

Gashi, Theresa L.

## **Sosiale medier og psykisk helse blant ungdom.**

En litteraturstudie om bruk av sosiale medier og psykisk helse og velvære blant ungdom.

Bacheloroppgave i Vernepleie

Veileder: Wenzel, Hanne G.

Mai 2019



Gashi, Theresa L.

## **Sosiale medier og psykisk helse blant ungdom.**

En litteraturstudie om bruk av sosiale medier og psykisk helse og velvære blant ungdom.

Bacheloroppgave i Vernepleie  
Veileder: Wenzel, Hanne G.  
Mai 2019

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet  
Fakultet for medisin og helsevitenskap  
Institutt for psykisk helse



## **Sammendrag**

Teknologien er under utvikling, og mentale helseproblemer blant ungdom øker i takt med den stigende bruken av sosiale medier. Denne oppgaven søker derfor å undersøke hvorvidt sosiale medier har en påvirkende faktor på ungdoms mentale helse.

I denne oppgaven vil litteraturstudie som metode bli anvendt. Fem fagfelleverderte artikler vil bli analysert, og deretter vil resultatene bli diskutert opp mot relevant teori og eventuelt annen forskning.

Resultater fra litteraturstudiet viser til to motpoler i den aktuelle tematikken. På den ene siden finner man nettmobbing, trusler og trakassering. Disse faktorene bidrar til å påvirke ungdom i en negativ retning. På en annen side virker sosiale medier som en arena for sosial interaksjon, hvor nøkkelord som «fellesskap» og «tilhørighet» finner sted.

## **Abstract**

The technology is under development, and mental health issues among adolescents is rising along with the use of social networking sites. This article aims to discover whether social media has an influential factor on youth mental health.

Literature study as a method will be used in this thesis. Five peer-reviewed articles will be analyzed. The results will then be discussed against relevant theory and possibly other research.

The results from this study refer to two opposites in the current theme. On one hand, you find cyberbullying, threats and harassment. These are factors that can contribute to adversely affecting youth. On the other hand, social media creates a place for social interaction, where keywords such as «community» and «belonging» take place.

## Innholdsfortegnelse

<b>1.0 INTRODUKSJON</b> .....	<b>1</b>
1.1 BAKGRUNN.....	1
1.1.1 Avgrensning.....	2
1.2 OPPGAVENS STRUKTUR.....	2
<b>2.0 TEORI OG BEGREPER</b> .....	<b>3</b>
2.1 SOSIALE MEDIER OG MEDIEPÅVIRKNING.....	3
2.1.1 Medialisering.....	3
2.1.2 Nettmobbing .....	3
2.2 PSYKISK HELSE BLANT UNGDOM .....	4
2.2.1 Sosial sammenligning.....	4
2.2.2 Hvordan fremme god psykisk helse?.....	4
<b>3.0 METODE</b> .....	<b>5</b>
3.1 HVA ER METODE? .....	5
3.1.1 Kvalitativ og kvantitativ metode.....	5
3.1.2 Validitet.....	6
3.1.3 Reliabilitet .....	6
3.2 LITTERATURSTUDIE SOM METODE .....	6
3.3. SØKESTRATEGI .....	7
3.4 KRITISK VURDERING OG KILDEKRITIKK .....	8
3.5 ANALYSE AV DE FEM UTVALGTE ARTIKLENE.....	9
<b>4.0 RESULTAT</b> .....	<b>9</b>
4.1 SAMMENFATNING AV RESULTATER .....	9
4.1.1 Mental helse.....	9
4.1.2 Nettmobbing, trusler og trakassering.....	10
4.1.3 Sosial arena.....	11
<b>5.0 DISKUSJON</b> .....	<b>12</b>
5.1 MENTAL HELSE.....	12
5.2 NETTMOBBING, TRUSLER OG TRAKASSERING .....	13
5.3 SOSIAL ARENA .....	15
5.4 VURDERING AV LITTERATURSTUDIE SOM METODE .....	17
<b>6.0 AVSLUTNING</b> .....	<b>18</b>
<b>7.0 REFERANSELISTE</b> .....	<b>19</b>

