulike måter å være mediekompetent på. Som Hoehmann og Poyntz (2012) påpeker er det noe som gir oss mulighet til å tolke de ulike mediene. Jeg forstår det også som noe som gjør det mulig for oss å være produsent i egen medie verden. Alt fra å være konsument til produsent av medieinnhold. Det finnes ulike grader av hvor kompetent en er. Jeg oppfatter evnen til å kunne reflektere, eller være klar over sosiale mediers normer og regler, og dens utvikling, som en viktig del av mediekompetanse.

#### 2.1.4.1: Falske nyheter

Falske nyheter kan bli forstått som informasjon forkledd som nyhetsartikler, som blir skapt med ønske om å spre feilaktig informasjon. Bente Kalsnes (2019) hevder at demokratiet kan bli utfordret av dette problemet. Dagens samfunn bruker mediene til mer enn underholdning. Det har også blitt en inngang til nyheter. Falske nyheter kan bli spredt til populære plattformer, som kan gjøre det vanskelig for brukeren å skille mellom hva som er sant, og ikke. Kalsnes (2019) hevder vi står i et informasjonskaos. Faktainnhold og propaganda har blitt for like. Det blir også bevisst spredt falske nyheter i Norge. Et problem kan være at sosiale medier kan bli brukt som en primær nyhetskilde. Dette kan være problematisk da det ikke er noe produksjon bak. Derfor blir det ikke kvalitetssikret. Nyhets-videoene som blir lagt ut kan være utsnitt av øyeblikksbilder, derfor helt ute av kontekst. Denne problemstillingen er noe som krever mediekompetanse.

«Fake News» ble et ord de fleste ville kjenne igjen, under Donald Trump sin valgkamp i 2016 (Kalsnes, 2019). Denne falske informasjonen kan være vanskelig å skille ut fra sanne nyheter. Dette vil kunne være med på å påvirke vår beslutningstaking. At "Fake News" har kommet på sosiale medier er på et vis med på å gjøre problemet større. "Fake News", eller falske nyheter, ble kåret til årets ord i 2016 og 2017. Dette kan vise til viktigheten rundt dette begrepet (Norsk medietidsskrift, 2020). I denne oppgaven velger jeg å bruke begrepet «fake news», og ikke falske nyheter, da mine intervjupersoner refererte til begrepet på den måten. Dette oppfatter jeg som et tema som er relevant til min oppgave om psykisk helse, da det kan ha noe å si for inntrykkene og nyhetene vi tar til oss. Et eksempel på dette kan være at nyheter vi leser kan ha noe å si for våre liv og hverdag, og om denne informasjonen er falsk vil dette for noen kunne oppleves som blant annet overveldende. Et eksempel på dette kan være om det hadde kommet ut nyheter om korona i 2020, eller den nye krigen mellom Ukraina og Russland. Dette oppfatter jeg da som faktorer som ville hatt noe å si for ens hverdag, og derfor psykiske helse.

#### 2.1.5: Sosiale medier

Sosiale medier er noe de aller fleste idag er kjent med og bruker ofte. Gjerne flere ganger om dagen. Å gi en klar definisjon av hva det faktisk er, vil jeg hevde for mange kunne være utfordrende. Jan Frode Haugseth (2013) forklarer sosiale medier derimot slikt: *"digital teknologi som muliggjør offentlig gruppebasert interaksjon eller deltakelse, og som overfører personlige eller sosiale markører sammen med et mediebudskap"* (Haugseth, 2013. s. 48). Dette tolker jeg som en artefakt som muliggjør fjern-

interaksjon mellom flere individer, i tillegg til plattformer som gir individer muligheter til å fremme budskap. En artefakt som ikke bare gir ut et mediebudskap, men som i tillegg kan vise frem litt av personen og personligheten bak senderen.

Bruken av sosiale medier er svært variert. En kan bruke det privat; med å kommunisere med venner, familie og bildedeling av ulike private hendelser. Sosiale medier blir også brukt av selskaper. Til reklamering, nyhetsmeldinger og promotering. Det er globale aktører som eier de ulike sosiale mediene. Noe annet som er med å skille sosiale medier fra for eksempel brevveksling, er at du lettere har muligheten til å kommunisere med mennesker i «real time». Du kan sende en melding til vedkommende når som helst på døgnet, og du kan få svar med en gang. Du kan også enkelt dele bilder med vedkommende. Noen av de mest brukte sosiale mediene er Instagram, SnapChat, Facebook og TikTok (Aalen & Enli, 2018).

Sosiale medier kan ofte oppfattes som plattformer hvor livets gode sider skal fremmes. En kan oppleve en forventning rundt en absolutt tilgjengelighet og flere urealistiske forventninger (Dyrdal, 2020). Dyrdal (2020) hevder disse forventningene kommer med en stor fallhøyde, da bildene som blir delt som regel ikke representerer slik livet faktisk er. I tillegg er sammenligning også en fare.

Som mine funn vil vise fra kapittel 4.0, er det mest fokus blant mine intervjupersoner på Instagram, TikTok og SnapChat. Derfor er det disse sosiale medieplattformene jeg vil komme med en redegjørelse av nå.

#### 2.1.5.1: Instagram

Instagram er en bilde- og videofunksjons-app. Grunnet personvern hensyn kan alle over 13 år, med iPhone eller Androide telefon, laste opp, og dele egne bilder med en utvalgt gruppe venner, eller alle sine følgere. Brukere som ser dine innlegg kan like eller kommentere på disse (Instagram, u.å.). Instagram ble lansert tilbake i 2010, og i 2020 hadde Norge 2,5 millioner brukere (Abrahamsen, Askheim & Dvergsdal, 2020). Det er flere som daglig bruker bildedelings-appen, men i Norge er den høyeste daglige bruken blant kvinner mellom 18-29 år (Gaasland, 2021).

Instagram hevder på sin nettside at de er en tjeneste som gir mennesker mulighet til å bringe verden og mennesker tettere sammen (Instagram, u.å.). De hevder også at de er et nettverk som hjelper over 1 milliard brukere å være kreative brukere (Instagram, u.å.).

Instagram er en app hvor det er fokus på bildedeling. Her kan du følge andre, og andre kan følge deg, og se hvordan bilder som blir lagt ut. Det går i likhet med Facebook an å like og kommentere andres bilder. I tillegg til dette kan du sende egne og andres bilder til hverandre gjennom en chat-funksjon. Til slutt kan man også lagre andre sine innlegg. Du kan velge å ha en privat profil, og selv administrere hvem som får lov til å følge deg og ikke. Du kan selv følge eller sende en forespørsel om å få følge de du selv vil. (Flexify, u.å.).

#### 2.1.5.2: TikTok

TikTok er en av de nyere sosiale media-appene, som ble til etter en sammenslåing av den populære appen "Musically" lansert i 2016, med et brukertall på 500 millioner

(nrksuper, u.å.). For å kunne være bruker på TikTok må du ha en smarttelefon, i tillegg til å være over 13 år. Når du skal registrere deg som ny bruker må du enten gjøre dette med mobilnummer, e-post, eller bruke din bruker fra andre sosiale media, som for eksempel Instagram eller Facebook (Nettvett, 2021).

Mediet kan forstås som en plattform som kjennetegnes ved sin bildedeling og muligheten til å kunne sende bekreftelse i form av «likes» og kommentarer. Dette er en mulighet til å eksponere seg selv, og sitt liv i den grad at flere vil få en suksessfull karriere av dette.

Som bruker på TikTok kan du lage alt fra 15-60 sekunder lange videoer, der du mimer til kjente sanger, gjennomfører populære danser og utfordringer, eller filmer hvordan dagen din ser ut. Poenget bak TikTok minner om den generelle bruken bak Instagram, der du liker eller kommenterer på videoene du kommer over. Du har i tillegg mulighet til å følge og bli fulgt av andre brukere. Du kan se på «following» page der du får opp videoene til de du følger. I tillegg til en «for you» side, der algoritmene på TikTok har forstått hvilken type videoer du pleier å like, eller dele. Som Instagram har du også mulighet til å legge ut videoer som kun dine «venner» på mediet kan se, eller bare du (Nettvett, 2021).

Ifølge nettsiden Viva Media, er TikTok rangert av Ipsos som en nettside de holder et ekstra øye med (Gaasland, 2021). Ipsos er et selskap som driver med markedsanalyse for å blant annet gjøre det enklere for oss å skaffe oss mer pålitelig informasjon via nettet (Ipsos, u.å.). Viva Media har registrert 13% av befolkningen som brukere, men da Ipsos ikke registrerer mennesker under 18, er dette en prosentandel av befolkningen de forventer er mye høyere (Gaasland, 2021).

TikTok kan flere tenke på som en plass hvor kreativitet kan utfoldes, og kan kjennetegnes som en felles aktivitet for venner. Her er det som nevnt mulig å legge ut alt en vil av danser og challenges. Alt fra humor til seriøse videoer er lov her.

#### 2.1.5.3: SnapChat

Snapchat ble lansert i 2011, og går ut på å sende hverandre snapper, altså øyeblikksbilder og videoer. Det som gjør SnapChat spesielt er muligheten til å velge hvor lenge bildet skal vises. Vil senderen at det skal vare i 3 sekunder, 10, eller så lenge mottakeren vil (Aalen & Enli, 2018). På Snapchat har du muligheten til å legge ut bilder på «My story», som er en mulighet der alle dine venner kan se bildet du legger ut. I senere tid har funksjonen om «privstory» kommet. Dette gir deg mulighet til å legge ut bilder slik at en selvutvalgt privat gruppe mennesker kan se det. I tillegg er det mulighet til å svare på dette om man vil. Man kan også lage egne gruppechatter der man både kan sende bilder, videoer og meldinger. Snapchat ble også tidlig kjent for sine muligheter til å legge på ulike filtre på enten bilder eller videoer. Her kan man gjøre alt fra å legge på et skjegg, eller få større lepper og retusjert ansikt. I tillegg til funksjonen som kalles snapmap. Her har man mulighet til å se hvor på verdenskartet vennene dine er, - så lenge de har gjort det mulig at andre kan se det. (Munthe, 2022). Med dette har SnapChat gjort sosiale medier geologisk.

SnapChat kan kjennetegnes ved blant annet sitt fokus på kommunikasjon mellom venner og familie. Det gjør det mulig for inkludering av fjerne slektninger inn i hverandres hverdag gjennom unik video og- bildedeling. Det er blitt en plattform der du

kan følge hvor mennesker er til ethvert tidspunkt. Dette kan oppleves som både positivt og negativt.

Noen kjennetegn blant disse tre multimodale plattformene kan være gjennom at de baseres på å nå ut til andre mennesker, kommunikasjon, sentreringen rundt vennskap og tilhørighet, promotering, i tillegg kan man både være en passiv mottaker, men også deltaker. På sistnevnte vil nok SnapChat skille seg litt ut da mye her baseres på egen aktivitet også. Kjennetegnene som vennskap, tilhørighet og promotering, eller en form for plattform for bekreftelse, er noe jeg vil argumentere for at alle spiller en rolle for den psykiske helsen. Hvordan psykisk helse og medier spiller sammen vil jeg komme mer inn på nå.

#### 2.1.6: Psykisk helse og medier

Som vi har sett til nå har sosiale medier, og medier generelt, stor plass i hverdagen. Enten vi vil det, eller ikke. Når vi har sett hva disse faktorene isolert sett er, kan det være fint å se hvordan de på noen måter kan oppleves å fungere sammen. Schofield (2017) argumenterer for at store deler av hverdagen vil på noen ulike måter være involvert i ulikt mediebruk, på godt og vondt. Han hevder det gir mulighet til kreativitet og kommunikasjon, men også overfladiske verdier og sosial sammenligning. På bakgrunn av blant annet disse faktorene argumenterer Schofield (2017) for at mediene er sterkt knyttet sammen med psykisk helse. Derfor vil også *mediekompetanse* være viktig for å kunne navigere seg rundt i medieverden på en måte som tar vare på den psykiske helsen. Som vi så tidligere under avsnittet om autonomi, kan mediekompetanse bidra til å være autonom, som igjen er en positiv faktor for positiv psykisk helse (Schofield, 2017).

Relasjonsbygging, identitetsbygging og selvforståelse, er faktorer som alle blir sterkt påvirket av de ulike mediene. Noe som igjen gir grunn til en forståelse av at mediene har en sammenheng med vår psykiske helse. Det finnes en del ulike debatter rundt disse to faktorene opp mot hverandre. Derav er det som regel ikke et nyansert syn, men heller fokus på enten positive faktorer, eller negative (Schofield, 2017). Jeg vil argumentere for å skulle få det beste mulige bilde av «virkeligheten» er det viktig å se på helheten, både positive faktorer, og utfordringer. En utfordring Schofield (2017) legger frem dreier seg om identitet, prestasjonspress og selvverd. Han påpeker at sosiale medier kan være med å fremme blant annet sosial sammenligning og overfladiske verdier. Her kan skolen komme inn som en løsning som kan bidra til økt kunnskap om kildekritikk, altså mer mediekompetanse. En positiv side ved sosiale medier er at det gir mulighet til å ta vare på, og bygge relasjoner med andre mennesker som har de samme interessene som deg. Gjennom nettverket kan de mest ensomme sjeler finne noen de kan finne et bånd med, enten om det er naboen, eller noen ukjente på andre siden av verden (Schofield, 2017).

En annen positiv faktor med sosiale medier er at det tilbyr en annen type tilgjengelighet for hjelp, og informasjon enn vi har vært utsatt for tidligere. Ungdommer kan søke opp på blant annet ung.no om ulike ting de lurer på, alt fra kropp til psykisk helse, og få svar på det de lurer på (Schofield, 2017). Andersen og Svensson (2010) hevder at barn og unge kan få en bedret psykisk helse gjennom hjelpe-nettsider, spesifikt nettsider for psykisk helsearbeid.



#### 2.1.6.1: «Frontstage» & «Backstage»

Hvordan vi velger å fremstille oss selv på nett, er noe vi ofte er bevisst på. Frantzen (2012) referer til Goffman (1959, 1992) som mener vi prøver å skape gjennomtenkte bilder av oss selv i ulike sosiale situasjoner. Gjennom bildene vi skaper har vi et ønske om å presentere oss selv, på den måten vi ønsker at andre skal oppfatte oss. Andre skal oppfatte denne presentasjonen som den «egentlige jeg». Ønsket om selvpresentasjon forklarer Goffman med begrepene «*frontstage*» og «*backstage*» som refererer til en teaterscene. «*Frontstage*» tar for seg individet på scenen. Her presenterer skuespilleren sin rollefigur, publikum observerer, og er fanget i den verden. «*Backstage*», her prøver individet, altså skuespilleren, å komme inn i rollen, øve, og planlegge hvordan han vil at sin rollefigur skal være. Dette er noe vi kan trekke sammen med selvpresentasjon, som kan være et kjennetegn på sosiale medier, gjennom hvordan vi går frem for å presentere oss for følgerne våre (Frantzen, 2012, Goffman, 1959, 1992). Dette trekker Frantzen (2012) inn i verden på sosiale medier. Der brukerne planlegger sin opptreden på sosiale medier. De skaper en «*frontstage*» figur, der de utenfor de sosiale mediene mer er seg selv, «*backstage*».

## Kapittel 3.0: Metode

I dette kapittelet vil jeg argumentere for hvilke metode jeg har brukt for å forske på «*hvordan opplever ungdom sosiale medier opp mot egen psykisk helse*», og hvorfor jeg har gjort det slik. Tidlig i kapittelet vil jeg legge frem mine tanker og forståelse rundt tema, da jeg mener dette vil kunne være med å påvirke min forskning, - selv om det er noe jeg ville prøve å unngå. Jeg vil legge frem bakgrunn for utvalget og beskrive min intervjuguide. I tillegg vil jeg ha forklaringer om hva blant annet dybdeintervju er. Jeg vil også forsøke å hele veien presisere bakgrunnen for mine valg opp mot egen problemstilling. I alt jeg gjorde la jeg vekt på god forskningskvalitet, i tillegg til etiske vurderinger. Disse faktorene vil også ha egne avsnitt i dette kapittelet. Bakgrunnen for en nøye begrunnelse og forklaring av metoder og ulike valg som ble tatt underveis, er også på bakgrunn av kvalitet og transparens. Jeg vil gi leseren min innblikk i mine tanker under forskningsprosessen.

### 3.1: Kvalitativ forskningsmetode

Kvalitativ forskningsmetode kan ofte kjennes igjen ved at det karakteriseres av nær kontakt med forskningspersoner. I tillegg til en forståelse av de sosiale fenomener du finner i feltet. To eksempler på kvalitativ forskningsmetode kan være intervju og observasjon. Førstnevnte kan gi forskeren et unikt bilde på hvordan intervjupersonen forholder seg til egne refleksjoner, opplevelser og tanker, mens observasjon kan gi et innblikk i hvordan en ofte forholder seg andre personer rundt seg. Kvalitativ forskningsmetode kan altså være en god metode for å forske på personsensitive emner. Dette er faktorer som krever et tillitsforhold mellom forsker og intervjuperson, altså stikkord for kvalitativ forskningsmetode (Thagaard, 2018).

Thagaard (2018) hevder at det er problemstillingen som skal legge føringer for hvilken metode du skal bruke. Da mitt forskningsspørsmål krever dybdeinformasjon, og et subjekt-subjekt forhold, da jeg studerer personsensitive opplysninger, og opplevelser, anser jeg kvalitativ metode som den mest hensiktsmessige forskningsmetode for meg.

### 3.2: Sosialkonstruktivistisk vitenskapssyn

Før jeg begynner med metode, innhenting av data og selve forskningen, vil jeg argumentere for at det er viktig å legge frem hvilke vitenskapsteoretisk synspunkt jeg har. Ved å redegjøre for dette vil også påliteligheten og kvaliteten av oppgaven bedre. Jeg hevder dette da det viser til hvilke briller forskeren ser på forskningen på. Dette er et ståsted jeg mener vil påvirke selve innhenting av data, og hvordan du ser på kunnskapen du samler inn. Opplevelser og psykisk helse er noe jeg vil hevde er subjektivt. Derfor kommer jeg fra et sosialkonstruktivistisk ståsted når jeg undersøker disse temaene. I dette vitenskapssynet blir virkeligheten til gjennom de sosiale konstruksjonene. Den universelle virkeligheten eksisterer ikke, da virkeligheten er forskjellig avhengig av subjektet. Dette vitenskapssynet argumenterer for at virkeligheten blir skapt gjennom relasjoner, språk og kultur, altså sosiale konstruksjoner (Ringdal, 2013). Noe jeg forstår i denne sammenhengen som at hvert individs opplevelse av sosiale medier, vil være unikt. Grunnlaget til mitt sosialkonstruktivistiske syn på egen problemstilling er at det tar for seg opplevelser. Noe som-som regel ikke er universelt. Opplevelser er preget av mer enn bare hendelser. Her har ofte psykisk helse, kommunikasjonsform og dagsform betydning. Derfor vil ikke alle oppleve sosiale medier

på lik måte. Derfor velger jeg å se på dette temaet med en forståelse av at det ikke finnes en universell virkelighet, men heller mange ulike erfaringer.

### 3.2.1: Fenomenologisk forståelse

Subjektets virkelighet blir ifølge Kleven og Hjordemaal (2018) påvirket av fenomenologien. Ifølge Thagaard (2018) blir fenomenologi beskrevet som individers opplevelser og erfaringer - noe som går hånd i hånd med mitt vitenskapsteoretiske ståsted. De fenomenologiske studiene fokuserer på hvordan mennesket opplever ulike livserfaringer og fenomener en kan komme ovenfor (Ringdal, 2018). Det handler om å tilegne seg dypere forståelse av de fenomenene som blir studert (Thagaard, 2018). En grunntanke i den fenomenologiske forståelsen er en antakelse om at realiteten er slik individet oppfatter og opplever den. Derfor går dens studier ut på å utforske de meninger som blir tillagt de opplevelsene/fenomener. Da med den nye forståelsen av individers verdenssyn vil det bli enklere å utvikle en generell forståelse av de fenomenene som blir studert (Thagaard, 2018).