## 1.0 Introduksjon

I dagens samfunn er det oftest gjennom sosiale medier vi kommuniserer. Det er blitt lettere å holde kontakt med mennesker over hele verden, og sosiale medier har fått en grunnleggende rolle i mange ungdommers hverdagsliv (Eriksen, Sletten, Bakken & Von Soest, 2017). I følge nasjonale resultater er det en viss økning i bruk av skjermtid på sosiale medier blant ungdom i Norge. Prosentandelen for de som bruker mer enn tre timer på en skjerm har økt mellom 4 til 8% siden 2015. Den største endringen sees blant jenter på ungdomstrinnet (Bakken, 2018, s. 59). Samme rapport viser jevnt over liten endring blant ungdom i forbindelse med deres egen opplevelse av sin helse. Likevel har det aldri vært registrert såpass høy andel opplevd ensomhet før i Ungdata (Bakken, 2018). NOVA sin rapport viser til omfanget av depressive symptomer etter hvor mye tid ungdom bruker på sosiale medier i løpet av en vanlig dag; av de som bruker 1-2 timer på sosiale medier er det hele 51% som er litt plaget med depressive symptomer (Eriksen et al., 2017, s. 89).

«Generasjon prestasjon» er et begrep som ofte blir brukt av ulike medier, og som betegner presset mange ungdom opplever gjennom om å måtte prestere best mulig på alle området i livet (Bakken, Sletten og Eriksen, 2018, s. 47). Det vises til en økning i forekomst av kliniske diagnoser blant ungdom i dag, og flere gir uttrykk for vanskeligheter i hverdagen (Collishaw, 2015). Imidlertid er delte meninger blant forskere om sammenhengen mellom sosiale medier og forekomsten av psykiske lidelser (Hjorth, 2017).

## 1.1 Bakgrunn

Som vernepleier vil man møte individer med ulike utfordringer, som Ellingsen (2014) beskriver: «Vernepleieryrket og vernepleierkompetanse er forbundet med direkte kontakt med brukerne i alle faser i livet og på de fleste livsområder» (s. 14). Jeg har gjennom mine tre praksisperioder erfart personer med særlige utfordringer knyttet til psykiske lidelser, spesielt da jeg var i praksis på en barneverninstitusjon. Majoriteten av ungdommene slet med psykiske vansker av ulike slag, og jeg fant meg i en posisjon hvor de nærmest isolerte seg på rommet med telefonen i hånd framfor å sosialisere seg med hverandre. I den aktuelle situasjonen ønsket jeg som fagperson å imøtekomme deres behov for støtte og veiledning. Dette gjorde meg oppmerksom på hva jeg ønsker å bidra med i arbeid med mennesker, og hva målet mitt som framtidig vernepleier vil være.



Viktige mål for helsefremmende arbeid er å fremme faktorer som legger til rette for opplevelse av glede, autonomi og mening i livet. God livskvalitet bedrer både fysisk og psykisk helse, samt styrker sosial støtte og nettverk (Nes, 2017). Med bakgrunn i det overnevnte, finner jeg det nødvendig å undersøke hvilke faktorer som medvirker ungdoms psykiske helse i sammenheng med bruk av sosiale medier. Motivasjonen for oppgaven er derfor å sette lys på et område jeg finner relevant for videre forskning i et vernepleiefaglig perspektiv. Følgelig er min faglige lidenskap og interesse for psykisk helse tatt i betraktning.

Således presenteres den gitte problemstillingen oppgaven sikter på å besvare:

- *Har sosiale medier en påvirkende faktor på den mentale helsen til ungdom, og på hvilken måte?*

### 1.1.1 Avgrensning

Problemstillingen avgrenses til forskning om mental helse og velvære blant ungdom mellom 13 og 18 år, da det er denne aldersgruppen som i økende grad tar i bruk sosiale medier. Med bakgrunn i lite og ofte motstridende forskning på området, vil litteraturen være av internasjonal rekkevidde. Bruk av sosiale medier avgrenses til kommunikasjonsplattformer eksempelvis Facebook, Snapchat, YouTube og Instagram.

## 1.2 Oppgavens struktur

Til nå har første del av oppgaven introdusert og presentert tema og problemstilling, formålet med oppgaven og relevansen til vernepleierfaget. I det følgende vil oppgaven fremme aktuell teori, som senere blir benyttet i diskusjonen. Videre gjennomgås det metodiske rammeverket, før resultatet fra analysen blir presentert. Når det er gjort, vil resultatene bli diskutert opp i mot sentral teori og eventuell tidligere forskning. Avslutningsvis vil oppgavens helhet bli avrundet med en konklusjon av de viktigste funnene, samt forslag til videre forskning.