Med dette i bakhodet vil en slik forståelse gi mening for meg i mitt studie da jeg vil studere individers opplevelse. Noe som jeg vil hevde er subjektivt. Med mitt ønske om å finne ut av individers erfaringer, vil jeg forhåpentligvis kunne skape et bedre felles bilde av hvordan disse opplevelsene kan være for fler ungdommer. Dette er noe jeg forstår som går hånd i hånd med den fenomenologiske forståelsen.

Opgaven har et hermeneutisk fortolkende utgangspunkt, noe som baserer seg på at det ikke finnes en fast sannhet, men at viktigheten ligger i at mennesker og fenomener kan forstås og tolkes på ulike nivåer. Og bygger seg på et prinsipp om at om vi skal forstå mennesket må vi forstå det i lys av samfunnet en lever i. Du må kunne se helheten (Thagaard, 2018).

### 3.3: Forforståelse

For å øke forskningens validitet, transparens og kvalitet, redegjør jeg inngående for prosessen bak valget av de metodene jeg har brukt. Av samme grunn vil jeg også legge frem min forståelse av tema. Det var min hensikt at jeg skulle gå inn i intervjusituasjonen med blanke ark, klar til å bli fargelagt av mine intervjupersoner. Derfor anså jeg det som svært viktig å ikke legge ord i munnen på intervjuobjektene, eller grave etter «de riktige svarene». Å være klar over hinderet med en egen oppfatning, og meninger, og i tillegg legge dette frem, argumenterer jeg som viktig slik at forskningen øker sin kvalitet gjennom transparens.

Å være 100% nøytral vil jeg anse som utfordrende, uansett hvilken situasjon du er i. Dette da alle er farget og preget av sine miljøer og opplevelser. Derfor hevder jeg det er viktig å være transparent slik at mine lesere er klar over hvor jeg som forsker kommer fra. Selvom jeg har gjort så godt jeg kan med å holde meg nøytral under forskning og analysering.

### 3.4: Bakgrunn for valg av metode

Til min masteroppgave var jeg ikke ute etter «overflateinformasjon». Jeg ville inn i det dype hos ungdommen. Tanker, følelser, opplevelser og psykisk helse. Informasjon jeg selv ikke ville vært like komfortabel med å skulle krysse av på et ark, og ikke få muligheten til å «forklare meg».

Å bruke dybdeintervju var noe jeg lenge så på som den beste metoden å bruke for å kunne bedre sjansen for økt forståelse og dybdekunnskap. Med denne metoden ville jeg få et større og mer helhetlig bilde av hvordan individet tenkte om temaet, og dens opplevelser rundt en eventuell påvirkning på den psykiske helsen. I den tidlige fasen av «brainstorming» av en problemstilling ville jeg fokusere på hvordan sosiale medier kunne påvirke ungdommers psykiske helse. Jeg ville også at dybdeintervjuet skulle være semistrukturert. Ved hjelp av dette ville jeg få muligheten til å flyte mer i intervjuet og se hvor det ledet meg. Om intervjupersonen sa noe jeg ville vite mer om, ville jeg få muligheten til å dykke mer inn i dette. Noe som også da var med på å støtte ønske mitt om å komme så dypt inn i tema som mulig i en masteroppgave.

Etter et par samtaler med veilederen min Daniel Schofield, kom det forslag om å heller fokusere på opplevelse enn påvirkning, da ordvalget kunne legge en del føringer på forskningen. Jeg vil innrømme at jeg ikke var helt med i starten, da jeg var så innstilt på «påvirkning», og hadde kommet godt i gang med tankeprosessen rundt det. Derimot var jeg åpen for idéen. Når møtet var over og jeg hadde tenkt en del over tipsene de kom med, og jeg fikk satt meg mer inn i det, så jeg hvordan endringen kunne bli en fin mulighet, og heller åpne flere dører på en helt annen måte. Jeg så at jeg ikke lengre ville legge føringer på hvilken tone intervjuet og forskningen skulle gå i. I tillegg ville ønsket mitt om å være så åpen som mulig bli enklere å få til, da det tidligere ordvalget satt tonen for hvordan forskningen skulle ende opp. Med å bruke begrepet «opplevelse» vil det heller enklere kunne åpne et bredere spekter av hvordan sosiale medier og psykisk helse fungerer hos ungdommen.

Under forarbeidet for masteroppgaven vurderte jeg og min veileder om jeg skulle benytte meg av gruppeintervju, i tillegg til dybdeintervjuet. Dette ble senere lagt bort, da jeg opplevde en metthet etter dybdeintervjuene.

### 3.5: Utvalg

Mitt utvalg er basert på et strategisk utvalg, gjort via en ansatt på en videregående skole i Trondheim. Ved å bruke et strategisk utvalg vil man plukke ut individer som treffer de kvalifikasjonene jeg er ute etter (Thagaard, 2018). Hennes oppgave var å hjelpe med å finne informanter hun mente ville være komfortabel i en intervjusituasjon, og som hun tenkte ville dele sine tanker og opplevelser. Dette for at intervjuet skal ha maks utbytte, i tillegg til at vi skulle være trygge på at de som var med ikke syntes situasjonen var ukomfortabel.

Mitt utvalg falt på 5 stykker, både jenter og gutter. Dette fordi jeg ville studere den generelle opplevelsen blant ungdom, og ikke til et spesifikt kjønn. Antallet falt på 5 stykker da jeg måtte ta hensyn til den tiden jeg hadde fått til rådighet, med tanke på transkribering og analyse. I min oppgave vil jeg gi intervjupersonene fiktive navn da jeg

ønsker å ta vare på deres anonymitet. Deres opplevelser rundt egen mediepraksis vil bli presentert i kapittel 4.

Intervjuperson 1: Ida er en aktiv 16 år gammel jente, som spiller mye håndball på fritiden. I tillegg til dette har hun også i flere år har drevet med step og sang. Hun gir uttrykk for at hun er veldig glad i å være med venner.

Intervjuperson 2: Kristin er også en 16 år gammel jente. Hun har tidligere drevet med dans, håndball og fotball. For en stund tilbake sluttet hun på fritidsaktiviteter da hun fikk seg jobb, og valgte å heller fokusere på det.

Intervjuperson 3: Kjell er en 16 år gammel gutt som var født i Australia, men har aner fra Norge og Spania. Han bodde i Sydney de to første årene av livet sitt, men måtte flytte til Spania. Etter en stund flyttet de til Norge. Han spiller for tiden håndball, men har planer om å slutte da han sliter en del med skader.

Intervjuperson 4: Jonas er en 17 år gammel gutt som går yrkesfag, på fritiden liker han best å være med venner. Han har ingen spesielle fritidsaktiviteter, men legger vekt på hans interesse for klær.

Intervjuperson 5: Amanda er en 16 år gammel jente, som spiller fotball på fritiden. I tillegg til å være med venner, bruker hun mye tid med de to hundene sine.

### 3.6: Kritisk refleksjon

En kan forstå muligheten for overførbarhet i min forskning som vag, da jeg har tatt valget om å forske på 5 elever på samme klassetrinn fra samme videregående skole. For å få et bedre bilde av mitt forskningstema kunne det nok vært aktuelt med et intervju av flere videregående elever i flere ulike skoler, byer og bydeler. Gjerne og i ulike klassetrinn også, så forskningen kunne blitt bredere, og forhåpentligvis gjelde videregående elever i hele Norge. Derimot vil jeg hevde dette er med på å gi et unikt øyeblikksbilde. Et slikt øyeblikksbilde denne masteroppgaven bidrar med vil ikke gjøre så mye alene, men jeg vil argumentere for at det sammen med andre funn tilfører mye kunnskap til feltet.

Jeg vil derimot legge til at i kvalitativ forskning vil det ikke være plass til å få med alle intervjupersonene en kunne tenke seg kunne vært aktuelle. Det ville i min forskning heller ikke vært tid til å skaffe et bilde som vil representere hele Norge på en perfekt måte. I min forskning får vi imidlertid muligheten til å få et innblikk i noen av Norges *representanter* for ungdommer i 2022, og deres opplevelse av sosiale medier og psykisk helse. Derfor vil jeg si det er mulighet til å kunne overføre i denne forstand. Jeg kunne derimot gått dypere inn i forskningen med et gruppeintervju i tillegg. Da ville jeg fått muligheten til et innblikk i hvordan intervjupersonene snakket om temaet. Noe som kunne gitt meg innsikt på en annen måte, enn "bare" deres refleksjoner. Dette var noe jeg verken hadde tid, eller plass til, men heller noe jeg vil foreslå som en videre forskning.

### 3.7: Intervjuguide

Mitt intervju vil foregå semistrukturert. Dette beskriver Thagaard (2018) som et intervju som hverken er åpent eller lukket. Det er et intervju du forbereder på forhånd, men du er ikke bundet til noe. Noe som er viktig i mitt intervju. Med grunnlag i min tematikk, vil jeg i mitt intervju vil jeg legge vekt på å starte intervjuet rolig, og fokusere på å skape trygghet og bli kjent. Ha noen enkle spørsmål i starten der du bruker tid på å bli dette. Dette kan for eksempel gjøres gjennom å vite hva intervjupersonen liker å gjøre på fritiden, om de har en jobb, hva de vil bli når de blir store. Thagaard (2018) sier at de første minuttene under intervjuet er svært avgjørende. Det er i disse minuttene kontakten blir dannet, og noe en da kan forstå som avgjørende for tryggheten.

Jeg var klar over mens jeg lagde intervjuguiden at det mest sannsynlig ikke ville bli fulgt til punkt og prikke. Hensikten var mest for egen trygghet, og ha noe å kunne falle tilbake på. Mitt hovedfokus er å få frem intervjupersonenes tanker og opplevelser. Derfor ville probing bli avgjørende hos meg, da dette forhåpentligvis ville være med på å få intervjupersonene til å dele, og se at jeg var interessert. Kvale og Brinkmann (2015) hevder at alderstilpassede spørsmål er viktig. Det er viktig at spørsmålene ikke er ledende, eller for avanserte. Å ha enkle og forstående spørsmål kan en forstå som viktig med intervju av ungdommer. Det er noe jeg også tok hensyn til under min prosess med å lage egen intervjuguide. Jeg valgte å ha fokus på den gode samtalen, og se hvor det førte meg under gruppeintervjuet. Jeg legger ved min intervjuguide som vedlegg 7.1.

Før selve intervjuet valgte jeg å ha en pilotstudie med noen jeg kjenner som også er 16 år. Dette ville jeg gjøre for å se hvordan intervjuet mitt fungerer, i tillegg til at jeg fikk øvd meg på å intervju. Slik at jeg også kan bli tryggere i den situasjonen. Jeg fikk også sett om spørsmålene mine var forståelige, eller om de krevde en del forklaring. Jeg fikk blitt kjent med opptaksutstyret også, slik at det ikke ble et hinder eller problem under intervjusituasjonen.

### 3.8: Intervju

Min bakgrunn for valg av intervju er at jeg ønsker å få de fyldige beskrivelsene av intervjupersonens opplevelser. Et intervju gir tilgang til en unik forståelse av intervjupersonens indre, ens følelser og erfaringer. Når en skal intervju finnes det ulike måter å gjøre dette på. Jeg brukte en delvis strukturert intervjuform. Her er temaene til forskeren planlagt på forhånd, og det som vil styre samtalen er det som intervjupersonen velger å ta opp (Thagaard, 2018). Kvale og Brinkmann (2015) argumenterer for at du skal bruke kvalitativ forskningsmetode med intervju om du er ute etter ulike menneskers perspektiver på livet, problemstillinger eller erfaringer. En annen huskeregel de bruker er om problemstillingen din inneholder ordlyden hvorfor eller hvordan. Det er blant annet av disse grunnene jeg velger å bruke intervju som min metode. Jeg vil finne ut av menneskelige opplevelser rundt sosiale medier og psykisk helse. For å få svar på det jeg lurer på trenger jeg lengre dybde svar, de man får gjennom en samtale.

Da mitt forskningsspørsmål kan oppleves sensitivt, kan det være lurt med nærhet mellom forsker og subjektet. Intervjupersonen kan føle en trygghet til å åpne seg om han kjenner en subjekt - subjekt relasjon. Dette er også en grunn til hvorfor jeg har valgt kvalitativ metode med intervju, over kvantitativ forskningsmetode.

### 3.8.1: Dybdeintervju

Et dybdeintervju fokuserer på et subjekt med kunnskap om ditt forskningstema (Ringdal, 2013). Grunnlaget mitt for valget av dette intervjuet er at i min forskning er det ungdommen som sitter med kunnskapen om egne opplevelser. Derfor vil det da være relevant å henvende seg til primærkilden, slik at forskningsresultatene blir så nøyaktige som mulig, og slik at masteroppgaven min kan på best mulig måte sette lys på temaet. En kan forstå at denne intervjuformen går videre på det fenomenologiske perspektivet da gjengangeren i metoden er erfaringer og holdninger. I et dybdeintervju blir det satt av en del tid til en relativt fri samtale. Samtalen skal dog dreie seg om temaet, med åpne fastsatte spørsmål. Under intervjuet er det forskerens oppgave å få intervjupersonen til å reflektere (Tjora, 2021). Gjennom intervjuet hadde jeg et ønske, på bakgrunn av mitt sosial konstruktivistiske vitenskapssyn, å få kunnskap om intervjupersonens forståelse og følelser rundt sine opplevelser, og hvordan deres virkelighet blir skapt gjennom dette. Jeg ønsket at intervjuet skulle bli en reflekterende samtale.

Under selve intervjuet fokuserte jeg på trygghet, og en lett stemning. Jeg forsøkte selv å være aktiv i samtalen, med oppfølgingsspørsmål, probing og smil. Det var viktig for meg som forsker å få intervjupersonene til å kjenne at dette er et trygt sted slik at samtalen ble mer genuin, i tillegg til å vise takknemlighet for deres deltakelse. Da jeg ikke er mer enn 8 år eldre enn intervjupersonene var det flere ting jeg kunne kjenne igjen i det de sa, men også en del som var fremmed. Jeg var under og etter intervjuet svært fornøyd med hvilken type intervju jeg gikk for, da jeg sitter igjen med en opplevelse av å ha fått mye informasjon på de 30-50 minuttene vi snakket sammen.

### 3.8.2: Etisk rolle

Helt i starten av januar sendte jeg inn en søknad til NSD *Norsk Senter for Forskningsdata*, der jeg forklarte om mitt prosjekt, og ønske om å gjennomføre intervjuer. Dette tok en god stund før jeg fikk godkjent, og jeg gjennomførte mine intervjuer i mars/april. Jeg forsøkte hele tiden å være klar over min etiske rolle under intervjuet. Jeg var bevisst på å ikke legge ord i munnen til intervjupersonene, men heller lytte og stille oppfølgingsspørsmål. I tillegg var det viktig å ikke presse ut svar av dem. Så hvis de ikke visste hva de skulle svare, eller ikke hadde noen tanker rundt det gikk det helt fint. I starten brukte jeg også litt tid på å forklare dem deres rettigheter rundt å trekke seg og få innblikk i masteren og min analyse om det var ønskelig og lignende. Dette er også noe de fikk lese om i et godkjenningsskjema jeg ga dem før vi startet der de krysset av at de godkjente at jeg fikk forske på intervjuet, og hva de ble med på. I det skrevet sto også alt av deres rettigheter, som jeg også gikk muntlig gjennom med de før vi startet.

## 3.9: Etiske vurderinger

I Norge finnes det ulike forskningsnormer all forskning må følge. Alle ulike fagfelt har ulike forskningsetiske komiteer, og innenfor pedagogikk er dette *Den nasjonale forskningsetiske komite for samfunnsvitenskap og humaniora*, også kalt for NESH (Kleven & Hjordemaal, 2018, s. 28). NESH har ulike forskningsetiske retningslinjer enhver forsker skal forholde seg til. Disse går ut på at forskeren skal under hele forskningsprosessen ha en dyp respekt for menneskeverdet. Dette går ut på at forskeren respekterer, i min situasjon, intervjupersonens medbestemmelse, frihet og integritet. I tillegg til dette skal ikke forskningen utsette intervjupersonen for noe negativt

belastninger, eller lignende. I starten av forskningen har også forskeren i oppgave å informere intervjupersonene om ulike følger og rettigheter de har. I tillegg til å fortelle om hensikten bak forskningen. Deltakerne har i tillegg krav på kunnskap om hvordan dataene lagres, og at personlig innhold forblir taushetsbelagt. For barn og unge er det viktig å ta hensyn til at deltakere under, eller til og med 15 år må få skriftlig samtykke av foreldre, om de er 16 og oppover kan de samtykke selv (Kleven & Hjordemaal, 2018).

Da min forskning omhandler psykisk helse må søknaden være nøye utført før den blir godkjent. Etter godkjennelse fra NSD hadde jeg tillatelse til å starte mine intervjuer. At mine intervjupersoner skulle være klar over sine rettigheter var noe jeg på forhånd av intervjuet brukte tid på å reflektere over, i tillegg til å forberede meg til å presentere de for dem, slik at de enkelt skulle forstå det. Ved senere tid var jeg nødt til å endre min søknad til NSD da jeg hadde skrevet inn feil alder for mine informanter, i tillegg måtte jeg utsette tid for forskningsprosjektet fra 15.mai til 1.juni.

Da mine intervjupersoner var 16 og 17 år trengte de ingen samtykke av foresatte, og kunne bestemme dette selv. Derfor underskrev de et samtykkeskjema rett før intervjuet begynte. Da forskningen min handler om psykisk helse var det viktig for meg at de skulle føle seg så komfortable som mulig, og jeg satt derfor av tid til å ha en liten samtale før vi begynte intervjuet. I denne tidsperioden brukte jeg god tid på å fortelle dem deres rettigheter, der jeg nevnte at de blant annet har mulighet til å trekke seg når som helst, de kan velge å ville fjerne uttalelser, og at de kan få innsyn i min oppgave før jeg leverer den slik at de kan se om de kjenner seg igjen i min analyse. Jeg opplyste om at jeg skulle bruke en båndopptaker app. Diktafon appen, som var godkjent av NTNU får å ta opp samtalen, men at dette var kun noe jeg og min veileder hadde tilgang til. Jeg gjorde også rede for at hensikten til dette var for at jeg kunne lettere transkribere. I tillegg ble det opplyst om at alt av opptak og transkribering kun var tilgjengelig på min pc med passordbeskyttelse, men at alt ville bli slettet, og ingenting ville noensinne kunne bli sporet tilbake til de. Intervjupersonene fikk i tillegg et samtykkeskjema der de ga samtykke til å bli tatt opp av en båndopptaker, i tillegg til å gi samtykke til både dybdeintervju og fokusgruppeintervju.

Rett før opptaket ble startet, og etter de hadde blitt opplyst om sine rettigheter, fikk de muligheten til å stille meg noen spørsmål om de ønsket dette. Hensikten med dette var for at de skulle få muligheten til å bli litt bedre kjent med meg, annet enn en generell introduksjon, om de ønsket dette. Hensikten med dette var å skape et tryggere rom, og en mer subjekt-subjekt relasjon, da jeg ville prøve å dempe en eventuell makt forskjell mellom forsker og intervjuperson.

### 3.10: Gjennomføring

Min gjennomføring av intervjuene ble gjennomført i uke 13. På forhånd av dette hadde min veileder satt meg i kontakt med en miljøarbeider på den gjeldende skolen. Jeg avtalte med henne at hun skulle gjennomføre det strategiske utvalget. Videre fikk jeg telefonnummeret til de gjeldende deltakerne, og avtalte selv tidspunkt med de om når jeg skulle komme til skolen deres for å gjennomføre intervjuet. Jeg gjennomførte de to første intervjuene tirsdagen denne uken. Disse varte mellom 45-50 minutter. Mens de tre siste intervjuene ble gjennomført torsdagen etter med en varighet på 20-30 minutter.



Intervjuene ble gjennomført i et grupperom på skolen deres. Intervjupersonene var selv med på å avtale tidspunkt som passet dem best. Alle intervjuene ble gjennomført i løpet av skoledagen, etter deres ønske. Starten av gjennomførelsen gikk ut på redegjørelse av de etiske retningslinjene jeg tok for meg i avsnittene over, i tillegg til noe småprat før jeg satt på båndopptakeren og begynte intervjuet. Jeg hadde på forhånd laget en intervjuguide som jeg ville forholde meg til under intervjuet, men ikke nødvendigvis følge til punkt og prikke. Ved å ha intervjuguiden ga det meg en trygghet til å stille andre oppfølgingsspørsmål, da jeg visste jeg alltid kunne bruke den til å hente meg inn igjen, hvis vi havnet utenfor det sporet jeg hadde tenkt meg.

Under selve intervjuet passet jeg på å vise bekræftelse og forståelse, ofte gjennom nikk og smil, men også gjennom ord lyder som «mhm», og «ikke sant». Om intervjupersonene hadde hatt et langt svar forsøkte jeg å oppsummere det de hadde sagt, i et forsøk på å virke lyttende, men også for sikkerhet om at jeg hadde forstått hva de mente. Om jeg merket at intervjupersonene ikke forsto hva jeg mente, gjorde jeg om spørsmålet for å gjøre det enklere, gjerne med å finne på et eksempel. Om de ikke hadde noe klart svar, eller tanker om spørsmålet mitt valgte jeg bevisst å ikke tvinge frem svar av intervjupersonene, da de ga uttrykk for at de syntes det var ubehagelig å ikke ha noe direkte svar. Den usikkerheten var ikke noe jeg ville dyrke hos dem.

#### 3.10.1: Forskerrollen

Det var hele tiden viktig for meg å tenke gjennom hvilke valg jeg tok før, under og etter intervjusituasjonen, for å gjøre ting så trygt som mulig ovenfor intervjupersonene mine. Jeg forsøkte gjennom smil, humor, og en avslappet holdning, å skape den atmosfæren. På forhånd tenkte jeg gjennom hvilke klær jeg skulle ha på, om det var noen klær som fikk oss til å være på samme nivå. Jeg tok også med kjeks for å vise en form for takknemlighet. Jeg prøvde under intervjuet å gjøre det tydelig at jeg forsto hva de mente, og gi klart signal om jeg kjente meg igjen. Jeg hadde på forhånd tenkt gjennom at dette var tiltak som kunne gjort meg tryggere om jeg hadde vært i deres sko. Jeg sørget for å holde en lett stemning, og presset ikke for hardt om jeg merket noen syntes et spørsmål var for vanskelig. Dog så jeg også mine muligheter der jeg kunne grave litt ekstra. Jeg tok bort eventuelle fagord, og tilpasset spørsmålene inn slik at det matchet deres språk. Dette var viktig da jeg ikke hadde møtt noen av mine intervjupersoner fra før, og ikke visste hva jeg kunne forvente.

#### 3.10.2: Databehandling - transkribering

Kvale og Brinkmann (2015) beskriver transkribering som en forberedelse for analyse. Her går forskeren fra tale til tekst. Jeg valgte å transkribere fortløpende etter de to første intervjuene var gjennomført, da jeg ville ha intervjusituasjonen ferskt i minne. Transkriberingen brukte jeg ca en uke på å gjennomføre. Under transkriberingen valgte jeg å ikke skrive på intervjupersonenes dialekt, men heller gjøre det om til bokmål som et etisk hensyn for å sikre deres anonymitet. Jeg valgte også å legge vekt på intervjupersonenes ordlyder, og ikke mine, da jeg mener det ikke hadde en påvirkning på min forskning. Jeg valgte også å kun transkribere mine spørsmål, oppfølgingsspørsmål og oppsummeringer, da ting som «mhm» ikke ble oppfattet som nødvendig fra min side.

### 3.11: Kvalitet i kvalitative forskningsstudier

Å legge frem de ulike kvalitetskriteriene i et forskningsprosjekt er noe jeg anser som viktig, da en kan argumentere for at de kan være med å fargelegge hvordan forskningsrapporten ser ut. Thagaard (2018) hevder at pålitelighet, overførbarhet og gyldighet er med på å gi uttrykk for kvaliteten av forskningsarbeidet.

#### 3.11.1: Pålitelighet

Det første kvalitetskriteriet pålitelighet, kan vi knytte sammen med hvordan forskerens data blir utviklet (Thagaard, 2018). Ringdal (2013) legger frem i sine tekster at dette går ut på om forskningen er utført med tillit. Om forskningen din har gjennomgående god pålitelighet vil det si at forskningen din ikke inneholder tilfeldige målingsfeil (Kleven & Hjordemaal, 2018). En kan få pålitelighet i sin forskning gjennom blant annet tykke beskrivelser (Tracy, 2010).

Thagaard (2018) hevder at pålitelighet og transparens henger sammen. Om forskningen din er gjennomgående transparent vil den også være mer pålitelig. Dette er noe jeg gjennomgående i min forskning har prøvd å få til gjennom å være ærlige om alle tanker og prosesser. Jeg vil argumentere for at prosessen vil være med på å forme produktet. Å gjøre rede for for eksempel ditt vitenskapssyn vil være med på å gi leseren et bilde av hvor du som forsker "kommer fra".

Tykke beskrivelser er noe jeg vil argumentere for at jeg har hatt muligheten til å få gjennom dybdeintervju. Dette fordi intervjupersonene har muligheten til å forklare i dybden deres meninger om temaet, i tillegg til at forskeren har muligheten til å stille oppfølgingsspørsmål. Med dette vil jeg hevde at det gjennom tykke beskrivelser blir mindre rom for misforståelser, og heller mer *fyldige* beskrivelser.

Jeg har også forsøkt å ta bevisste valg rundt ærlighet av min tanke- og forskningsprosess, i et forsøk om å være så troverdig og transparent som mulig. Jeg har forsøkt å være ærlig om hvorfor jeg tok ulike valg, eller hvorfor ting ble som de ble. Jeg har blant annet gjort rede for at jeg hadde en inngående tanke fra før jeg begynte med intervju, om at jeg ville ha svar på de tre grunnleggende psykologiske faktorene i selvbestemmelsesteorien. For så å stille spørsmål under intervjuet som ville lede oss inn på dette. I tillegg har jeg underveis i hele min forskning forsøkt å underbygge mine påstander, eller tanker med teori, slik at det blir mer tyngde, og pålitelighet i det jeg skriver om. Jeg har også gjort rede for svakheter og styrker med å bare benytte meg av elever ved samme skole, i stedet for å intervju flere ungdommer på flere ulike steder.

#### 3.11.2: Gyldighet

Hvor gyldige er resultatene forskeren sitter igjen med. En kan også forstå det som hvordan forskeren tolker sine resultater. Du kan støtte opp gyldigheten med å se på svarene til ulike forskninger (Thagaard, 2018). Dette støtter opp min argumentasjon om å legge frem hvilke vitenskapsteoretisk syn jeg har, som vil være med på å påvirke min tolkning av forskningsfunnene. Dette går også ut på om kvaliteten av funn, innsikt og om det er mulighet for at annen vitenskap kan støtte opp under dine funn (Ringdal, 2013).

Under min forskning har jeg hele tiden prøvd å styrke mine funn og analyser, med teori, og tidligere forskning. Dette for å gi mer tyngde til forskningen min. Jeg har den oppfatning av jo mer du kan støtte opp under dine utsagn, jo mer gyldighet er det i det du sier. Dette er noe jeg oppfatter at Thagaard (2018) er enig i. Hun hevder at å gå kritisk gjennom forskningen din vil styrke dens gyldighet. Derfor kan det være lurt å støtte opp med teori, og se på forskningen din fra ulike sider.

### 3.11.3: Overførbarhet

Overførbarhet relateres til om dine forskningsfunn passer inn i andres situasjoner, enn de som er forsket på (Thagaard, 2018). Dette er et kriterie kvantitativ forskning står sterkere i, enn kvalitativ forskning. Dette fordi de har muligheten til å generalisere sine funn til større områder, eller grupper (Tracy, 2010). Som nevnt i delkapittel 3.4.1 vil ikke denne metoden være sterkest for å kunne gi best mulig overføring av forskningen. Derimot står den sterkt for muligheten for øyeblikksbilde, som senere kan flettes inn i ny forskning som kan bidra til en senere overførbarhet.

## 3.12: Analyseprosessen

Etter ferdig transkribering der intervjuet gikk fra verbal kommunikasjon til skriftlig tekst, er det på tide å starte analyseringsprosessen. Under analyseprosessen ble forskningen snudd på hodet. Det teoretiske og metodiske ble lagt til side, og det var nå tid for å ta puslespillet fra hverandre, for så å fokusere på hver enkelt bit. Jeg visste at jeg under intervjuet hadde stilt direkte spørsmål som jeg kunne knytte opp til teorien jeg hadde tenkt meg. Samtidig som jeg hadde stilt andre type spørsmål som kunne lede meg i andre retninger. På dette punktet av forskningen var det på tide å prøve å forstå meningen bak det intervjupersonene fortalte meg. Og se om jeg kunne finne en sammenheng mellom funnene. Det er kanskje også derfor Kvale og Brinkmann (2015) påpeker denne fasen som den mest tidskrevende. Tjora (2021) påpeker at i analysedelen av en forskning er det viktig at forskeren bruker kreativitet og intellektuelle evner. Han påpeker at en slik prosess krever mye av forskeren, deriblant sensitivitet for innsamlet empiri, forventninger, egen tankeprosess og systematisk arbeid. Før vi går videre til presentasjonen av mine funn vil jeg gjøre rede for hvilke valg jeg tok under min analyseprosess.

På sin egen YouTube-kanal har Aksel Tjora i 2021 lagt ut en video om abduksjon som en kvalitativ analysemetode. Dette er metoden jeg benyttet meg av, men i praksis vil jeg si at jeg jobbet med hermeneutisk tilnærming. Når Tjora (2021) ga en forklaring om hva en abduktiv tilnærming er, refererte han gjentagende ganger til det som en teorimarinert gjetning (Tjora, 2021).

Abduktiv tilnærming vil si en tilnærming til dataen der du starter med empiri, men tillater å ha tanker om hvilke perspektiver eller teorier som vil være aktuelt (Tjora, 2021). En kan hevde at en abduktiv tilnærming er en mellomting mellom induktiv og deduktiv analyse metode (Thagaard, 2018).

Jeg vil hevde jeg hadde en abduktiv tilnærming da jeg fra før av visste hva jeg ville forske på, men også hvilken teori jeg ville ta utgangspunkt i. Derfor stilte jeg noen spørsmål inn mot dette, men også andre spørsmål som kunne sende meg i helt andre retninger, for å ikke låse meg fast i en tankegang. Dette vil jeg si går hånd i hånd med

noe jeg tidligere var inne på, min tidligere hevdning med at det er umulig å gå inn i en situasjon uten en eneste tanke på forhånd.

### 3.12.1: Empirinær koding

Jeg valgte å benytte meg av empirinær koding. Dette er en kode-metode som tar for seg sitater og begreper forskeren allerede finner i datamaterialet (Tjora, 2021). Tjora (2021) kaller dette for «innfødte begreper». Hensikten med denne type koding er å være så nær empirien som mulig under hele prosessen, for å ivareta datamaterialet. I en slik kode-metode kan det ofte bli mange ulike koder, men det er helt greit. I et intervju kan det være ulike utsagn som skiller seg ut fra annet, som for eksempel ulike ordvalg som skiller seg ut. Ulike artefakter som ville forsvunnet om du ikke hadde valgt å være empirinær (Tjora, 2021).

Hensikten bak mitt valg lå i at jeg ville bevare ungdommens identitet, da det var snakk om deres psykiske helse. Her ville jeg ta utgangspunkt i deres tanker, og derfor analysere dette. Jeg var redd deres opplevelser skulle forsvinne om jeg ikke var empirinær under hele prosessen. Jeg oppfattet det også slik at ved å ha en empirinær koding som hadde fokus på sitater, så ville dette kunne være med å øke påliteligheten til forskningen min. Dette ved at forskningen kom fra primærkilden selv, også vil jeg ved siden av den tolke og trekke inn teori.

Da jeg skulle lage mine ulike kodegrupper for analysen hadde jeg en samtale med min veileder. Jeg hadde allerede bestemt meg hvor utgangspunktet skulle ligge da jeg begynte med analyseringen. I min tematiske analyse fargekodet med jeg tusj, som nevnt, over de tre grunnleggende psykologiske behovene. Jeg valgte å kalle gruppene for noe som gikk igjen i de ulike intervjuene. I tillegg valgte jeg å legge til to kodegrupper til, da jeg så at mine intervjuer fanget opp mer enn bare selvbestemmelsesteorien. Det fanget også opp viktigheten rundt mediekompetanse, og viktigheten av å ha kunnskap om artefaktet som blir daglig brukt som et tidsfordriv. Derfor heter mine kodegrupper: intervjupersonenes medieprakis, mediekompetanse, tilhørighet, autonomi og mestring.

## 4.0: Presentasjon og analyse av funn

I forrige kapittel så vi hvordan jeg har jobbet for å komme frem til «*hvordan ungdommer opplever sosiale medier opp mot egen psykisk helse*». I dette kapittelet vil jeg presentere funn jeg fikk gjennom mitt dybdeintervju, samt analysere disse. Kapittelet vil omfavne funn rundt mediekompetanse, tilhørighet, autonomi og mestring. Innenfor hver av disse gruppene vil det også være sortert innenfor ulike temaer. I starten av dette kapittelet vil jeg først legge frem funn rundt mine intervjupersoners mediepraksis.

### 4.1: Intervjupersonenes mediepraksis

#### 4.1.1: Intervjuperson 1, Ida

Ida er delaktig på Instagram, TikTok, og SnapChat, men spesielt de to førstnevnte. Hun påpekte en høy bruk av sosiale medier, med en skjermtid på 5-7 timer i gjennomsnitt. Mye av hennes bruk er jevnlig utover dagen, men spesielt i de situasjoner der hun gjerne vil ha tiden til å gå. Hun får opp mye norsk innhold på TikTok, derav «hverdagsvlogger», hvor folk viser hva de gjør på den dagen de filmer. Hun får også opp det hun kaller «get ready with me». På TikTok får hun opp mye innhold av at folk er på ferie. Innholdet som kommer opp på Instagram er mer innlegg hennes venner legger ut, eller bilder av noe/noen hun syntes er inspirerende. Bilder av hva hun gjør der og da blir lagt ut på Instastory. Slik er det og på SnapChat, der legger hennes venner ut innhold på en privat story om hva de gjør.

#### 4.1.2: Intervjuperson 2, Kristin

Kristin gjettest seg til at hun tar opp telefonen 50 ganger i løpet av dagen, med et varierende tidsspenn fra 2-30 minutter. Hun tror derimot ikke at hennes hovedgrunn for å bruke telefonen er for å se på sosiale medier, men hun går inn fordi hun kjeder seg. Hun ser på sosiale medier som et slags tidsfordriv. Kristin er bruker på TikTok, SnapChat og Instagram. På Instagram får hun opp innhold av de hun følger. Det er flest venner, og et par kjendiser, men de hopper hun som regel over da hun ikke følger så mye med på de. Hun er også inne på Instagram sin "explore page", der hun ser på det hun kaller «satisfying videos». På TikTok påpeker hun at det er veldig tilfeldig hva slags innhold som kommer opp. Hun lager også egne TikTok videoer ganske ofte med vennene sine, der de danser eller gjør ulike trender, men påpeker at det ikke er alle hun legger ut for offentligheten. I tillegg til å være aktiv på de ulike sosiale mediene bruker hun også streamingtjenesten «Netflix» som en metode til å slappe av. Selv dette tar hun noen ganger pauser fra for å for å kunne se hva folk har lagt ut på de ulike sosiale mediene.

#### 4.1.3: Intervjuperson 3, Kjell

Han forteller meg at han bruker telefonen sin hver dag, og har en forståelse av at mesteparten av gangene den er i bruk, er på grunn av sosiale medier. Kjell påpeker at det er et verktøy for å få tiden til å gå. Ofte da gjennom å spille et spill, se videoer på TikTok eller snakke med venner på SnapChat. Instagram er en app han ikke tilbringer veldig mye tid på, men han får opp innhold om fotball og håndball. På TikTok kommer alt mulig av innhold opp, men spesielt ulike historier, noe han kan lære av, eller humor. Han er ikke selv aktiv på TikTok, men deltar gjerne i en video om noen vil ha han med, enten om det er en dans, eller en morsom «challenge» med kompisene. Han ser på SnapChat som appen han bruker mest. Kjell sier han bruker det som et

kommunikasjonsmiddel mellom han og vennene sine. Derimot også som et app der man bare sender bilder uten noe tekst, eller det han kaller «fellessnap». Han har en privat story der han er relativt aktiv. Der legger han ut ulike morsomme ting fra dagen. Han påpekte at han vil vise frem de morsomme og fine tingene. Han tenker ikke særlig over hva han legger ut, men er klar over at han gjerne vil få andre til å le gjennom hans innhold. I tillegg til de ulike sosiale mediene han er aktiv på, så pleier han i ny og ne å "game" og høre på musikk mens han trener.

#### 4.1.4: Intervjuperson 4, Jonas

Han bruker telefonen sin ganske ofte, men usikker på cirka hvor mye. Han påpeker de situasjonene der det er typisk at man kjeder seg, om han vil nå ut til noen, ta bilder eller legge ut innhold. Han opplever at sosiale medier tar mye av tiden hans. Tid han kanskje ville brukt på noe annet, men han kan kjenne på en frykt for å gå glipp av noe. Sosiale medier er ganske ofte grunnen til at han bruker telefonen, og vil si det er SnapChat han bruker mest. Jonas har også bruker på TikTok der han for opp innhold han selv syntes er gøy, i tillegg til mye nyheter. På Instagram som han også bruker får han opp en del reklame, men også mye innhold av klær da det er en stor interesse han har.

#### 4.1.5: Intervjuperson 5, Amanda

Amanda opplever at hun bruker telefonen sin stort sett hele tiden, med mindre hun er på jobb eller har time. Hun påpeker at hun kan ha en skjermtid på 4-5 timer. I likhet med de andre intervjupersonene opplever hun at mobilen og sosiale media blir brukt som et tidsfordriv. Sosiale medier er også hovedgrunnen til at den blir tatt i bruk. Hvis hun får en varsling på telefonen så går hun inn for å svare eller se på det, selvom det ikke er noe viktig. Hun påpeker at hun er en del på TikTok, og da får hun opp mye innhold fra USA, og ikke så mye fra Norge. Innholdet kan være alt fra klær til kultur. Instagram sin «explore page» har mye innhold om sminke, selvom hun ikke ser så mye på det. Selv er hun ikke så aktiv med å dele bilder selv, men de gangene hun gjør det er det bilder av hundene hennes, eller vennene sine.

## 4.2: Mediekompetanse

### 4.2.1: Tillit til medieinnholdet

Flere av intervjupersonene var enige i at etter krigen mellom Ukraina og Russland startet, ble TikTok en informasjonskanal rundt dette. Enten de ville det, eller ikke. Derimot ble det å skulle få så mange alvorlige nyheter fra et sosialt medium, der hvem som helst kan publisere, ikke så lett å forholde seg til. Det var ikke bare krigen som gjorde det vanskelig å skulle skille «Fake News» fra sannheten, men akkurat nå var det det som fikk mest plass. Informantene ga uttrykk for en opplevelse av at TikTok hadde en informasjonsoverflod, som til tider kunne være vanskelig å navigere seg rundt i.

*"Dagen etter Russland angrep Ukraina så gikk jeg inn på TikTok, og da var plutselig, alt var om Ukraina, og visste ikke hva som var liksom var Fake News da eller, hva som var ekte og sånn" (Ida sitt dybdeintervju).*

*"Hm, ja, asså, eh, nå med det med krigen da, jeg leser jo ikke så mye på \*lokalavisa\* og sånn da, men jeg får jo med meg mye på TikTok som skjer, men det er jo mye som er ikke er sant" (Amanda sitt dybdeintervju).*

Vi ser gjennom utdragene fra Ida og Amanda sine intervjuer, at de synes det er vanskelig å skille mellom sannhet og «Fake News». Ida uttrykker at det nå er vanskelig å vite hva hun kan stole på. Utfra hennes sitat forstår jeg det hun sier som at hun mener «Fake News» er det motsatte av virkeligheten. Og noe hun opplever som en reell utfordring ved å være på TikTok om dagen. Amanda uttrykker at TikTok for henne kan være hovedkilden for nyhetsinformasjon. Da kan det være viktig å være i stand til å skille mellom hva som er sannhet og ikke. Det er noe også Ida i sitt dybdeintervju sier.