## 2.0 Teori og begreper

### 2.1 Sosiale medier og mediepåvirkning

På internett er det ulike nettsteder og applikasjoner som bidrar til at brukere kan opprettholde og delta i sosiale relasjoner. Det er disse nettstedene og applikasjonene vi kaller for *sosiale medier*, og er en av de mest vanlige aktivitetene blant ungdommer i dag (Deep, 2015). Aalen (2015) skiller mellom sosiale medier som et overordnet begrep, og *sosiale nettverkstjenester* som en underkategori av begrepet. Det er i underkategorien vi finner tjenester som for eksempel Facebook og YouTube (s. 19).

Slike underholdnings- og kommunikasjonsplattformer har i økende grad vokst de siste årene. De bidrar til endring i hvordan ungdom kommuniserer og samhandler med hverandre i hverdagen, og kan påvirke deres liv på mange områder (Deep, 2015, s. 742). Imidlertid bidrar sosiale medier til å dekke fire grunnleggende behov; informasjon, underholdning/tidsfordriv, fellesskap og sosial interaksjon, samt personlig identitet (Aalen, 2015, s. 35). Det er derfor ikke unaturlig å føle behovet for at en er akseptert og inkludert, og man kan deretter fremstille seg slik man ønsker på sosiale medier (Aalen, 2015, s. 55).

#### 2.1.1 Medialisering

Innen medievitenskapelig forskning finner vi begrepet *medialisering*. Medialisering bunner i teorien om at sosiale relasjoner endres på ulike måter etter hvordan mediene opptrer. Videre skriver Johansen (2015) at man i større grad enn før kommuniserer gjennom mediene, og at vi «innretter hverdagen i henhold til medienes struktur og uttrykksmåter» (s. 24).

#### 2.1.2 Nettmobbing

Mobbing blir definert som negative handlinger rettet mot én eller flere personer. Formen for mobbing kan enten være fysisk, psykisk eller digital. Den digitale formen for mobbing har de siste årene blitt mer utbredt, hvor det er lettere å henge ut noen og samtidig holde seg anonym for mottakeren (Bakken, 2018, s. 112). Derfor kan nettmobbing ofte oppleves som mer ødeleggende, fordi man ikke nødvendigvis vet hvem som står bak selve mobbingen (Nilsen, 2014).

## 2.2 Psykisk helse blant ungdom

Verdens Helseorganisasjon (2012) har i sin publikasjon definert hva psykisk helse innebærer:

Mental health is a state of well-being in which the individual realizes his or her own abilities, can cope with the normal stresses of life, can work productively and fruitfully, and is able to make a contribution to his or her community (s. 12).

Helland og Mathiesen (2009) skriver at psykisk helse deles inn i tre deler; psykisk velvære, psykiske plager og psykiske sykdommer. Førstnevnte innebærer en opplevelse av positive følelser, lykke og mening i livet. Psykiske plager derimot refererer til et individs symptombelastning, eksempelvis følelse av meningsløshet, angst og uro. Sistnevnte handler om lidelser eller andre tilstander som kan stilles som en diagnose, hvor symptombelastningen er såpass alvorlig at det påvirker daglig funksjon (s. 29). Forekomsten av emosjonelle plager er høyere for ungdom enn hos voksne (Helland & Mathiesen, 2009, s. 31).

### 2.2.1 Sosial sammenligning

Begrepet *sosial sammenligning* kommer fra sosialpsykologien, og baserer seg på at mennesker vurderer seg selv gjennom å sammenligne seg med andre individer (Aalen, 2015, s. 113). Gjennom sosial sammenligning, kan sosiale medier påvirke både humøret og selvfølelsen, da det byr på et nærmest «uendelig galleri av kandidater man kan sammenligne seg med» (Aalen, 2015, s. 114). Tilgangen til å utforske andre menneskers liv, deres kropp og eiendeler kan for mange oppleves som en faktor til press, og de fleste idealene vil for majoriteten være uoppnåelig (Eriksen et al., 2017).