*"Der tror jeg det er veldig mye informasjon og sånn. Ehm, som er litt vanskelig å vite om jeg skal stole på eller ikke" (Ida sitt dybdeintervju)*

Det kan virke på Ida som at hun opplever en slags informasjonsoverflod, som hun har en utfordring med å navigere seg rundt i. Hvordan skal ungdommen kunne tilegne seg kompetanse til å kunne skille ut hva de skal stole på og ikke. Det virker som at de opplever dette som et problem. Dette kan knyttes til Hoechmann og Poyntz (2012) sin media literacy, eller mediekompetanse. Dette anser jeg at innebærer å kunne forstå, fortolke og bruke sosiale medier på en konstruktiv måte, og å derfor kunne være kildekritisk. Dette vil kunne være en mulig løsning på utfordringen Amanda og Ida gir uttrykk for. Om du har god mediekompetanse, kan det være enklere for deg å forstå at en må være kildekritisk til ulike brukere også, og ikke bare selve innholdet i videoene. Noe som vil kunne hjelpe Amanda og Ida med å skille ut innhold på TikTok.

Mine informanter forteller at de ikke opplever det som et stort problem å forholde seg til faktabasert innhold til vanlig. Men de ga uttrykk for at det var et problem som i senere tid hadde blusset mer og mer opp, spesielt etter Ukraina-krigen, som vi så Ida ga uttrykk for. Derfor vil det være viktig mediekompetanse, for å kunne ha kunnskap om hvilke fremstillinger av fakta som er pålitelig. Dette var også noe vi kan se i siste sitat at Ida syntes var vanskelig.

#### 4.2.2: NORMENDRING

I takt med samfunnets utvikling gir mine intervjupersoner uttrykk for at sosiale media også endrer, og utvikler seg raskt. Dette gjør også derfor bruken. Noe vi kunne se gjennom Ida sitt dybdeintervju.

*"Hm, men også samme med når priv story på snapchat var sånn ganske nytt, så la jeg ut hele tiden. (.....) Men jeg tar liksom ikke og legger ut "god natt" eller sånn lengre. Ehm, så jeg tror jeg har blitt flinkere på det". (Ida sitt dybdeintervju)*

*"Eh, jeg tror jeg har blitt flinkere på det. Ehm, men før så, asså nå snakker vi da altså om for mange år siden, så var jeg kanskje mer bevisst på hva jeg la ut i forhold til at det er jo veldig mange av de instagram bildene som jeg la ut før som jeg har arkivert nå, ikke sant. Bilder som jeg ikke vil at noen skal se. Enten fordi jeg kleina av det jeg la ut" (Ida sitt dybdeintervju).*

Gjennom disse sitatene ser vi at Ida gjentatte ganger hevder hun har blitt "flinkere". Dette tolker jeg som at hun mener at hun har utviklet sin mediekompetanse til å legge om sosiale medier-bruken sin til en måte som nå er forventet av andre, men ikke nødvendigvis slik hun ønsker å bruke det. Dette gir meg grunn til å tro at informantene mener at forventningene, eller normene, rundt bruken av de ulike sosiale plattformene har blitt «strengere». Det ser vi også Jonas nevner i sitt dybdeintervju:

*"Hm, det er jo ting som er vanlige nå som kanskje ikke var vanlig på sånn to tusen tallet. (.....) Eh, sånn kjærestepar da, hvis man er sånn homo eller ikke homo for eksempel, som nå er det jo greit å legge ut det, men for sånn tyve år siden så var det jo ikke det. Og nå er jo det vanlig".*  
(Jonas sitt dybdeintervju).

Jeg tolker dette Jonas sier som at vi kan se at sosiale medier har utviklet seg i takt med samfunnet. Det ser vi gjennom at han hevder at man kan vise frem sin kjæreste uansett kjønn. Noe han legger til at ikke var greit for tyve år siden. Dette gir meg grunn til å tro at Jonas mener autonomien rundt dette er enklere å beholde, da samfunnet har utviklet sine normer om hva som er greit og ikke. Det gir Jonas rom for å selv kunne bestemme over egne valg av innlegg, og hva han vil legge ut. Noe som vil støtte opp under hans autonomi (Ryan & Deci, 2002). På den andre siden virker det som Jonas mener at sosiale medier kan ha vært en bidragsyter til at normene på sin side har hatt en utvikling. Dette kan være paradoksalt, i den grad da det finnes et åpent kommentarfelt. Her kan andre mediekompetente mennesker ytre sine meninger, på godt og vondt.

Intervjupersonene gir uttrykk for at de er preget av sosiale medier sine normer, som stadig er i endring. De antyder at konvensjonene rundt bruken er sterk, og at det vil ha konsekvenser om man ikke følger de. Dette gir meg grunn til å tvile på muligheten til å kunne være autonom. Kristin i sitt dybdeintervju påpeker at hun syntes det er rart om noen legger ut bilder på «MyStory» på SnapChat, da normen er å heller poste på «privstory». Hun forteller meg at det kun er dine venner, og ikke hvem som helst, som skal ha muligheten til å se ditt innhold. Hun og Ida ga uttrykk for at ikke var slik før. Jeg blir fortalt at det er rart å bryte normen, og det er ikke noe ville gjort det selv. Jonas forteller også at han har fulgt med på denne utviklingen.

Det vi ser Ida, Jonas og Kristin er inne på, forstår jeg som at de opplever å være preget av utviklingen. Når de uttrykker seg på denne måten kan det gi uttrykk for en metarefleksjon, der de ser på sin mediekompetanse utenfra. Dette er noe som gir grunnlag for en kritisk mediekompetanse (Hoechmann & Poyntz 2012).

#### 4.2.3: INNLEGGENE SOM GIR BEST RESPONS

Mine intervjupersoner uttrykte at hvilke bilder du legger ut på for eksempel Instagram, i stor grad blir styrt av hvilket bilde som forventes å få mest «likes». Dette var også en prosess man delte med vennene sine, slik at de sammen, og under trygge rammer, kunne komme frem til det beste bildet å legge ut, altså; det bildet som ville få mest respons av følgerne. Denne prosessen er noe Amanda og Kristin ga meg et tydelig innblikk i:

*"Vi sier liksom til venner "å, skal jeg legge ut det og det, eller skal jeg legge ut det. Eller å nei, jeg tror ikke jeg kommer til å få så mange likes på det" for eksempel "ingen kommer til å kommentere på det" (Amanda sitt dybdeintervju).*

*"For vi snakker ofte på chatten sånn hvis man skal legge ut et bilde "å, hvilket bilde var best, eller hvilke filter var finest. Eller hvilket bilde, når jeg sto sånn eller sånn?" (Kristin sitt dybdeintervju).*

Amanda og Kristin gir uttrykk for at de vil finne de bildene som representerer dem på best mulig måte. Dette kan ses i lys av Goffman (1959, 1992) sin teori om «frontstage» og «backstage». Amanda og Kristin ga uttrykk for at de var opptatt av



selvrepresentasjon, noe som kan knyttes til Goffmans «frontstage». Du vil ha kontroll over hvordan du presenterer deg for publikum, dine følgere. Tilbakemeldingene man får hevder Goffman vil være med å påvirke hvordan vi ser på oss selv (Jf. Frantzen, 2012; Goffman, 1959; 1992). Begge jentene gir uttrykk for en lang tanke- og diskusjonsprosess før de legger ut innlegg. De uttrykker at de vil presentere seg selv på en positiv måte. Noe annet de uttrykker er viktigheten med venner i denne prosessen. Deres nære venner, og innlegg på sosiale medier får helt ulike innblikk til for eksempel Amanda og Kristin sine liv. Deres venner får tilgang til å se en sår side, gjennom å være med å luke ut eventuelle «dårlige» bilder. Dermed får de se den private siden av jentene. Slik informantene uttrykker det, er dette er noe som kan være viktig for deres muligheter for god livsmestring, å ha soner der du kan være den private deg.

### 4.3: Tilhørighet

#### 4.3.1: OPPRETTOLDE OG VEDLIKEHOLDE RELASJONER

Det kan virke på mine intervjupersoner som at sosiale medier har en unik egenskap til å være en bidragsyter til å enklere kunne holde kontakt med fjerne og nære. Vi mennesker har som tidligere nevnt et grunnleggende behov for å ha mennesker vi setter pris på, og som trenger pris på deg tilbake (Baumeister & Leary, 1995; Harlow, 1958; Ryan, 1995). Dette er noe Schofield (2017) argumenterer for at sosiale medier vil kunne være en bidragsyter til. Noe jeg vil si meg enig i etter å ha gjennomført mine intervjuer. Dette kan vi også se igjen i Amanda sitt dybdeintervju.

*"Jeg syntes jo det er positivt at du kan bli kjent med mange nye - eller holde kontakt med mange da. Sånn som hvis du har familie mange andre plasser og, sånn hvis du ikke får møtt de så veldig ofte, og venner forsåvidt og. At du kan være, at du kan holde kontakten" (Amanda sitt dybdeintervju)*

Amanda opplever at sosiale medier gir deg en mulighet til å ikke bare beholde kontakt med de som bor langt unna, men også skape nye relasjoner. Dette er noe Kristin i sitt dybdeintervju er enig i. Hun legger frem at hun føler hun har flere venner på grunn av sosiale medier. Dette på grunn av at hun har venner på de ulike sosiale plattformene hun ikke fysisk omgås hver dag. Kjell presiserer også i sitt intervju at dette er noe han finner svært positivt.

Tidligere gjorde jeg rede for at en trenger alle de grunnleggende psykologiske behovene dekket, for å kunne ha grunnlaget for god psykisk helse. Jeg tolker denne muligheten sosiale medier har som noe konstruktivt i så måte. Dette gjennom det vi ser både Amanda og Kristin legger frem i sine intervjuer. Jeg forstår det slik at de opplever ikke behovet for å ha sine beste venner i umiddelbar nærhet like viktig lengre, da du har de et tastetrykk unna på telefonen. Derfor vil jeg i denne sammenhengen påstå at sosiale medier kan være en mulig bidragsyter til bedre psykisk helse. Dette er også noe vi kan se gjennom Kristin sitt intervju. Hun påpekte at gjennom sosiale medier var hun venn med mennesker hun ikke omgås i den fysiske verden.

*"Men jeg ser på Instagram på en måte som å vite at du kjenner noen, sånn jeg for eksempel har møtt noen da for eksempel på en fest eller noe, eller på skolen så følger jeg de på instagram, eller så følger de meg. Også vet jeg sånn liksom at personen har lagt merke til meg, også kjenner jeg liksom personen, eller så er vi sånn, på vei til å bli kjent da. Så jeg bruker det jo på en måte som en måte for bekreftelse på da". (Jonas sitt dybdeintervju).*

Jonas i sitt intervju hadde derimot en litt annen inngang. Han ga uttrykk for at han opplever Instagram som en slags bekreftelse på at man enten har lagt merke til hverandre, eller at man vil bli kjent. Derimot legger han til at det blir brukt slik at han får bekreftelse. Dette minner meg om Ida og Amanda som tidligere ga uttrykk for at bildene som ble publisert, ble brukt som en form for bekreftelse. Jeg tolker Jonas sin form for bekreftelse, eller følgere på Instagram, som en måte å fortelle seg selv og andre at han er likt, eller at han har gitt et godt førsteinntrykk. Dette da han legger frem at det er en bekreftelse på at man er i ferd med å bli kjent.

#### 4.3.2: INKLUDERING I EKSKLUDERING - ET SAMLENDE VERKTØY

Informantene ga uttrykk for at for dem er sosiale medier en arena der de kan møte mennesker med de samme interessene som deg. Dette kan for noen være med på å redusere en eventuell ensomhetsfølelse. Det kan vi blant annet se gjennom noen utdrag fra Jonas sitt dybdeintervju:

*"Men sånn for eksempel hvis du bor i en liten by da, også tror du at du er den eneste, så ser du jo folk som er som deg, og det fremmer jo tilhørighet". (Jonas sitt dybdeintervju).*

*"man ser jo, som sagt, ting man liker da. Som for eksempel folk som står sammen om en sak da, det fremmer jo tilhørigheten fordi du føler at du blir sett, fordi du føler at folk er som deg da. (...)  
Men sånn for eksempel hvis du bor i en liten by da, også tror du at du er den eneste, så ser du jo folk som er som deg, og det fremmer jo en tilhørighet". (Jonas sitt dybdeintervju).*

Vi ser Jonas poengterer to ganger at sosiale medier fremmer tilhørighet og henviser til sosiale medier som en plass som har muligheten til å vise frem mennesker fra overalt i verden, også mange ulike typer mennesker. Jonas mener dette vil være med på å fjerne noe ensomhet, eller en følelse av å være annerledes. Han sier at det fremmer tilhørighet ved at du føler du blir sett. Dette kan ses som at sosiale medier kan bidra til å dekke noe av vårt «Need to belong».

*"Siden, eh, pandemien starta da, eh så har, eh, så har folk vært mye mer sånn tørt å stått fram og bare "det her er meg", og sånn "det her tror jeg på, og det her det liker jeg å gå med". (Ida sitt dybdeintervju).*

*"Men også via gaming da, husker jeg for eksempel jeg spilte fifa da, så hadde vi liksom en stor gruppe hvor alle sammen var der samtidig å bare snakka liksom, så begynte vi å møtes sammen i friminuttene på skolen og da." (Kjell sitt dybdeintervju)*

Kjell uttrykker at han opplever sosiale medier og gaming som samlende. Dette ser vi gjennom at han påpekte at hans spillvenner begynte å møtes på skolen, i tillegg til når de spiller. Med dette oppfatter Kjell sosiale medier som en plass som kan være med på å bidra til at flere kan kjenne på tilhørighet. På et vis kan dette minne om Jonas sine tanker rundt Instagram som en plass å bli kjent på. Altså at det kan være med å binde mennesker sammen.

#### 4.3.3: BEKREFTELSE GJENNOM "LIKES", KOMMENTARER OG FOLLOWERS

Å skulle dele innhold på sosiale medier fremstiller flere informanter som en krevende prosess. Derimot uttrykte de en klar mening om at venner er med på å gjøre postingen til en tryggere affære.

*"Du vet jo at om du legger ut noe så kommer jo vennene dine til å backe deg, og er sånn "du er så fin, du er så kjekk", hver gang på en måte. Det er jo vanlig. Hm, så ja, jeg tror venner har ganske mye å si". (Jonas sitt dybdeintervju).*

Jonas opplever venner som en betryggelse, spesielt ved at han vet at kommentarfeltet ikke vil bli stående tomt, da vennene hans gir klart uttrykk om at de skal være støttende. Jonas legger frem at han på forhånd vet at venner vil kommentere eller like. Det får meg til å forstå dette som en grunnleggende enighet blant hans vennegjeng. Ida er enig i Jonas sin uttalelse, og sier det alltid er vennene som er først ute til å like bildene, og gjerne overøse henne med komplimenter. Dette vil ifølge mine intervjupersoner bli til en form for bekreftelse, og vil få en til å føle seg bra. Noe Kristin direkte forteller meg.

*"Hvis jeg ser at jeg legger ut et bilde også er det mange som liker og kommenterer, så får jeg jo på en måte en bekreftelse enten du vil det eller ikke". (Kristin sitt dybdeintervju).*

Vi kan se at Kristin påpeker at likes og kommentarer gir en slags bekreftelse. Dette får meg til å tenke på hvordan følelser det gir Kristin. Det fikk jeg derimot ikke noe klart svar på. Utfra de andre utdragene over kan det virke som at intervjupersonene mine mener disse bekreftelsene er med på å bidra til en bedre følelse av tilhørighet, gjennom at du får masse komplimenter av mennesker du setter pris på. Derimot ser vi her at Kristin legger til at denne bekreftelsen kan komme uavhengig om du ber om det, eller ikke.

#### 4.3.4: EN NÆRMERE «ENSOMHET»

Utfra intervjuene med de 5 informantene mine, fikk jeg et klart inntrykk av at de syntes sosiale medier kan ha sine store fordeler. Derimot vil det også ha ulemper når det kommer til tilhørighet, og å føle seg inkludert. De forteller at det både er en plattform som muliggjør en unik form for tilgjengelighet mellom venner. Samtidig uttrykker informantene at det også er en plattform som kan gjøre utestengelse og vonde følelser nærmere enn det en kanskje er komfortabel med.

*"Jeg ser jo veldig mye på snapmap, og det gjør veldig mange, og da kan man jo se - uansett om du på en måte er med vennene dine eller ikke, eller er invitert eller ikke, så kan du jo se hvor folk er, så da plutselig for eksempel at mange av dine andre venner er sammen, (Kristin sitt dybdeintervju)."*

Her forklarer Kristin hva «snapmap» er for henne. Hun legger frem at det er en artefakt som er populær blant jevnaldrende. Etter hennes beskrivelser oppfatter hun «snapmap» som en plattform som muliggjør det for brukerne å kunne ha kontroll over hvor vennene er til enhver tid. Dette kan nok oppfattes som både positivt og negativt. Utfra slik jeg tolker Kristin sitt utsagn, vil jeg påstå at hun opplever at det kan komme med flere vonde følelser som kan true vårt «Need to belong». Dette grunner jeg utfra at hun legger frem at du kan se om du er invitert eller ikke, på grunn av tilgangen til å kunne se hvem som er sammen til enhver tid.

Kjell uttrykker en tanke, eller svar, rundt dette. Han uttalte at ensomhet og utestengelse kanskje kunne være et vanligere sosialt fenomen etter at sosiale medier fikk større plass.

*"Det er mye vanskeligere å si liksom, eller på en måte rejepte noen face to face, eller bare å liksom ikke snakke med noen hele dagen på sosiale media." (Kjell sitt dybdeintervju)*

Det Kjell her legger frem er at han mener sosiale medier er en enkel måte å avslå andre på. Du slipper forpliktelsen ved å måtte gi et svar, eller ta kontakt. Det fortolker jeg som at kan ha en slags sammenheng med det Kristin i sitt dybdeintervju legger frem. Kanskje det vil som Kjell sier, være enklere å kunne avslå noen over sosiale medier ved å ikke ta kontakt. Derimot vil de kunne se det over «snapmap», på grunn av kartet som har kontroll over hvor, og med hvem, vennene dine er med. Dette ser jeg at kan oppleves som sårt for mine informanter. Vi ser gjennom intervjuene til både Kristin og Amanda at det er faktorer som kan spille inn på hvordan de føler seg.

*"Samme med snapmap hvis noen av vennene mine hang når jeg ikke var der så hvis jeg var på jobb, eller bare var sliten liksom, så er det jo sånn "ah, lurer på hva de snakka om" når jeg ikke var der." (Kristin sitt dybdeintervju).*

*"Hm, tenk da, hvis det er, for eksempel veldig mange som er sammen og har det gøy (...) også sitter jeg alene." (Amanda sitt dybdeintervju)*

De kommer begge inn på noe de uttrykker som ubehagelige følelser for begge jentene. Kristin nevner en usikkerhet rundt det å ikke være til stede, og hva som egentlig blir snakket om da. Mens det Amanda snakker om forklarer hun som en usikkerhet rundt å ikke være invitert, og derfor alene.

#### 4.3.5: VENNER OG "PRIVSTORY"

Gjennom mine individuelle intervjuer uttrykte alle mine intervjupersoner at de hadde det de kalte for «privstory». Altså funksjonen som gjør det mulig å legge ut innhold på SnapChat slik at bare selvvalgte personer kan se. En annen faktor flere ga uttrykk for, var at de lagde TikTok-videoer sammen med vennene sine. Ikke nødvendigvis for å legge de ut offentlig, men heller som en sosial ting å gjøre sammen.

*"På TikTok da så lager jeg egne videoer da, med vennene mine og sånn. Så det føler jeg er sånn sosialt av noe slag". (Ida sitt dybdeintervju).*

Ida forteller meg her at TikTok er en plattform som hun og hennes venner bruker for å lage morsomme videoer. Jeg forstår venner som mennesker en er trygg på, og oppfatter det også slik at de er seg selv, uten filtre rundt hverandre når de lager disse videoene. Dette kan vi også se igjen i at Kristin legger frem at det er hennes venners innlegg på sosiale medier som gjør henne glad. Det vil på et vis underbygge min tanke om hvor viktig vennskap er på sosiale medier. Hun legger også til hvordan hun og hennes venner bruker "privstory", istedenfor offentlig "story" funksjon når de er sammen.

*"At man møtes for å se en film, så blir det jo ofte lagt ut fordi man ofte viser hva man gjør på privstory. Vi legger oftere ut på privstory enn på instagram story liksom, så hvis vi møtes og har en overnatting, så legger vi ut det på privstory" (Kristin sitt dybdeintervju).*

Kjell påpekte at i sin «privstory» bestemte han hvem som var deltakere, og derfor kunne se hans innhold. Han la til at det kun er hans egne venner som får se hans innhold. Derfor var det ikke var så viktig hva som ble lagt ut og ikke, da de kjente hverandre så godt. Dette kan ses i lys av Goffmans teori om «frontstage» og «backstage» (Frantzen, 2012). Blir da denne sosiale medier-plassen, som jeg oppfatter utfra mine dybdeintervjuer som en typisk «frontstage» plass, nå fritt fra et behov om en viss selvrepresentasjon? Altså da et sted du kan være deg selv på godt og vondt, da du kun er omringet av nære trygge individer. Vil det kunne være lettere for mine intervjupersoner som Kjell å være seg selv siden det kun er venner? Her vil jeg svare ja, utfra hva han sa i sitt intervju. Jeg tolker hans bruk av «privstory» som en artefakt der fasaden er lagt bort, og han er seg selv, på godt og vondt.

## 4.4: Autonomi

### 4.4.1: VENNSKAP

Da jeg lagde intervjuguiden hadde jeg en tanke om vennskap rundt sosiale medier, derfor var jeg nysgjerrig på hva mine intervjupersoner hadde å si om dette.

*"Men jeg har det mest fordi jeg har lyst, det er ikke sånn at jeg føler jeg må legge ut noe, eller ha noe. Men det er mest fordi jeg har lyst, og nå har det blitt en del av hverdagen min og snappe folk og se på TikTok liksom. Så mhm."* (Kristin sitt dybdeintervju)

Kristin forteller meg i sitt intervju at den største grunnen til at hun har sosiale medier er fordi hun har lyst. Men legger til at det har blitt en del av hennes hverdag å være delaktig på de ulike sosiale plattformene. Dette forstår jeg som at sosiale medier har blitt integrert som en vane i hennes hverdag. Med tanke på å utvikle mediekompetanse, vil det være viktig med en bevisst refleksjon over egne handlinger.

*"Jeg tror nok det er det at vennene mine er der, og at man kan se hva som er trendy da for eksempel."* (Jonas sitt dybdeintervju).

Dette svarer Jonas på et spørsmål om hvorfor han er aktiv på sosiale medier. Han påpeker at venner kunne være den store bidragsyteren til hvorfor han var aktiv, i tillegg til å kunne følge med på ulike trender. Utfra det Jonas forteller, tolker jeg disse følelsene som noe som kan gå imot hans autonomi-følelse, om han ikke selv kjenner på en autonom motivasjon til å kunne være deltaker.

Jonas påpeker selv at man gjennom sosiale medier kan se hva som er trendy. Dette forstår jeg som at han er klar over at sosiale medier er en plattform som er med å presentere hva som skjer videre av nye trender.

### 4.4.2: PRESS

Mine intervjupersoner diskuterte alle litt hvordan det var å være aktiv på sosiale medier. Flere kom inn på følelsen av et slags press.

*"Det er veldig sånn - det er litt sånn, skulle til å si rart å ikke ha snap, eller insta, eller noen av de sosiale mediene i 2022 hvertfall".* (Kristin sitt dybdeintervju).

Vi kan gjennom Kristin sitt intervju se at hun hevder det er rart å ikke ha de ulike sosiale mediene i 2022. Utfra dette forstår jeg det slik at hun mener det er en slags forventning til at jevnaldrende skal ha de ulike sosiale mediene, som SnapChat og Instagram. Hun uttrykker at det vil bli en reaksjon dersom folk ikke har det. Det forstår jeg utfra at hun legger frem at det er rart om noen ikke har det. Jeg oppfatter det Kristin sier som at hun mener dette er en forventning som har økt i løpet av årene. Da hun legger vekt på forventningene med å være deltaker i 2022. Kanskje har forventningene vokst i takt med populariteten til appene.

*"Liksom, du får jo et visst press på hva du skal gjøre og hvordan du skal se ut da". (Jonas sitt dybdeintervju)*

Her referer Jonas til et press som kommer fra sosiale medier. Han antyder at sosiale medier er med på å legge føringer til en type forventning om utseende og klær. Jonas uttrykker et press om at han må være innenfor disse forventningene for å være godkjent. Han sier i starten at du får et visst press, noe som gir meg et inntrykk av at han får dette presset av sosiale medier. Dette får meg til å tenke på Deci og Ryan (2002) sin tanke om autonomi. Jeg forstår det Jonas sier som et press som i noen tilfeller vil kunne gå mot det han selv egentlig vil. Noe som vil true hans autonomi, og kanskje derfor i det lange løp være med å påvirke hans psykiske helse. Dette er noe jeg ser en sammenheng med hva Amanda påpeker i sitt dybdeintervju.

*"Jeg spør jo av en grunn, jeg tenker jo litt sånn "de hadde kanskje ikke likt det" og litt sånn". (Amanda sitt dybdeintervju)*

Amanda uttrykker en bekymring for at hennes følgere ikke vil like det hun skal legge ut. Derfor er hun ofte i tvil om hun bør legge ut i det hele tatt. En slik usikkerhet som jeg forstår hun har rundt dette temaet, tolker jeg som noe som er skapt av normene, eller forventningene. Som blant annet Jonas legger frem i sitt dybdeintervju. Amanda uttrykker en usikkerhet rundt hva andre vil tenke. Jeg opplever det som et slags svar på det jeg lurte på etter å ha analysert Kristin sitt sitat. Kanskje denne forventningen Kristin var inne på, og det presset Jonas nevnte, vil kunne være med å dyrke den følelsen av usikkerhet Amanda legger frem. Det er såklart bare en hypotese. Derimot opplever jeg det som eksempler på tre ulike stadier av sosiale mediers utvikling.

#### 4.4.3: FORVENTNINGER

Vi har til nå sett at det er en del normer rundt bruk av sosiale medier. Rundt dette opplever mine intervjupersoner at det ligger en del forventninger til.

*"Det er akkurat det, og skulle leve opp til absolutt alt og liksom tilfredsstilles til alle da, og seg selv. Det er veldig vanskelig". (Ida sitt dybdeintervju).*

Det kan virke som at Ida mener at hennes meninger ikke går hånd i hånd med alle andre sine. I dette tilfellet tolker jeg at Ida mener "alle andre" er brukere på sosiale medier. Ida uttrykker at hun syntes det er utfordrende, og på en måte uforståelig, å skulle leve etter disse normene i den grad som forventes. Hun uttrykker også at det er veldig mange meninger om hvordan ting skal være. Hun påpeker selv at det er veldig vanskelig, noe som gir meg et inntrykk av at hun forsøker å følge disse normene. Hun legger senere til noe som gir et nærmere bilde av hva som kan være vanskelig.

*"Jeg tror at nå, eh, sånn som det er nå at jeg må liksom legge ut det beste bildet jeg fikk da eller sånt for at det skal være tolererbart av andre". (Ida sitt intervju).*

Hun legger til at for at andre skal «tolerere» hennes innlegg, må det være innenfor forventningenes rammer. Ida uttrykker at hun ikke kan legge ut det bilde hun selv vil. Slik det fremstilles vil dette kunne oppleves som noe som truer hennes autonomi. Det kan virke som at hun mener at hennes innlegg og bilder må passe inn i en ramme av regler, regler hun mener er skapt av andre, og som i stor grad vil forme hvordan hennes profil skal se ut. Om hun vil få likes og kommentarer på det - som vi tidligere har sett, vil dette være med å gi henne bekreftelse og gode følelser. Amanda har derimot flere tanker rundt dette:

*"Hm, asså, jeg kan jo forsåvidt legge ut hva jeg vil, men sånn jeg personlig hadde ikke lagt ut bikinibilder eller sånne ting. Men det er jo fritt frem å legge ut det hvis man vil det. Men det er jo også hva man er komfortabel med å legge ut da." (Amanda sitt dybdeintervju).*

Her forklarer Amanda at hun opplever at hun kan legge ut hvilke bilder hun vil, men hun selv ville ikke lagt ut bilder som henne i en bikini. Hun forklarer meg at man kan legge ut hva man vil, så lenge man er komfortabel med det. Det gir meg rom til å tolke det slik at Amanda kanskje ikke i samme grad som Ida er preget av en normstyrt sosiale media verden. Hun gir ikke i samme grad uttrykk for å oppleve disse reglene, eller konvensjonene, om hva hun kan og ikke kan poste på sine sosiale medier. Derimot ved en senere anledning la hun til at «liksene» styrer hvilke innlegg du legger ut. Det gir meg grunn til å tro at etter senere ettertanke opplever hun å bli litt styrt, på en annen måte enn hun kanskje trodde. Jeg tolker det slik at Amanda i sitt tilfelle, i motsetning til Ida, blir påvirket av antall likes innleggene hennes vil få, mens Ida på sitt vis kjenner på en forventning rundt normene som ligger der.

#### 4.4.4: KONSEKVENSER

Ida legger frem at hun er redd for å bli dømt, og at denne følelsen er med på å hindre henne i å legge ut bilder hun kanskje ellers ville lagt ut. Hun forklarer meg at hun helst vil holde seg på den «safe siden».

*"Hadde det vært sånn at ingen hadde brydd seg så kunne det jo hende at jeg kanskje ville gjort det fordi det var et fint bilde, sånn ja, men det faller meg liksom ikke inn å gjøre det fordi man er jo redd. Og samme med at man utsetter seg jo alltid selv for ting når man legger ut ting på sosiale medier. Da er man utsatt for alt liksom" (Ida sitt dybdeintervju)*

Ida gir uttrykk for en frykt og en usikkerhet. Hun opplever at det er andres meninger som gjør at hun ikke tørr å dele alle bildene hun selv syntes er fine. Det kan virke som at hun føler andre har meninger om hennes innlegg, da hun referer til «hvis ingen hadde brydd seg». Om dette er et vedvarende problem kan Ida stå i fare for å oppleve å miste sin opplevelse av autonomi, slik hun fremstiller det. Siden hun gir uttrykk for at hun heller vil føye andres tanker, enn sine egne. Hun forteller meg med egne ord at hun ikke vil dele hvilke som helst bilde, som hun selv liker, da hun er redd, og mener man utsetter seg for ulike faktorer ved å dele innlegg. Dette kan ses i lys av Schofield (2017) sin tanke om at ved å være aktiv på sosiale medier kan det bidra til å miste ansikt. Jeg tolker det hun sier i den retning, da jeg forstår det slik at hun mener andres meninger er det hun utsetter seg for. Dette kan jeg trekke sammen med at Kjell i sitt dybdeintervju

refererte til at om du la ut innlegg utenfor normen, slik at alle kunne se det, ville du automatisk bli sett ned på.

*"Eh, nei. Det har konsekvenser for enkelte ting i hva du legger ut ja". (Kjell sitt dybdeintervju).*

Dette svarte Kjell på et spørsmål om han følte at han kunne legge ut det han ville. Jeg forstår dette som litt i samme gate som hva Ida forklarte meg. Derimot går ikke han like mye i dybden. Dette fører til at jeg får ikke noe innblikk i hans følelser rundt det han sier. Han gir uttrykk for at han også kan føle på ulike normer om hva han kan, og ikke kan legge ut. Og at han vet at noen reaksjoner vil skje om han legger ut noe innhold utenfor disse normene. Det er umulig å vite hva slags konsekvenser han refererer til, men jeg vil anta, utfra hva Ida også sa, at han mener negative konsekvenser i ulik grad. I et annet utklipp fra Kjell sitt dybdeintervju går han mer inn på dette:

*"Hvis du har lyst til å prøve å bli TikTok stjerne, så vær så god, du kommer ikke til å bli så veldig populær på skolen av det". (Kjell sitt dybdeintervju).*

Dette forstår jeg som en av konsekvensene Kjell referer til. Jeg tolker det slik at han mener man kan legge ut det du vil. Derimot vil det få reaksjoner. Det kan virke som at han mener du skal få lov til å prøve på hva du vil, men du vil ikke nødvendigvis ha skolen i ryggen din.

#### 4.4.5: MOTIVASJON FOR DELTAKELSE

Jeg spurte mine intervjupersoner om deres motivasjon til å være aktiv på sosiale medier. Der fikk jeg litt ulike svar:

*"Hvis jeg legger ut et nytt bilde da, eh, og folk liksom kommenterer på det og liker det, så blir det jo liksom litt sånn, man føler seg jo litt sånn bra. Og det også er jo en veldig sånn god følelse å kjenne på. Og da har man jo lyst til å gjøre det igjen, for man vil kjenne på den følelsen flere ganger". (Ida sitt dybdeintervju).*

Ida gir uttrykk for at hun blir motivert av å få «likes» og kommentarer på bildene hun legger ut. Hun forklarer meg at hun får gode følelser av å få tilbakemeldinger fra følgerne sine. I dette tilfellet oppfatter jeg «likes» og kommentarer som gode tilbakemeldinger, eller bekreftelse. Hun forteller meg også at hun føler seg bra gjennom dette, og at det er godt å kjenne på. Derfor vil hun også legge ut flere innlegg slik at hun kan kjenne på denne følelsen igjen. Dette tolker jeg som at Ida har funnet en kilde til bekreftelse og gode følelser gjennom å legge ut bilder på Instagram. Da hun vet hvilke type innlegg, og hvor hun skal legge det ut, gir hun uttrykk for at hun vil legge ut flere innlegg, for å tilfredsstille denne følelsen flere ganger. Derfor tolker jeg denne gode følelsen som Ida sin motivasjon til å være aktiv på sosiale medier. Kristin hadde derimot en annen tanke rundt hvorfor hun var aktiv:

*"Men nå bruker jeg det jo mer og mer, fordi jeg bruker det jo til å bli kjent med folk, og se hva folk gjør og sånne ting. Så det er jo fordi jeg selv har lyst på en måte". (Kristin sitt dybdeintervju)*

Kristin forteller meg at hun i økende grad har begynt å bruke sosiale medier for å bli kjent med folk. I tillegg til å kunne få et innblikk i andre sitt liv. Hun legger til at hun bruker det fordi hun selv vil, noe jeg tolker som at hun da har en autonom motivasjon. Kristin gir uttrykk for at hun har en «tilhørighets-grunn» til hvorfor hun velger å være



aktiv på sosiale medier. Det er også grunn til å forstå at kanskje Kristin blir kjent med flere folk på grunn av sosiale medier. Det kan være en enkel kanal for henne å bli kjent med andre mennesker på. Dette vil jeg tolke som en bidragsyter til å dekke noen av hennes grunnleggende psykologiske behov, som derfor vil kunne være med på å gjøre henne mer motivert til å være en aktiv bruker. Amanda hadde noen likheter med Kristin sitt syn på sin motivasjon:

*"(...) Det fort gjort at det er en venninne som sender meg melding da sånn "svar meg på snap" og da blir jeg jo motivert til å være aktiv og sånne ting der, eller "å, du er aldri på insta" (...). Og da blir jeg litt sånn "oi, kanskje jeg burde begynne å gjøre det og det, eller svare på det (...). Så er det jo litt sånn, underbevisst motivasjon da". (Amanda sitt dybdeintervju).*

I Amanda sitt tilfelle var det også venner som ble en motivasjon. Hun gir uttrykk for at hun ofte kunne være aktiv for å følge med på hva vennene hennes sendte henne. Ikke nødvendigvis fordi hun kjente på et stort behov for dette selv. Da hun fortalte meg dette sa hun også at hun prøvde å ha pauser fra sosiale medier. Dette kunne dog bli vanskelig når hun ble mast på om å være aktiv selv. Amanda forteller meg at for å skulle henge med i kommunikasjonen med venner, er man nødt til å være aktiv, og responderende på de ulike sosiale plattformene. Noe som i ulike tilfeller vil gå mot hennes egne behov.

## 4.5: Mestring

### 4.5.1: FASADE

Flere av intervjupersonene har gitt uttrykk for at de utsetter seg for ulike farer ved å være aktiv på sosiale media. Det kan vi se de gå dypere inn i dette delkapittelet.

*"Du trenger ikke ha den der sosiale media fasaden din, fordi det er jo to helt forskjellige verdener. Virkeligheten og sosiale media da". (Ida sitt dybdeintervju).*

Det kan virke som Ida mener at i den fysiske verden, som hun referer til som den virkelige verden, kan man være seg selv - men ikke på sosiale medier. Ida uttrykker at man har en fasade på sosiale medier. Dette tolker jeg som en mestringsstrategi, for å unngå vonde følelser, eller kommentarer fra andre. Til dette vil jeg legge til noe Jonas i sitt dybdeintervju sa:

*"Du vet jo hva du utsetter deg for". (Jonas sitt dybdeintervju)*

Dette forstår jeg som et slags svar på det Ida i sitt dybdeintervju legger frem. Da du vet hva du utsetter deg for, vil det tryggeste være å legge til en fasade for å slippe å for eksempel miste ansikt (Schofield, 2017). Dette forstår jeg som en mestringsstrategi. Derimot legger Kjell til at han mener om du ikke er deg selv på sosiale medier, vil det merkes i virkeligheten. Dette er noe jeg oppfatter som kan gå litt imot hverandre, eller en faktor som kan bli litt utfordrende. De uttrykker at da du vet at du utsetter deg for ulike faktorer ved å være aktiv på sosiale medier, burde du ha en fasade som en slags beskyttelse. Derimot må ikke denne fasaden, ifølge Kjell, være for tydelig slik at andre merker at du ikke er helt deg selv. Dette uttrykker de som noe som kan være utfordrende.

*"De fleste prøver jo å fremstille seg selv så best som mulig, og at man har det bedre enn man egentlig har det. Som jeg også kan jo finne på å legge ut et bilde der jeg smiler når jeg egentlig ikke er så glad, eller ikke har det så bra. Eh, så ja, det er jo mye som er pynta på og, mye som er fake og sånn da". (Amanda sitt dybdeintervju).*

Amanda i sitt dybdeintervju snakker også om en bevisst selvpresentasjon. Hun forteller meg at de fleste prøver å fremstille seg så godt som mulig. Dette betyr at man må legge lokk på sin egentlige psykiske helse, og fremstille den som mye bedre enn den egentlig er. Hun innrømmer at dette er noe hun også kan finne på å gjøre noen ganger, og forteller meg at hun opplever at det er mye rundt sosiale medier som er «fake» og tilgjort. Jeg forstår det Amanda sier som at for å være på sosiale medier må du passe innenfor visse rammer. Folk pynter på sannheten, livet, og den psykiske helsen sin, for å passe innenfor disse rammene. Dette for å fremstille seg selv som så bra som mulig. Det kan virke som at hun mener om man skal passe innenfor sosiale medier sine rammer så må man ha det bra. Amanda gir uttrykk for at hun syntes det er lett å kunne late som på sosiale medier, da hun sier at hun og kan finne på å legge ut et bilde der hun smiler, når hun egentlig er lei seg. På denne plattformen slipper man å ta stilling til spørsmål da du velger hva du vil vise. Ingen slipper helt inn om du ikke velger det selv.