### 2.2.2 Hvordan fremme god psykisk helse?

Gjennom å legge til rette for deltagelse og mestring på ulike arenaer i hverdagslivet, kan en fremme god psykisk helse og velvære. Det innebærer blant annet å rette fokuset fra sykdom, til å rette det mot sterke og positive ressurser (Helsedirektoratet, 2014, s. 23). Blant annet var Antonovsky en av de første til å presentere teorien om hvilke faktorer som fremmer god helse. Denne teorien har Antonovsky kalt for *opplevelse av sammenheng* (OAS). Poenget med teorien, er at de personene som klarer å håndtere hindringer og kriser best i livet, er de som har en høy OAS. De individene med lav OAS, har ofte problemer med å håndtere negative

belastninger som opptrer i livet. Begrepet deles så inn i tre deler; meningsfullhet, begripelighet og håndterbarhet (Börjesson, 2013).

Med *meningsfullhet* menes det opplevelsen av mening i livet, hvorvidt det enkelte mennesket «føler tilhørighet og har en plan med livet» (Börjesson, 2013, s. 16). Opplevelsen av mening kan også knyttes opp mot selvfølelse, det å ha tiltro til seg selv og andre. *Begripelighet* handler mer om hvordan hvert enkelt individ kommuniserer med omverden og motsatt – det går på forståelse og kunnskap. *Håndterbarhet* går ut på den subjektive opplevelsen av «hvilke ressurser og muligheter du har for å greie deg i livet» (Börjesson, 2013, s. 17). Sammenlagt vil dette bidra til hvorvidt et individ opplever sammenheng i livet på et overordnet plan.

### 3.0 Metode

I denne delen av oppgaven vil det metodiske rammeverket presenteres. Først og fremst vil oppgaven gi en teoretisk fremstilling på hva metode *er*. Videre vil valg av metode beskrives, samt hvilken søkestrategi som ble brukt for å finne tidligere forskning. Avslutningsvis vil kapitlet skildre selve analysen av litteraturen, hvilken fremgangsmåte jeg brukte for å analysere innholdet i artiklene.

#### 3.1 Hva er metode?

Hvilken fremgangsmåte man velger for å systematisk samle inn informasjon og kunnskap til en problemstilling man ønsker besvart, kalles for *metode*. Det er særlig viktig at man formulerer metodebeskrivelsen så presist som mulig, slik at en i senere tid kan etterprøve det en har gjort (Thidemann, 2015, s. 76). Det finnes ulike varianter av metode for å samle inn data. Jeg velger å beskrive to metoder som er av relevans for denne oppgaven:

##### 3.1.1 Kvalitativ og kvantitativ metode

Datainnsamling av kvalitativ metode handler om å samle informasjon som beskriver «opplevelser, sosiale fenomener, ulike meninger, verdier eller relasjoner» (Nordlund, Thronsen & Linde, 2015, s. 70). Denne type informasjon kommer eksempelvis fra tekster, selvrapporteringer, observasjoner eller andre former som beskriver egne erfaringer og opplevelser fra et antall personer. Når vi ønsker en oversikt over forekomst eller mengder av noe, som også kan presenteres i form av tabell eller statistikk, snakker vi om kvantitativ metode (Nordlund et al., 2015).

### 3.1.2 Validitet

Validitet handler om hvorvidt den innsamlede informasjonen er gyldig (Dahlum, 2018). Dette foregår gjennom å vurdere i hvilken grad de faglige begrepene og valgte dataene er relevante, og er «et godt nok grunnlag for å utvikle blant annet tiltak» (Nordlund et al., 2015, s. 71).

### 3.1.3 Reliabilitet

I motsetning til validitet, vil reliabilitet forstås som pålitelighet. Reliabilitet undersøker om datainnsamlingen har foregått grundig og presis måte, for å sikre at målingene gir en legitim skildring av resultatet man er ute etter. Målingene bør være såpass grundig at man oppnår de samme resultatene i etterkant, og at det er samsvar med tidligere målinger for å synliggjøre solid pålitelighet (Nordlund et al., 2015, 71).

## 3.2 Litteraturstudie som metode

Ettersom at denne oppgaven studerer tidligere skrevet litteratur, er det følgelig nødvendig å beskrive hva litteraturstudie består av.

I følge Thidemann (2015, s. 79) er litteraturstudie: «... en studie som systematiserer kunnskap fra skriftlige kilder». Med dette menes at man samler inn et visst antall relevant litteratur, gjennomgår de kritisk og til slutt sammenfatter disse. Det handler om å trekke ut essensen av litteraturen en går gjennom for å finne svar på en problemstilling man har.