#### 4.5.2: PRIVATE BRUKERE

Å skulle legge ut innhold på åpne sosiale media-brukere kan oppfattes som skummelt. Derfor kan det virke tryggere å gjøre om profilen din til en privatbruker, der du selv godkjenner de som får følge deg. Dette er noe jeg oppfatter at Ida fant trygghet i:

*"Eh, så jeg pleier jo å godkjenne de av og til hvis de ikke ser sketchy ut." (Ida sitt dybdeintervju).*

Her har Ida kontroll over hvem som får lov til å se hennes innlegg. Ida gir uttrykk for at hun godkjenner de brukerne hun syntes ser ut som ordentlige mennesker, og som hun kan dele sine bilder med. De ulike sosiale mediene har ofte denne innstillingen der du kan velge hvem du skal dele ditt innhold med. Vil du dele innlegget ditt med alle, eller bare dine nærmeste. Dette er også noe Kristin hadde hatt noen tanker rundt:

*"Mens for eksempel på TikTok så tenker man kanskje sånn "oh, den her har kanskje litt mer potensiale til å gå viralt, eller den er kanskje litt mer morsom, så jeg tar den på friends only"". (Kristin sitt dybdeintervju).*

Kristin forklarer meg at hvordan hun velger å dele sitt innhold kommer an på hvordan type video det er. Enten om det er en video som har mulighet til å gå viralt, altså at det får et enormt antall seertall. Eller om den er morsom, slik at det er morsomst om kun vennene hennes ser det. Hun legger til at om ønsket, så har man mulighet til å gjemme likerklikk og kommentarer. Dette oppfatter informantene som en trygghetsfaktor. Kjell hadde i sitt intervju en tanke om ulike menneskers bruk av blant annet SnapChat

*"De som for eksempel er meget populære, de legger jo ikke ut ting, eh, på MyStory for eksempel". (Kjell sitt dybdeintervju).*

Kjell forteller meg at de som er veldig populære på skolen ikke deler innhold på blant annet «MyStory», på SnapChat. Det kan virke som at Kjell mener de populære har mye mediekompetanse, og vet hvordan man skal bruke de ulike sosiale mediene. Derfor er det grunn til å tro at de er godt klar over de ulike normene.

#### 4.6: Oppsummering

Vi så gjennom dette kapitlet at mine intervjupersoner hadde mange tanker rundt deres opplevelse. Vi har fått kunnskap om deres tanker rundt egen og andres mediepraksiser, og hva det har å si for dem. De har blant annet fortalt oss om normer, utfordringer rundt deltakelse, og om positive følelser. Med kunnskapen vi sitter igjen fra dette kapitlet, går vi inn i drøftingskapitlet.

## 5.0: Drøfting av funn

I dette kapittelet vil jeg komme med en oppsummerende drøfting av mine forskningsfunn. Dette vil jeg gjøre opp mot forskningens problemstilling «*Hvordan opplever ungdommer sosiale medier opp mot egen psykisk helse*». Jeg vil først diskutere noen av mine funn inn i mine fire av mine kategorier, for så å avslutte med en sammenfattende drøfting.

### 5.0.1: Mediekompetanse

Informantene gir uttrykk for at de opplever det å bevege seg rundt på sosiale medier og vite hva du kan ta til deg og ikke som utfordrende. Jeg vil hevde mediekompetanse blir en forsikring for å bevege seg trygt på sosiale medier. Dette vil jeg begrunne med hva Hoehmann og Poyntz (2012) legger i begrepet, der trygghet, tolking av innhold og kildekritikk vektlegges. Jeg vil argumentere for at mediekompetanse bør vektlegges fra tidlig skolealder, da barn ofte blir introdusert for sosiale medier i en tidlig alder. Derfor vil det være viktig å tilegne seg mediekompetanse for å kunne forebygge negative opplevelser. I tillegg vil mediekompetanse kunne være en sikkerhet i å finne frem til faktisk informasjonen, og hjelpe med å «avsløre» falske nyheter som vi så Amanda og Ida i 4.2.1 ga uttrykk for at de syntes var utfordrende. Dette vil jeg også hevde kan være med å bedre opplevelsen av læring i skolen, da internett kan bli brukt som en læringsarena når du har tilegnet deg kompetansen. I sum antyder funnene at intervjupersonene er relativt mediekompetente, selv om de også ga uttrykk for at de syntes mediebruk var utfordrende.

Jeg oppfatter at informantene opplever forventningen til å utvikle seg i takt med medieutviklingen som utfordrende. Sett ut fra min forståelse av hva informantene sa, kan det for noen være utfordrende å utvikle mediekompetanse. Som vi så innledningsvis oppleves det en forskjell hos unge og eldre i hvor integrert de er i mediene i dag (Schofield, 2017). Sammenlignet med for 20 år siden, vil jeg hevde at behovet for mediekompetanse er ganske annerledes i dag. Sosiale medier var heller ikke en informasjonskanal slik det er i dag. Derfor vil jeg hevde det er grunn for å sette spørsmålsteget rundt hvor voksne, ungdom og barn skal lære seg mediekompetanse. Ungdom og barn kan på et vis lære det på skolen, men hvor skal voksne lære det? Kanskje av barna sine? Da vil de tradisjonelle rollene på et vis bli byttet. Vi kan i hverdagen se forskjellen av mediekompetansen hos ungdom og voksne. Et eksempel kan være bruk av «emojies». Det som egentlig er et tegn for å le så man griner, vil noen voksne bruke i en setting som egentlig ville vært svært trist. Det krever at du er mediekompetent om du skal vite hvordan du skal bruke nye uttrykk på en konstruktiv måte (Schofield, 2017).

Det er grunn for å tro at mediekompetanse alene ikke er nok for å mestre livet. I hverdagens mediebruk og mediepraksis vil jeg hevde at det krever andre faktorer også, slik som etisk refleksjonsevne og det å være en etisk medieprodusent. I denne forbindelsen kan problematikken rundt TikTok trekkes inn. Flere av mine intervjupersoner la frem at TikTok var deres primære arena for nyheter. Dette kan være problematisk da innholdet i slike sosiale medier som regel ikke er kvalitetssikret, og det er dermed ikke gjort noen etiske hensyn i forkant av publisering. Jeg vil argumentere for at det da det ikke er noen redaksjonell produksjon bak flere av disse nyhetene. Dette kan skape vansker da flere er ute etter å publisere falske nyheter (Kalsnes, 2019).

### 5.0.2: Mediekompetanse og normer

Vil din mediekompetanse ha noe å si for hvor godt du klarer å følge med på utviklingen av konvensjonene i samfunnet? De ulike sosiale mediene har utviklet normer for hva hvor og hvordan ulikt medieinnhold skal bli lagt ut. Altså eksisterer det mange «regler» og konvensjoner rundt det å være medieprodusent, og konsument. Det er slik jeg ser det en sammenheng mellom mediekompetanse og normer. Hoechmann og Poyntz (2012) påpeker som nevnt at mediekompetanse blant annet handler om å være i stand til å tolke ulike medietekster, være konsument, i tillegg til produsent av eget innhold. Funnene mine antyder at de som er kompetent i å produsere eget innhold, også har tilegnet seg mediasamfunnets normer og kompetanse i å tolke andres medieinnhold. Dette er altså faktorer som går hånd i hånd, slik jeg ser det. Dette kan vi også blant annet se gjennom noen av sitatene til Ida. Jeg tolker det slik at hun har brukt SnapChat og Instagram i flere år, og har lært mye av andre, og spesielt av sine venner. Derfor fikk hun tidlig et innblikk i hvordan man da bruker sosiale medier. Nå er hun i tillegg i stand til å se forskjellen i mediebruken sin før og nå. Jeg oppfatter dette som en evne til å kunne se forskjell, og reflektere og fortolke medieinnholdet sitt, noe som er viktige aspekter ved mediekompetanse. Dette forstår jeg også som en evne til å kunne følge med i videre utvikling.

Mine informanter uttrykker et ønske om å motta gode tilbakemeldinger, - noe som kan gi dem bekreftelse og god selvfølelse. Jeg tolker kommunikasjonen mellom venner i og rundt mediebruk som en viktig mestringsstrategi. Et tydelig funn er at informantene gjennom denne kommunikasjonen på et vis forsøker å helgardere seg mot det Schofield (2017) omtaler som å miste ansikt. En slik tolkning av mediene, og slike samtaler blant venner, kan vi se i lys av Hoechmann og Poyntz (2012) sin forståelse av mediekompetanse. Gjennom disse samtalene anvender partene evner og kunnskap til å lese og tolke de mediene de bruker (Hoechmann & Poyntz, 2012), dermed utvikler de også en større forsikring mot uønskede konsekvenser som kan oppstå av å for eksempel legge ut bilder og dermed miste ansikt av. Kjell påpeker i sitt dybdeintervju at de populære på skolen har god kunnskap om hva som "er greit og ikke greit" å legge ut. Han legger til at de også har kunnskap om hvilke artefakter på de ulike sosiale mediene som skal bli brukt og ikke, i tillegg til hvilken type innlegg som skal bli lagt ut hvor. Derfor forstår jeg det som at Kjell på et vis henviser til at de populære har god mediekompetanse evner, og derfor står i mindre fare for å miste ansikt. Dette kan også ses i lys av det Frantzen påpeker om at sosiale medier kan være et praktisk verktøy i selvpresentasjon som på mange måter skiller seg fra fysiske møter. Man får mulighet til å redigere, endre og på et vis manipulere hvordan man presenterer seg selv. Man får altså mulighet til å representere deg selv på den måten man vil (Frantzen, 2012). Her vil jeg legge til, så lenge du har mediekompetanse til det.

Hva skjer om du ikke har mediekompetanse? Med kunnskap om Frantzen (2012) sine tanker om selvpresentasjon, og etter å ha gjennomført mine dybdeintervjuer, vil jeg argumentere for at svak mediekompetanse vil kunne gå utover ens evne til konstruktiv selvpresentasjon på sosiale medier. Kjell fortalte at om man la ut feil innhold av seg selv på «MyStory», for eksempel av at man gråt, ville dette blitt rart, og folk ville sett ned på deg. Jeg forstår at Hoechmann og Poyntz (2012) påpeker mediekompetanse som blant annet å være i stand til å kunne tolke ulike medier for å kunne være en god medieprodusent. Frantzen (2012) snakker om Goffman sin selvrepresentasjon, som handler hvordan man bevisst presenterer seg selv, og i dette tilfellet på nett. Disse to

faktorene hevder jeg henger sammen. Du må ha evne til å tolke mediene for å kunne presentere deg selv på den måten som er innenfor normene. Dette kan vi også se gjennom Ida sitt dybdeintervju der hun forteller meg at hun nå har fjernet bilder av seg selv hun tidligere hadde lagt ut, da dette var bilder som ikke lengre er en del av normen.

God mediekompetanse er i dag en viktig mestringsstrategi. Men det er også en konkret kompetanse som kan utnyttes for å få til et bestemt utfall, for eksempel til å få flere likes - mer bekreftelse. Jeg vil her legge til at dette kan også skape en annen problemstilling; Mediekompetanse i seg selv er ikke «nok». Jeg vil hevde om du er for klar over dagens mediebruk, altså de ulike forventningene av hva som er «likbart» og ikke, vil kunne være med å påvirke hva du selv *egentlig* vil legge ut. Da vil det kunne bli en fare for å ta «publiseringsvalg» basert på andres forventninger. Etikk og kritisk refleksjon er derfor også viktige kompetanseområder.

### 5.0.3: Tilhørighet

Jeg vil utfra mine intervjuer hevde at diskusjonen rundt hvilke innlegg som skal bli lagt ut er en sosial prosess. Informantene diskuterer med venner, og bruker deres mediekompetanse til å finne frem til det resultatet som vil gi mest likes. Derimot vil jeg stille spørsmålsteget rundt tilhørighetsfølelsen du får gjennom å få mange likes, (Les; mye bekreftelse). Kanskje du opplever at du har mange venner eller bekjente som liker deg, da du får mange «likes». Derimot om vi ser dette i lys av Goffman sin selvpresentasjon, kan man spørre hvem det følgerene dine egentlig gir liksene til. Gir de bekreftelse til deg, eller den du presenterer deg som? Dette kan minne om Goffmans «frontstage» og «backstage» (Frantzen, 2012). Jeg vil argumentere for at dette kan bidra til en slags falsk tilhørighet. I teoridelen av masteroppgaven la jeg frem at tilhørighet er en følelse av at du har mennesker som du setter pris på, og som setter pris på deg (Baumeister & Leary, 1995; Harlow, 1958; Ryan, 1995). Derfor vil jeg hevde at selvpresentasjon i sosiale medier kan innebære en form for falsk trygghet da du får bekreftelse på din «frontstage» rolle, og ikke «backstage», altså den du virkelig er med dine aller nærmeste. Derfor er det grunn for å tro at man kanskje ikke har mulighet til å komme så nærme hverandre som man egentlig hadde kunnet gjennom sosiale medier.

Poenget til Kjell rundt selvpresentasjon i delkapittel 4.3.5, gir meg grunn til å tro at dette også kan være en grunn til hvorfor informantene opplever at normene har utviklet seg til at en kun skal bruke «privstory», og ikke «MyStory» på SnapChat. På «privstory» kan du være deg selv, og legge ut det innholdet du vil. Jeg får inntrykk av at du slipper å spille din «frontstage»-rolle. Slik jeg tolker tilhørighet er det viktig å kunne være seg selv, og være trygg på de man er rundt. Selvbestemmelsesteorien beskriver at det er sentralt å bli satt pris på, at du er trygg og har noen å høre til (Baumeister & Leary, 1995; Harlow, 1958; Ryan, 1995). Dette vil jeg tolke som at vil være med å påvirke en eventuell bruk av «privstory», da det kun er dine venner som vil se dine innlegg. Tilhørighet og psykisk helse er to faktorer som spiller en rolle for hverandre (Uthus, 2017). For å skulle ta vare på dette kreves det gode og omsorgsfulle møter (Baumeister & Leary, 1995). Dette vil jeg hevde at en slik bruk av «privstory» kan være et uttrykk for, da du på en annen måte slipper dine venner inn i hverdagen, og man kan på en unik måte følge hverandres liv. Jeg argumentere for at en «frontstage» selvrepresentasjon ikke vil være ideelt, da det på et vis vil holde andre på avstand, siden du ikke representerer den genuine deg, men heller en «frontstage» rolle.

Vi ser Jonas poengterer to ganger at sosiale medier fremmer tilhørighet, gjennom at det tilgjengeliggjør ulike typer mennesker. Dette vil jeg hevde kan være svært positivt for folks psykiske helse, da dette forhåpentligvis for noen, vil kunne hjelpe mot en ensomhetsfølelse. Å se at andre har de samme interessene som deg, eller som Jonas nevnte, liker å kle seg i de samme klærne, kan det bidra til å kjenne at du hører til noen andre. Dette tolker jeg som noe som kan være med å dekke deler av ens "Need to belong". Vi mennesker har som tidligere nevnt et grunnleggende behov for å høre til noen, eller noe (Baumeister & Leary, 1995). Om flere opplever sosiale medier som en slik bidragsyter jeg forstår at Jonas gjør, vil dette kunne være med å bidra til det Baumeister og Leary (1995) omtaler som et velfungerende liv. Sosiale medier kan slik sett være med på å bidra til å skape en tilhørighetsfølelse, og til å potensielt minske følelsen av eventuell ensomhet. Dette vil også kunne være med på å styrke ens psykiske helse.

Som jeg var inne på i delkapittel 2.1.2.3, har alle mennesker et «*need to belong*» (Baumeister & Leary, 1995). Dette er også noe som selvbestemmelsesteorien sin tilhørighet støtter under. For å ha alle de grunnleggende psykologiske behovene dekket, og for at de skal kunne være så gode som mulig, må de alle 3 være tilfredsstilt (Deci & Ryan, 2002). Som vi så Kristin og Amanda var inne på i delkapittel 4.3.4, opplever de at sosiale medier kan være med på å dyrke frem vonde følelser. Mennesker har et behov for å høre til noen. Derfor vil jeg hevde at artefakter som «snapmap», også kan forstås som noe som potensielt kan hemme dette behovet, fordi gjennom muligheter som «privstory» og «snapmap», følelsen av å bli avvist vekkes. Følelsen av å ikke bli invitert kan komme nærmere enn det ville gjort om man ikke hadde tilgjengeligheten til å se hvor og hva andre gjør til enhver tid. Dette er noe Kjell også gir uttrykk for i sitt intervju.

Helsedirektoratet (2018) omtaler ensomhet som et savn etter andre mennesker, og et savn etter å dele ulike opplevelser med andre. Du kan ha masse mennesker rundt deg, og fortsatt være ensom (Helsedirektoratet, 2018). Etter denne beskrivelsen kan man si at dersom følelsen av ensomhet som Amanda ga uttrykk for skulle bli vedvarende vil det være med å bidra til en følelse av ensomhet. Som vi har vært inne på, kan sosial ekskludering ifølge teorien om «*need to belong*» ha følger som vil kunne påvirke individets selvregulering. Det å følge med på «snapmap» kan bidra til ekskludering og ensomhet. Dette kan da være en bidragsyter til å påvirke også selvregulering, noe som igjen vil kunne føre til mer ekskludering, da Baumeister og Leary (1995) hevder at disse går hånd i hånd. Etter min forståelse vil dette da føre til en ond sirkel.

Selv om «snapmap» gjennom min analyse kan forstås som en negativ artefakt, vil jeg hevde at det har ulike positive sider ved seg og. Slike muligheter kan på også føre til mer tilhørighet. Du kan sitte hjemme å kjede deg, og se på "snapmap" at noen av vennene dine er på skateparken. Da er det en gylden mulighet for deg å sykle bort dit selv. Det kan også forstås som en trygghet i at vennene dine alltid vet hvor du er. Om du har vært ute på byen en kveld, så ser vennene dine på kartet om du har kommet deg hjem eller ikke. Det kan også føre til en slags anerkjennelse blant venner da en ser om du er hjemme om du ikke kom på skolen. Det gir de en mulighet til å sende deg en melding å høre hvordan du har det. Disse sidene ved sosiale medier kan bidra positivt til folks psykiske helse, da du kan kjenne på tilhørighet til andre du bryr deg om, og som du kjenner bryr deg om deg tilbake (Baumeister & Leary, 1995; Harlow, 1958; Ryan, 1995)

#### 5.0.4: Autonomi

I analysen av mediekompetanse skrev jeg at Ida opplever at hun har blitt flinkere. Dette vil jeg se i lys av Deci og Ryan (2002) sine tanker om autonomi. Deci og Ryan omtaler dette som å være agent i eget liv, noe som gjør at det er interessant å belyse hva Ida legger i det at hun mener at hun har blitt flinkere. Betyr det at hun har blitt flinkere fordi hun selv opplever seg som kompetent, eller er det fordi hun bruker sosiale medier slik alle andre forventer at hun skal. Jeg vil argumentere for at muligheten til å være agent i eget liv, med et voksende antall ulike normer og konvensjoner, i dag er utfordrende. Det kan virke som at for eksempel Ida begynte å legge om sitt sosiale medier-bruk da hun så hvordan normene utviklet seg, og fortalte at hun ikke ville skille seg ut, og at hun ikke ville få like mange likes om hun ikke endret seg. Hun fortalte også om den gode følelsen dette ga henne. Dette kan ses i lys av Deci og Ryan (Deci, 2012) sine tanker om kontrollert motivasjon, så motivasjonen du kjenner på om du opplever et ytre press. Det er ikke nødvendigvis Ida selv alene som tolker seg frem til hvilke innlegg hun skal legge ut, men også opplevelsen av bekræftelse og likes, eller forventningene alle andre har til blant annet hennes bruk på sosiale medier.

Vi så under delkapittel 4.4.3 at Amanda og Ida ga litt forskjellig uttrykk om hva man kunne dele på sosiale medier. De ga meg grunn til å forstå det slik at informantene opplevde at man både blir styrt av sosiale medier-normene, og ikke. Ida snakket om at hun måtte finne de beste bildene som ville bli mest tolerert av hennes følgere. Dette måtte ikke nødvendigvis være det samme som hun selv egentlig ville publisere. Man kan si at Ida opplevde at hennes autonomi blir truet, at hun blir styrt av andres meninger, og ikke hennes egne. Hun opplever at om hun vil oppnå den gode følelsen av likes og kommentarer på bildene sine, må hun følge de normene samfunnet har skapt. Det kan tenkes at Ida likevel kjenner på en følelse av autonomi i dette tilfellet, og da vil jeg argumentere for at det kan være en form for kontrollert motivasjon (Deci, 2012). Hun hevder hun kjenner på et ytre press om hvilket bilde hun bør legge ut. Følelsen av likes og kommentarer er det som lokker henne til å publisere, da hun vet dette til slutt vil gi henne en god følelse.

I samme delkapittel ser vi at Amanda har hatt en tankeprosess. Først presiserer hun at hun kan legge ut hvilke bilder hun vil. Senere legger hun frem at hun kanskje ikke kan dette likevel. Dette kan være et uttrykk for at Amanda både er integrert i samfunnets konvensjoner rundt sosiale media. Kanskje på en slik måte at hun ikke lengre er klar over skillet rundt hva hun selv vil og hva samfunnet vil at hun skal. På mange måter kan man si at skillet mellom samfunnets normer og hennes personlige normer på et vis har smeltet såpass sammen at det kan være vanskelig for Amanda selv å skille mellom dem. Sosiale medier kan slik sett være med på å utfordre folks autonomi. Ryan og Deci (2002) presiserer at autonomi er å bestemme over seg selv, og de valg du tar i ditt liv. Alt i alt baserer det seg på en valgfrihet (Ryan & Deci, 2002). En kan si at Amandas autonomi utfordres, da sosiale mediers normer og konvensjoner får sterk innvirkning på de ulike valgene hun tar. Derfor vil hun kanskje ikke kjenne på reell valgfrihet.

#### 5.0.5: Mestring

Informantene fremstiller noen ganger sosiale medier og virkeligheten som to forskjellige verdener. Å opprettholde et skille mellom privatliv og den offentlige verden kan oppfattes som for noen å være en type mestringsstrategi. Du velger hvem du vil slippe helt inn, og ikke. Du får muligheten til å velge hvilken side av deg selv som



offentligheten får slippe inn på. Derfor er det også grunn til å forstå det slik at faren for å miste ansikt (Schofield, 2017) ikke er like stor, da det ikke er den «virkelige» delen av deg som er i fare. Goffman (1959, 1992) sin «frontstage» og «backstage» forstår jeg også som en mestringsstrategi. Frantzen (2012) omtaler dette som en selvpresentasjon, da du velger, og nøye planlegger, hvilken del som skal bli vist frem. Gjennom dette slipper ikke følgerne dine helt inn, men dine nærmeste venner gjør det. Dette kan vi se gjennom eksemplene mine intervjupersoner gir gjennom å planlegge med vennene sine om hvilke bilder som burde bli lagt ut for å få mest likes.

Kristin i sitt dybdeintervju legger frem at man har mulighet til å gjemme likerklipp og kommentarer. Dette oppfatter jeg som en mestringsstrategi, men en som derimot gir deg en form for falsk trygghet. Dette fordi gjennom å gjemme likerklipp vil du hindre andre i å se hvor mange likes du har fått. Dermed har ikke andre mulighet til å reagere på antallet. Men du har ennå mulighet til å se liksene dine, og derfor kunne sammenligne deg med andre. Dette muliggjør denne kontrollerte tilhørigheten og mestringsfølelsen. Jeg omtaler det som en kontrollert mestring og mestringsstrategi, da Deci og Ryan (1985) omtaler mestring som en situasjon du har en god opplevelse rundt, og føler at du mestrer på en god måte. De påpeker også at det vil være med på å gi deg selvtilit (Deci & Ryan, 2002).

## 5.1: En sammenhengende drøfting

I løpet av kapittel 4 har vi sett at mine intervjupersoner opplever sosiale medier på godt og vondt. Jeg sitter igjen med en forståelse av at de tre grunnleggende psykologiske behovene, og mediekompetanse, spiller en rolle inn i hvordan ungdommene opplever sosiale media. For å holde det konsist vil jeg forklare at jeg blant annet oppfatter at mediekompetanse og autonomi henger sammen. Dette i den grad at din kunnskap i noen tilfeller kan være med på å styre hvilke innlegg du velger å legge ut, da du vet hvordan normene og konvensjonene på den sosiale media-plattformen er. Dette kan være med på å bidra til, hvertfall hos flere av mine intervjupersoner, at du ikke deler de bildene du egentlig kunne tenkt deg å legge ut. Derfor vil jeg hevde at det for noen kan være slik at normene som gjelder i ulike sosiale medier kan være med å overstyre og utfordre folks autonomi eller opplevelsen til å være agent i egen medieverden.

Om du får få likes og kommentarer i sosiale medier, kan det gi et inntrykk av at du ikke mestrer sosiale medier i like stor grad som andre. I tillegg kan det vise til at du kanskje ikke har så mange venner. Dette er derfor i dag viktige aspekter ved å høre til og være inkludert i et sosialt nettverk. Det samme gjelder med følgertall på Instagram. Slik jeg oppfattet mine intervjupersoner, mente de at tilhørighet og mestring av sosiale medier har en sammenheng. Som vi så kan sosiale medier gi et unikt innblikk i andre sine liv, og derav også sosiale liv gjennom for eksempel «snapmap». Dette innrømmet flere av mine intervjupersoner at truet deres tilhørighetsfølelse, da det bidro til at de fikk kjenne på utenforskap og ensomhet. Derfor er det grunn til å tro at om ikke sosiale medier hadde denne egenskapen, som blant annet «snapmap» bidro med, ville disse følelsene kanskje ikke kommet like nært.

Mediekompetanse, autonomi, mestring og tilhørighet var faktorer jeg opplevde var viktige hver for seg, men som også smeltet sammen da jeg transkriberte mine intervjuer. Jeg vil argumentere for at mine intervjupersoners tilhørighet til en sosial verden åpnet muligheten for å styrke deres mestring og autonomi, dette da de brukte

hverandre til å diskutere, og bruke hverandres mediekompetanse for å for eksempel finne ut av hvilke bilder som egnet seg best å legge ut på Instagram. De fortalte at de sendte utvalgte bilder til sine venner, for så å diskutere dette sammen og deretter poste på sosiale medier. Når bildet var lagt ut var individets venner kjapt ute med både å kommentere og like innlegget. Dette førte til at bildet fikk flere kommentarer og «likes». Jeg ser dette i lys av teorier om mediekompetanse og ser det slik at intervjupersonene brukte en form for felles mediekompetanse for å blant annet velge ut bilder. Individet la dette ut etter enighet i gruppa, men tok avgjørelsen selv, noe som vitner om autonomi, alle vennene likte og kommenterte bildet, som handler om tilhørighet, og bildet fikk flere likes og kommentarer - som kan vise til mestring.

Selvbestemmelsesteorien og mediekompetanse er to ulike teorier. Etter min undersøkelse har jeg forstått at å bare ha en av disse oppfylt, ikke vil være nok. Det er sammensetningen mellom dem som kan bidra til at man mestrer sosiale medier på en måte som gjør at det mer fremmer enn hemmer god psykisk helse. Mediekompetanse og selvbestemmelse kan sammen bidra til en form for kvalitetssikring, som igjen kan bidra til at en bygger en trygghetszone, noe som kan være med å bidra til en mer positiv opplevelse av sosiale medier i hverdagen.

## 5.2: Avslutning og forslag til videre forskning

Som introduksjonen til min masteroppgave fortalte oss, er min forskning viktig da sosiale medier er en økende faktor i samfunnet. Da vi ikke har grunnlag for å si at sosiale medier vil få mindre plass i kulturen i fremtiden, anser jeg det som viktig å se på hva det har å si for blant annet vår psykiske helse, og hvordan vi opplever noe som tar så stor plass i samfunnet vårt. Det er viktig med kunnskap om dette for å kunne forsøke å rette opp i eventuelle ulemper. En styrke min masteroppgave har, er at det bidrar til et øyeblikksbilde. Den inneholder et dypdykk i en gruppe ungdommers tanker og opplevelser rundt sosiale medier. Kunnskapen kommer fra «primærkilden» - ungdom selv, og er helt ny. En potensiell svakhet i denne oppgaven kan gå på at det allerede finnes mye samfunnsfaglig forskning om ungdom som mestrer mediebruk relativt godt. Derimot har vi ikke like mye forskning som sammenligner mediebruk blant ungdom fra ulike sosiokulturelle bakgrunn, eller med de som bruker sosiale medier lite. Det er noe min forskning ikke tar i betraktning, og er derfor noe som kunne blitt forsket på videre.

I denne masteroppgaven har vi sett at jeg har utført et kvalitativt studie om «*hvordan ungdommer opplever sosiale medier opp mot egen psykisk helse*». Jeg har brukt dybdeintervju som metode, og derfor intervjuet 5 ungdommer på 16 og 17 år. Et annet forslag til hvordan jeg kunne utført mitt prosjekt, kunne vært gjennom en bruksstudie. Her kunne jeg utført nett-observasjon, og sett hvordan individene brukte sosiale media. Som forslag til videre forskning kunne forskeren fokusert på individer i ulike alder, fra forskjellige samfunnsgrupper. Forskeren kunne tatt for seg hvordan de brukte sosiale medier, og hvordan deres bruk ville bli påvirket dersom en av de fire kategoriene ikke var til stede.

Gjennom tidligere forskning så vi at norske ungdommer scoret høyt på mediebruk. Vi så også at det var en mulig sammenheng mellom sosiale medier og psykisk helse blant ungdom. Det er noe som også antydes i min undersøkelse. Gjennom analyse og diskusjon, kunne vi se at mine intervjupersoner uttrykket en sammenheng mellom tilhørighet, mestring, autonomi og mediekompetanse, opp mot deres opplevelse av

sosiale medier og psykisk helse. Etter endt studie oppfatter jeg mediekompetanse som en samlende trygghet rundt bruk av sosiale medier, men det krever også en del av mennesket selv. Dette hevder jeg vi kan se gjennom mine intervjuer, da mine intervjupersoner gir uttrykk for at det er en del normer, i tillegg til faren til å kunne miste ansikt (Schofield, 2017). Sosiale medier og psykisk helse er ikke noe vi kommer unna. Derfor vil det være lurt å finne metoder for å oppleve sammenhengen på en positiv og givende måte.

## 6.0: Referanseliste

- Aanesen, K.H. (2020, 8. desember). Hva er marginalisering?. Hentet fra <https://ndla.no/nb/subject:1:fb6ad516-0108-4059-acc3-3c5f13f49368/topic:1:e47486fd-1c96-4e58-a0a2-d520d3950013/topic:1:a35a4b4a-e971-4277-a114-7bc4de332a0a/resource:10e6b9d7-6dfc-45d9-8d67-f5c7ceefb5d1>
- Aalen, I., & Enli, G. (2018, 14. mai). Sosiale medier. Hentet fra [https://snl.no/sosiale\\_medier](https://snl.no/sosiale_medier) 8.mars 2022
- Abrahamsen, M.H., Askheim, S. & Dvergsdal, H. (2020, 17.november). Instagram. Hentet fra <https://snl.no/Instagram>
- Aksel Tjora. (2021, 21.mai). *Kvalitative forskningsmetoder: Abduksjon (Kap 7.6)*. Hentet fra [https://www.youtube.com/watch?v=esJ\\_1zU0cPk](https://www.youtube.com/watch?v=esJ_1zU0cPk)
- Andersen, A. J. W. & Svensson, T. (2010). Psykisk helsearbeid på internett. Konsekvenser for normalitets-og identitetsdannelse hos ungdom. *Norsk epidemiologi* 20(1), 5-14.
- Baumeister, R. F., Leary, M. R., & Steinberg, R. J. (1995). The Need To Belong: Desire for Interpersonal Attachments As a Fundamental Human Motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529.
- Belsky, J. Skalicka, V. Stenberg, F. & Wichstrøm, L. (2014). Preschool Social Exclusion Aggression and Cooperation: A Longitudinal Evaluation of the Need-to-Belong and the Social-Reconnection Hypothesis. [https://www.researchgate.net/publication/265389593\\_Preschool\\_Social\\_Exclusion\\_Aggression\\_and\\_Cooperation\\_A\\_Longitudinal\\_Evaluation\\_of\\_the\\_Need-to-Belong\\_and\\_the\\_Social-Reconnection\\_Hypotheses](https://www.researchgate.net/publication/265389593_Preschool_Social_Exclusion_Aggression_and_Cooperation_A_Longitudinal_Evaluation_of_the_Need-to-Belong_and_the_Social-Reconnection_Hypotheses)
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Dyrdal, G. M. (2020). Mindfulness. I Myskja, A & Fikse, C (Red.), *Perspektiver på livsmestring i skolen* (1 utg., s. 119-140). Oslo: Cappelen Damm.
- Edvardsen, I. & Helljesen, V. (2019, 28. oktober). Rådgiver for barnevernet: - *Sosiale medier ligger hele tiden foran oss*. NRK. Hentet fra [https://www.nrk.no/dokumentar/radgiver-for-barnevernet\\_-\\_sosiale-medier-ligger-hele-tiden-noen-skritt-foran-oss-1.14756570](https://www.nrk.no/dokumentar/radgiver-for-barnevernet_-_sosiale-medier-ligger-hele-tiden-noen-skritt-foran-oss-1.14756570) 17.01.2022
- Flexify. (u.å.). *Hva er Instagram og burde jeg bruke det? Her gir vi deg en liten innføring*. <https://www.flexify.no/blogg/hva-er-instagram>
- Folkehelseinstituttet. (2018). *Psykisk helse i Norge*. Hentet 9.mars 2022 fra [https://www.researchgate.net/profile/Anne-Reneflot/publication/323918436\\_Psykisk\\_helse\\_i\\_Norge/links/5ab2aa04a6fdcc1bc0c1e6de/Psykisk-helse-i-Norge.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Anne-Reneflot/publication/323918436_Psykisk_helse_i_Norge/links/5ab2aa04a6fdcc1bc0c1e6de/Psykisk-helse-i-Norge.pdf)

- Frantzen, V. (2012). Ungdom, identitet og medier. I Vettenranta, S. & Frantzen, V. (Red.), *Mediepedagogikk: refleksjoner om teori og praksis*. (s. 189-209). Bergen: Fagbokforlaget.
- Gaasland, T.B. (2021, 24.august). Sosiale medier i Norge - brukertall Q2 2021.Hentet fra <https://vivamedia.no/blogg/sosiale-medier-i-norge-brukertall-q2-2021/>
- Goffman, E. (1959). *The presentation of Self in Everyday Life*. New York: Double Day.
- Goffman, E. (1992). *Vårt rollespill til daglig. En studie i hverdagslivets dramatik*. Oslo: Pax Forlag.
- Hafstad, A. (2019, 19. august). Hyppig bruk av sosiale medier påvirker unge jenters psykiske helse. Hentet fra <https://www.dagensmedisin.no/artikler/2019/08/19/hyppig-bruk-av-sosiale-medier-pavirker-unge-jenters-psykiske-helse/> 18. 01. 2022
- Harlow, H. F. (1958). The nature of love. *American Psychologist*, 13, 673-685.
- Haugseth, J. F. (2013). *Sosiale medier i samfunnet*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Helsedirektoratet. (2018, 31. oktober). Isolasjon og ensomhet. Hentet fra <https://www.helsenorge.no/psykisk-helse/isolasjon-og-ensomhet>
- Hochsmann, M. & Poyntz, S. (2012). *Media literacies. A critical introduction*. UK: Wiley-Blackwell Publishing.
- Instagram. (u.å.). *Hva er instagram?*. Hentet fra: <https://help.instagram.com/424737657584573>
- Instagram. (u.å.). *About instagram*. Hentet fra: <https://about.instagram.com/blog>
- Ipsos. (u.å.). *Om oss*. Hentet fra: <https://www.ipsos.com/nb-no/om-oss>
- Kalsnes, B. (2019). *Falske nyheter: Løgn, desinformasjon og propaganda i den digitale offentligheten*. Cappelen Damm.
- Kjos, M. L. (2019). *Teknologiens konsekvenser? En studie om ungdoms psykiske helse og mediebruk*. (Masteroppgave, OsloMet). Hentet fra [https://oda.oslomet.no/oda-xmlui/bitstream/handle/10642/7674/Kjos\\_MarikkenLøke.pdf?sequence=2](https://oda.oslomet.no/oda-xmlui/bitstream/handle/10642/7674/Kjos_MarikkenLøke.pdf?sequence=2)
- Kleven, T. A. & Hjordemaal, F. R. (2018). *Innføring i pedagogisk forskningsmetode*. (utg. 3). Bergen: Fagbokforlaget.
- Klomsten, A. T. (2014). Psykisk helse - inn på timeplanen!. *Bedre skole*, (1), 1.14. [Psykisk helse-inn på timeplanen!](#)
- Klomsten, A. T. (2022). Livsmestring i skolen. I R.Karlsdottir., Ø.Kvellido & I.D. Hybertsen (Red.), *Grunnbok i pedagogisk psykologi: Utvikling, sosialisering, læring og motivasjon* (1.utg., 377-386). Fagbokforlaget.

Kvale, S., & Brinkmann, S. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo: Gyldendal akademisk.

Medietilsynet. (2020). *Barn og medier 2020: Om sosiale medier og skadelig innhold på nett*. (Delrapport 1). Hentet fra <https://www.medietilsynet.no/globalassets/publikasjoner/barn-og-medier-undersokelser/2020/200211-barn-og-medier-2020-delrapport-1-februar.pdf> 17. 01. 2022

Munthe, K. (2022, 24. januar). Snapchat. Hentet fra <https://www.barnevakten.no/app/snapchat/>

Mæland, J. G. (2010). *Forebyggende helsearbeid. Folkehelsearbeid i teori og praksis*. (3. utg). Oslo: Universitetsforlaget.

Nettvett. (2021, 19. juli). Begrens synligheten i TikTok. Hentet fra <https://nettvett.no/begrens-synligheten-i-tiktok/>

Norsk medietidsskrift. (2020, 18.mars). *Falske nyheter. Løgn, desinformasjon og propaganda i den digitale offentligheten*. Idunn. <https://www.idunn.no/doi/10.18261/ISSN.0805-9535-2020-01-09>

Nrksuper. (u.å.). *Musical.ly legges ned blir til TikTok*. NRKsuper. Hentet fra <https://nrksuper.no/ukategorisert/musical-ly-legges-ned-blir-til-tiktok-10581>

Opplæringslova. (1998). *Lov om grunnskolen og den vidaregåande opplæringa* (LOV-1998-07-17-61). Lovdata. [https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1998-07-17-61#KAPITTEL\\_10](https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1998-07-17-61#KAPITTEL_10)

Prensky, M. (2001). Digital natives, digital immigrants part 1. *On the Horizon* 9(5): 1-6.

Ringdal, K. (2013). *Enhet og mangfold: Samfunnsvitenskapelig forskning og kvantitativ metode*. (3. utg). Bergen: Fagbokforlaget.

Ryan, R. M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of Personality*, 63, 397-427.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2002). 1: Overview of Self-Determination Theory: An Organismic Dialectical Perspective. In E. L. Deci & R. M. Ryan (Red.), *Handbook of self determination research* (s. 3-33). Rochester, NY: University of Rochester.

Schofield, D. (2017). Agent i egen medie verden. I M. Uthus (Red.), *Elevenes psykiske helse i skolen: Utdanning til å mestre egne liv* (s. 227-248). Oslo : Gyldendal Akademisk.

Smahel, D., Machackova, H., Mascheroni, G., Dedkova, L., Staksrud, E., Ólafsson, K., Livingstone, S., & Hasebrink, U. (2020). *EU Kids Online 2020: Survey results from 19 countries*. EU Kids Online. <https://www.lse.ac.uk/media-and-communications/assets/documents/research/eu-kids-online/reports/EU-Kids-Online-2020-March2020.pdf>

Stai, S. (2021, 27. februar). Maslows behovspyramide. Hentet fra <https://ndla.no/nb/subject:1:03e810db-3560-47b5-a5f6-e7afe1d0a2d6/topic:1:283ddec5-923c-412c-b880-cf71f42516d2/topic:1:fcd739b6-1047-47d7-8091-fec8c1c2cf22/resource:ff86602f-473d-4f4b-a356-65d2ecd104a1>

Staksrud, Elisabeth & Ólafsson, Kjartan (2019). *Tilgang, bruk, risiko og muligheter. Norske barn på Internett. Resultater fra EU Kids Online-undersøkelsen i Norge 2018*. EU Kids Online og Institutt for medier og kommunikasjon, Universitetet i Oslo. <https://www.hf.uio.no/imk/forskning/prosjekter/eu-kids-iv/rapporter/>

Thagaard, T. (2018). *Systematikk og innlevelse. En innføring i kvalitative metoder*. Bergen: Fagbokforlaget.