Thidemann (2015) presenterer også hvordan en litteraturstudie kan se ut, fordelt i seks trinn: Det første trinnet handler om å formulere og avgrense en presis problemstilling. En avgrenset og presis problemstilling danner grunnlaget for videre litteratursøk. Når det er gjort, begynner forberedelsen av litteratursøket i andre trinn. Her definerer man hvilke inklusjons- og eksklusjonskriterier man har valgt. I andre trinn er det også viktig å orientere seg hvilke databaser som er relevant for oppgaven, utvikle en søkestrategi og deretter velge ut hvilke databaser man ønsker å bruke.

Det er i tredje trinn man utfører selve litteratursøket. Her samler man inn relevante artikler og lager en oversikt/tabell over søkehistorikk for den enkelte databasen. Dette er for å kunne gå tilbake til hvor man har funnet litteraturen, samt hvilke databaser man har valgt å ta i bruk.

I fjerde trinn skal man vurdere kvaliteten på artiklene. Kvaliteten av artiklene er viktig for å vurdere hvorvidt de er brukbare eller ikke i en oppgave. For å kunne vurdere kvaliteten, lager man en matrise som beskriver hensikt, metode, resultat og relevans for den gjeldende litteratur. Når kvaliteten av artiklene er kritisk gjennomgått, skal man i femte trinn se på hva teksten forteller – man foretar en analyse og deretter tolker innholdet i teksten. I siste trinnet skal man til slutt sammenfatte resultatene man finner i analysen. Her sammenfatter man de ulike temaene/resultatene man har kommet fram til. Innholdet skal da presenteres og beskrives så detaljert som mulig.

### 3.3. Søkestrategi

Gjennom hele prosessen forholdt jeg meg til Thidemann (2015) sine seks trinn på hvordan en litteraturstudie kan se ut. Dette for å skape en oversikt og struktur over helheten i oppgaven. Først og fremst startet jeg hele prosessen gjennom å tenke gjennom hva slags tema jeg ønsket å undersøke nærmere. Jeg startet det hele med å tegne et tankekart over ulike områder som jeg fant interessant. For å avgrense valg av tema, forholdt jeg meg til psykisk helse. Deretter tegnet jeg et tankekart over ulike områder innen psykisk helse som jeg kunne tenke meg å lære mer om.

Da jeg hadde valgt tema og foreløpig problemstilling, skulle jeg deretter starte å søke i ulike databaser for å finne relevant litteratur for min oppgave. Databasene jeg tok i bruk var blant annet Oria, Idunn og Eric. Jeg valgte å forholde meg til færrest mulige databaser, ettersom at flere av de ulike databasene var forholdsvis avansert i søkestrategi. Til å begynne med, søkte jeg helt fritt for å se hvordan databasene fungerer. Knyttet til søkeord, valgte jeg å forholde meg til tre elementer; sosiale medier, psykisk helse og ungdom. På engelsk ble det oversatt til; social media, mental health and adolescents. Deretter snevret jeg inn søkene, slik at jeg kunne oppnå mer spesifikke treff. Jeg prøvde også ut forskjellige synonymer i henhold til de tre valgte ordklassene. Imidlertid ga synonymer som for eksempel «internett» veldig bredt søk, og jeg valgte derfor å kutte disse.

I alle mine søk hadde jeg faste inklusjonskriterier. Blant inklusjonskriterier valgte jeg å krysse av for fagfelleverderte artikler, artikler fra siste ti år, samt enkelte avkryssninger alt etter hvilken database jeg var på. På Eric valgte jeg å ekskludere enkeltord, da mange av artiklene

representerte forskning om psykisk helse og skole. Av den grunn valgte jeg å eliminere ord som «school», «skole» og «college», da dette var ord som ofte dukket opp.

Søkeordene som jeg forholdt meg til og ble brukt, var blant annet:

- «Social media AND mental health» eller «Sosiale medier og psykisk helse»
- «Social media and mental health among adolescents»
- «Social media use and adolescent experiences»
- «Social media AND mental illness AND adolescents view»
- «Social media AND mental illness OR social networking AND mental issues»

Disse ga færre treff, og det ble lettere å finne artikler relatert til oppgaven. Slik fant jeg en strategi på hvilke ord som ga meg nokså relevant litteratur for oppgavens problemstilling (se vedlegg nr. 1). I tillegg til dette tok jeg i bruk en alternativ metode for å finne gode søkeord. Blant annet fant jeg ulik litteratur som var av relevans, men som ikke nødvendigvis jeg ønsket å ha med som en av de fem valgte artiklene. Imidlertid hadde disse gode referanser i sine tekster, og jeg skrev ned stikkord som jeg kunne bruke i videre søk. Jeg gikk så gjennom de artiklene, og vurderte deretter om det var noe jeg kunne bruke eksempelvis til videre diskusjon eller som teori.