Tjora, A. (2021). *Kvalitative forskningsmetoder i praksis* (4. utg). Gyldendal Akademisk.

Tracy, S. J. (2010). Qualitative quality: Eight "Big-Tent" criteria for excellent qualitative research. *Qualitative Inquiry*. 16(10), s. 837-851. DOI: 10.1177/1077800410383121

Tedx Talks. (2012, 14. august). *Promoting Motivation, Health, and Excellence: Ed Deci at TEDxFlourCity* [Videoklipp]. Hentet fra <https://www.youtube.com/watch?v=VGrcets0E6I>

Uthus, M. (2017). Elevenes psykiske helse i skolen: Å mestre skolen er å mestre livet, Å mestre livet er å mestre skolen. I Uthus, M (Red.), *Elevenes psykiske helse i skolen: Utdanning til å mestre egne liv* (1. utg., s. 17-38). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.

## 7.0: Vedlegg

### 7.1: Vedlegg 1: Intervjuguide

#### Oppvarmingsspørsmål:

- Kan du fortelle meg litt om deg selv?
- Hva liker du å gjøre på fritiden?

#### Refleksjonsspørsmål:

- Hvor ofte/sjeldent vil du si at du bruker telefonen din?
- Hvor ofte av dette er det sosiale medier du går innom da?
- I hvilke situasjoner sjekker du sosiale medier?
- Hvilken type innhold får du som regel opp?
- Hvordan forholder du deg til det innholdet?
- Er du selv aktiv på ulike plattformer som SnapChat, TikTok og Instagram?
- På hvilken måte, hva legger du ut // hvorfor ikke?
- Hvordan tror du dine følgere opplever ditt medieinnhold?
- De du følger, hvordan opplever du deres innhold?
- Har deres innhold noe å si for hvordan du har det?
- Hvis du hadde gjort andre ting, tror du at du hadde lagt ut mer da?
- Er det noe innhold på sosiale medier som gjør deg glad? Evt hvorfor?
- Hva med lei deg da? Evt hvorfor?
- Tenker du mye over hva du legger ut?
- Hvorfor tror du sosiale medier er så populært?
- Skulle dere ønske det var mindre fokus på det?
- Vil du si at det er noe sammenheng mellom sosiale medier og psykisk helse blant ungdom?



- Tror du det er en sammenheng mellom din psykisk helse og sosiale medier for deg?
- Er det noe positivt eller negativt?
- Hva motiverer deg til å være aktiv på sosiale medier?
- Føler du på noe vis at det er noen regler du må følge?
- Føler du det er fritt frem i hva du legger ut? Altså ingen forventning i hva som er greit og ikke greit. Er du selv sjef over egen aktivitet og deling?
- Kan sosiale medier fremme eller hemme følelsen av tilhørighet på noe måte?
- Har sosiale medier mye å si for samtaleemner ol hos ungdom?
- Hva med mestring, går det an å mestre eller ikke mestre sosiale medier? Hva vil dette eventuelt kunne gjøre med hvordan du har det?
- Kan omsorgspersoner rundt ungdommen være med å forbedre dette på noe måte?
- Kan venner rundt være en slags støtte?
- Tror du venner vil gjøre det tryggere å være på sosiale medier?

Oppsummeringsspørsmål:

- Er det noen ting som ikke er tatt opp du vil legge til?
- Føler du at du har fått forklart dine opplevelser på en subjektiv måte?
- Hvordan følelse sitter du igjen med etter samtalen?

## **Vil du delta i forskningsprosjektet**

### ***«Hvordan opplever ungdommer sosiale media opp mot psykisk helse?»***

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å sette fokus på psykisk helse opp mot sosiale medier, og hvordan omsorgspersoner kan fange opp eventuelle dårlige opplevelser. I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

#### **Formål**

Denne forskningen danner grunnlaget for min masteroppgave som har problemstillingen «hvordan opplever ungdommer sosiale media opp mot psykisk helse?». Formålet bak prosjektet er å skaffe mer kunnskap om hvordan sosiale medier oppleves for ungdom, da en kan gjennom årene se en økning i bruk av sosiale medier. Derfor vil det også være et fortrinn for omsorgspersoner rundt ungdommen, men også ungdommen selv å ha kjennskap til hvilken innvirkning eller opplevelser som kan forekomme rundt bruken av sosiale medier. Jeg vil trekke opplevelsen opp mot psykisk helse da dette er et tema som har fått mye mer oppmerksomhet og plass i samfunnet og skolen, men kanskje ikke så mye sammen med sosiale medier. Telefonen er noe som tar stor plass, og der mye av vår kommunikasjon foregår, derfor er det grunn til å tro at ungdommen vil ha ulike opplevelser rundt dette.

Jeg vil prøve å finne ut av positive og negative opplevelser knyttet opp mot psykisk helse, men også hvordan omsorgspersonene rundt skal forholde seg til dette, og hvordan skal en kan fange opp eventuelle negative opplevelser.

#### **Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?**

*Norges Teknisk-Naturvitenskaplige Universitet, NTNU*, er ansvarlig for prosjektet.

#### **Hvorfor får du spørsmål om å delta?**

Du får spørsmål om å delta i min forskning da jeg er ute etter å intervju elever i 10.klasse. Jeg trenger både gutter og jenter, gjerne 5 deltakere til sammen, men har ingen andre krav enn dette, annet enn et ønske til å delta av dere. Det er kun deres klassetrinn på denne skolen som får forespørselen så fremt at jeg får nok deltakere.

### **Hva innebærer det for deg å delta?**

Om du velger å delta i forskningen min innebærer det at du deltar på to ulike intervjuer. Første intervju vil foregå sammen med de andre som har takket ja, så vil det gå en liten stund før jeg vil intervju deg en til en. Dette er fordi jeg gjerne vil få så mye som mulig informasjon. Noen av spørsmålene jeg vil stille dere går ut på «bruker du sosiale medier», «hvordan følelser kan dere sitte igjen med etter dere har scrollet dere gjennom feks TikTok». Her er det ingen fasitsvar.

Under intervjuet vil jeg ha med en båndopptaker som tar opp alt som blir sagt. Denne vil gjøre det lettere for meg videre i prosjektet for å huske alt som blir sagt, og under analysering og transkribering. Lydopptaket vil derimot bli slettet med en gang jeg ikke har behov for det.

Om foresatte har et ønske kan de få se gjennom intervjuguiden før intervjuet finner sted, men da må dere ta kontakt med meg.

### **Det er frivillig å delta**

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykket tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle dine personopplysninger vil da bli slettet. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg.

### **Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger**

Jeg vil bare bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrevet. Jeg behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket. Det er kun jeg, og mine veiledere Daniel Schofield og Vegard Frantzen som vil kunne ha tilgang til å se min oppgave under behandling.

For å sikre ditt personvern vil jeg ikke skrive ned navnet ditt i forskningen min, men heller erstatte det med en kode som lagres på en egen navneliste adskilt fra øvrige data. Dere vil ikke kunne bli gjenkjent på noe som helst måte. Navn, hvilke skole dere går på og hvordan dere ser ut vil ikke komme med i forskningen, jeg er kun ute etter deres tanker, meninger og erfaringer.

### **Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?**

Opplysningene anonymiseres når prosjektet avsluttes/oppgaven er godkjent, noe som etter planen er 16.mai 2022. Når prosjektet er avsluttet vil mine notater med deres navn ol. bli slettet slik at heller ikke jeg vil kunne ha tilgang til dette.

### **Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?**

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra *NTNU* har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

## Dine rettigheter

Så lenge du kan identifiseres i datamaterialet, har du rett til:

- innsyn i hvilke opplysninger vi behandler om deg, og å få utlevert en kopi av opplysningene
- å få rettet opplysninger om deg som er feil eller misvisende
- å få slettet personopplysninger om deg
- å sende klage til Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger

Hvis du har spørsmål til studien, eller ønsker å vite mer om eller benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med:

- Norges Teknisk-Naturvitenskaplige Universitet ved veileder Daniel Schofield, daniel.schofield@ntnu.no, 93040095.
- Vårt personvernombud: Thomas Helgesen, thomas.helgesen@ntnu.no, 93079038

Hvis du har spørsmål knyttet til NSD sin vurdering av prosjektet, kan du ta kontakt med:

- NSD – Norsk senter for forskningsdata AS på epost (personverntjenester@nsd.no) eller på telefon: 53 21 15 00.

Med vennlig hilsen

Daniel Schofield  
(Forsker/veileder)

Julie Kristiansen Ringdal  
(Masterstudent)

---

## Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet *Hvordan opplever ungdommer sosiale medier opp mot psykisk helse*, og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

- å delta i gruppeintervju
- å delta i dybdeintervju
- at mine meninger blir brukt til analysering og informasjon i forskningen

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet

---

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

## 7.3: Vedlegg 3: Vurdering av NSD

[Meldeskjema](#) / [Hvordan kan ungdommer oppleve sosiale medier opp mot psykisk...](#) / Vurdering

# Vurdering

## Referansenummer

161195

## Prosjekttittel

Hvordan kan ungdommer oppleve sosiale medier opp mot psykisk helse

## Behandlingsansvarlig institusjon

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet / Fakultet for samfunns- og utdanningsvitenskap (SU) / Institutt for pedagogikk og livslang læring

## Prosjektperiode

01.01.2022 - 16.05.2022

[Meldeskjema](#)

## Dato

14.02.2022

## Type

Standard

## Kommentar

Det er vår vurdering at behandlingen av personopplysninger i prosjektet vil være i samsvar med personvernlovgivningen så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjemaet 14.02.2022 med vedlegg, samt i meldingsdialogen mellom innmelder og NSD. Behandlingen kan starte.

## TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET

Prosjektet vil behandle alminnelige kategorier av personopplysninger og særlige kategorier om helse frem til 16.05.2022.

## LOVLIG GRUNNLAG

Prosjektet vil innhente samtykke fra foresatte til behandlingen av personopplysninger om barna. Vår vurdering er at prosjektet legger opp til et samtykke i samsvar med kravene i art. 4 og 7, ved at det er en frivillig, spesifikk, informert og utvetydig bekreftelse som kan dokumenteres, og som den registrerte/foresatte kan trekke tilbake.

Lovlig grunnlag for behandlingen vil dermed være foresattes samtykke, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a.

For særlige kategorier av personopplysninger vil lovlig grunnlag for behandlingen være den registrertes uttrykkelige samtykke, jf. personvernforordningen art. 9 nr. 2 bokstav a, jf. personopplysningsloven § 10, jf. § 9 (2).

## PERSONVERNPRINSIPPER

NSD vurderer at den planlagte behandlingen av personopplysninger vil følge prinsippene i personvernforordningen om:

- lovlighet, rettferdighet og åpenhet (art. 5.1 a), ved at foresatte får tilfredsstillende informasjon om og samtykker til behandlingen
- formålsbegrensning (art. 5.1 b), ved at personopplysninger samles inn for spesifikke, uttrykkelig angitte og berettigede formål, og ikke viderebehandles til nye uforenlige formål
- dataminimering (art. 5.1 c), ved at det kun behandles opplysninger som er adekvate, relevante og nødvendige for formålet med prosjektet
- lagringsbegrensning (art. 5.1 e), ved at personopplysningene ikke lagres lengre enn nødvendig for å oppfylle formålet

## DE REGISTRERTES RETTIGHETER

NSD vurderer at informasjonen om behandlingen som de registrerte og deres foresatte vil motta oppfyller lovens krav til form og innhold, jf. art. 12.1 og art. 13.

Så lenge de registrerte kan identifiseres i datamaterialet vil de ha følgende rettigheter: innsyn (art. 15), retting (art. 16), sletting (art. 17), begrensning (art. 18) og dataportabilitet (art. 20).

Vi minner om at hvis en registrert/foresatt tar kontakt om sine/barnets rettigheter, har behandlingsansvarlig institusjon plikt til å svare innen en måned.

#### FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER

NSD legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene i personvernforordningen om riktighet (art. 5.1 d), integritet og konfidensialitet (art. 5.1 f) og sikkerhet (art. 32).

For å forsikre dere om at kravene oppfylles, må dere følge interne retningslinjer og eventuelt rådføre dere med behandlingsansvarlig institusjon.

#### MELD VESENTLIGE ENDRINGER

Dersom det skjer vesentlige endringer i behandlingen av personopplysninger, kan det være nødvendig å melde dette til NSD ved å oppdatere meldeskjemaet. Før du melder inn en endring, oppfordrer vi deg til å lese om hvilke type endringer det er nødvendig å melde:

<https://www.nsd.no/personverntjenester/fyll-ut-meldeskjema-for-personopplysninger/melde-endringer-i-meldeskjema>. Du må vente på svar fra NSD før endringen gjennomføres.

#### OPPFØLGING AV PROSJEKTET

NSD vil følge opp ved planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet.

Kontaktperson hos NSD: Olav Rosness, rådgiver.

Lykke til med prosjektet!

# NSD NORSK SENTER FOR FORSKNINGSDATA

## Meldeskjema

### Referansenummer

161195

### Hvilke personopplysninger skal du behandle?

---

- Navn (også ved signatur/samtykke)
- Adresse eller telefonnummer
- Lydopptak av personer
- Helseopplysninger

### Prosjektinformasjon

---

#### Prosjekttittel

Hvordan kan ungdommer oppleve sosiale medier opp mot psykisk helse

#### Prosjektbeskrivelse

Min masteroppgave vil ta for seg hvordan ungdommer fra 16-18 år, kan oppleve sosiale medier opp mot egen psykisk helse. Jeg vil finne ut av eventuelle positive og negative opplevelser, evt påvirkninger som ungdommen opplever. Forskningen vil ta utgangspunkt i en kvalitativ intervjuundersøkelse med både gruppeintervju og dybdeintervju. Der jeg vil starte med gruppeintervjuet for å se på hvordan ungdommene sammen snakker om temaet, da jeg mener selve samtalen kan vise til en kollektiv opplevelse eller forståelse, for dermed å gå dypere inn i temaet en og en, der jeg også kan stille individer spørsmål om det de sa i gruppa, i tillegg til deres opplevelser og tanker. Jeg vil foreta et semistruktuert intervju for å ha muligheten til å stille oppfølgingsspørsmål og gå dypere inn på temaer som oppfattes som relevante. Jeg vil intervju både gutter og jenter da jeg er ute etter den kollektive opplevelsen, og hvordan omsorgspersoner kan være støtte for ungdommen.

#### Begrunn behovet for å behandle personopplysningene

Jeg vil trenge informasjon om alder/klassestrinn og hvilke by/fylke elevene tilhører da jeg vil tro at opplevelse av sosiale medier kan være forskjellig fra sted til sted. Kjønn vil også være relevant da det er grunn for å tro at gutter og jenter kan oppleve sosiale medier forskjellig.

**Ekstern finansiering**

**Type prosjekt**

Studentprosjekt, masterstudium

**Kontaktinformasjon, student**

Julie Kristiansen Ringdal, julieringdal97@gmail.com, tlf: 90802629

**Behandlingsansvar**

---

**Behandlingsansvarlig institusjon**

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet / Fakultet for samfunns- og utdanningsvitenskap (SU) /  
Institutt for pedagogikk og livslang læring

**Prosjektansvarlig (vitenskapelig ansatt/veileder eller stipendiat)**

Daniel Schofield , daniel.schofield@ntnu.no, tlf: 93040095

**Skal behandlingsansvaret deles med andre institusjoner (felles behandlingsansvarlige)?**

Nei

**Utvalg 1**

---

**Beskriv utvalget**

Elever fra 16-17, jenter og gutter

**Rekruttering eller trekking av utvalget**

Rekruttering i klasse / arbeider i skolen plukker ut noen.

**Alder**

16 - 17

**Inngår det voksne (18 år +) i utvalget som ikke kan samtykke selv?**

Nei

**Personopplysninger for utvalg 1**



- Navn (også ved signatur/samtykke)
- Adresse eller telefonnummer
- Lydopptak av personer

### **Hvordan samler du inn data fra utvalg 1?**

#### **Personlig intervju**

#### **Grunnlag for å behandle alminnelige kategorier av personopplysninger**

Samtykke (art. 6 nr. 1 bokstav a)

#### **Hvem samtykker for ungdom 16 og 17 år?**

Ungdom

#### **Informasjon for utvalg 1**

#### **Informerer du utvalget om behandlingen av opplysningene?**

Ja

#### **Hvordan?**

Skriftlig informasjon (papir eller elektronisk)

### **Utvalg 2**

---

#### **Beskriv utvalget**

Elev 16-17 år, gutter og jenter.

#### **Rekruttering eller trekking av utvalget**

Et tilfeldig utvalg utifra de elever som melder seg frivillige.

#### **Alder**

16 - 17

#### **Inngår det voksne (18 år +) i utvalget som ikke kan samtykke selv?**

Nei

#### **Personopplysninger for utvalg 2**

- Navn (også ved signatur/samtykke)
- Adresse eller telefonnummer
- Lydopptak av personer

### **Hvordan samler du inn data fra utvalg 2?**

#### **Personlig intervju**

#### **Grunnlag for å behandle alminnelige kategorier av personopplysninger**

Samtykke (art. 6 nr. 1 bokstav a)

#### **Hvem samtykker for ungdom 16 og 17 år?**

Ungdom

#### **Informasjon for utvalg 2**

#### **Informerer du utvalget om behandlingen av opplysningene?**

Ja

#### **Hvordan?**

Skriftlig informasjon (papir eller elektronisk)

#### **Tredjepersoner**

---

#### **Skal du behandle personopplysninger om tredjepersoner?**

Nei

#### **Dokumentasjon**

---

#### **Hvordan dokumenteres samtykkene?**

- Manuelt (papir)

#### **Hvordan kan samtykket trekkes tilbake?**

Gjennom å ta kontakt med meg eller min veileder, så vil jeg fikse dette.

#### **Hvordan kan de registrerte få innsyn, rettet eller slettet opplysninger om seg selv?**

Gjennom å ta kontakt med meg eller veileder, så vil jeg fikse slik at de kan lese over det relevante og gi videre beskjed til meg.

**Totalt antall registrerte i prosjektet**

1-99

**Tillatelser**

---

**Skal du innhente følgende godkjenninger eller tillatelser for prosjektet?****Behandling**

---

**Hvor behandles opplysningene?**

- Maskinvare tilhørende behandlingsansvarlig institusjon
- Mobile enheter tilhørende behandlingsansvarlig institusjon

**Hvem behandler/har tilgang til opplysningene?**

- Student (studentprosjekt)
- Prosjektansvarlig

**Tilgjengeliggjøres opplysningene utenfor EU/EØS til en tredjestat eller internasjonal organisasjon?**

Nei

**Sikkerhet**

---

**Oppbevares personopplysningene atskilt fra øvrige data (koblingsnøkkel)?**

Ja

**Hvilke tekniske og fysiske tiltak sikrer personopplysningene?**

- Opplysningene anonymiseres fortløpende

**Varighet**

---

### **Prosjektperiode**

01.01.2022 - 01.06.2022

### **Skal data med personopplysninger oppbevares utover prosjektperioden?**

Nei, data vil bli oppbevart uten personopplysninger (anonymisering)

### **Hvilke anonymiseringstiltak vil bli foretatt?**

- Personidentifiserbare opplysninger fjernes, omskrives eller grovkategoriseres
- Lyd- eller bildeopptak slettes

### **Vil de registrerte kunne identifiseres (direkte eller indirekte) i oppgave/avhandling/øvrige publikasjoner fra prosjektet?**

Nei

### **Tilleggsopplysninger**

---

Jeg har meldt om utsettelse av prosjekt, derfor prosjektslutt 1.juni, og ikke lengre 15.mai.