### 3.4 Kritisk vurdering og kildekritikk

Som en del av analysen er det viktig å vurdere innholdet og kvaliteten i de valgte forskningsartiklene, gjennom å se hvorvidt litteraturen er valid og pålitelig (Nordlund et al., 2015). Før jeg bestemte meg for hvilke artikler som skulle anvendes i denne oppgaven, måtte jeg gjennomgå de med et kritisk blikk. For å vurdere kvaliteten, valgte jeg å bruke en sjekkliste utformet av Helsedirektoratet. Det er et pedagogisk verktøy som kan brukes i vurdering av forskningsartikler (Helsedirektoratet, 2016). Jeg skulle krysse av for de svarene som egnet seg best for artikkelen(e) jeg vurderte. Dersom artiklene ikke «bestod» sjekklisten, var den altså ikke aktuell å bruke. Bruk av sjekkliste var noe av det første jeg gjorde, før jeg kunne gå videre til å analysere selve artiklene. Det var eksempelvis flere artikler jeg ønsket å bruke, men som blant annet ikke var aktuell etter en gjennomgang med sjekklisten.

### 3.5 Analyse av de fem utvalgte artiklene

Til å starte med hadde jeg ingen klar strategi på hvordan jeg skulle analysere de valgte artiklene. For øvrig utviklet jeg en tilnærming hvor jeg først leste gjennom tekstene, én etter én. Deretter systematiserte jeg hovedpoengene i de ulike tekstene gjennom ulike fargekoder, hvor grønn var innhold som hadde likt meningsinnhold, og blå var innhold som hadde motstridende meninger på tvers av studiene.

Videre i analysen begynte jeg å se en sammenheng mellom de ulike artiklene. Flere av artiklene hadde funnet tilsvarende resultater, hvorav noen av artiklene hadde motstridende resultater (dette vil presenteres senere i oppgaven). Jeg valgte å systematisere resultatene skriftlig, slik at jeg lettere kunne få en oversikt over meningsinnholdet i hver av dem. Dette resulterte til tre ulike temaer som var gjennomgående; psykologisk stress, nettmobbing og sosiale medier som en sosial arena. I lys av temaene, skrev jeg ned hvert område i notatboka. Deretter systematiserte jeg artiklene som skrev noe om temaet, og skrev ned stikkord fra hver artikkel. Dette skapte en helhet i selve analysen, da jeg kunne lettere se hvilke resultater som ble funnet, relatert til temaene.

## 4.0 Resultat

I denne delen av oppgaven vil resultatene fra forskningsartiklene presenteres. Hvilke resultater som ble funnet, vil framstilles i en litteraturmatrise (se vedlegg nr. 2). Med grunnlag i analysen, som er beskrevet i oppgavens kapittel om metode, er resultatene delt inn i tre temaer som har vist seg å være mest framtreddende i de ulike forskningsartiklene. Kun de mest sentrale resultatene vil beskrives og sammenfattes i en helhet.

### 4.1 Sammenfatning av resultater

#### 4.1.1 Mental helse

Fire av fem artikler skriver om begrepene psykologisk stress, suicidale tanker og selvmordsforsøk i forbindelse med bruk av sosiale medier (Sampasa-Kanyinga & Hamilton, 2015; O'Reilly et al., 2018; Singleton, Abeles & Smith, 2016; Berryman, Ferguson & Negy, 2018).



Over en kvartdel av informantene i den ene studien rapporterte psykologisk stress i løpet av siste måned. Hele 13,4% av informantene rapporterte suicidale tanker, og 3,5% rapporterte selvmordsforsøk i løpet av de siste tolv månedene. Forfatterne utpeker at resultatet indikerer at bruken av sosiale medier er assosiert med psykologisk stress, suicidale tanker og selvmordsforsøk (Sampasa-Kanyinga & Hamilton, 2015). Det kommer fram i studien til O'Reilly et al. (2018) at informantene identifiserte psykologisk stress, lav selvtillit, depresjon og selvmordstanker som sannsynlige negative konsekvenser av sosiale medier. De negative følelsesmessige konsekvensene ble rapportert å forårsake dårlig humør og nedstemthet. En informant sa blant annet under intervjuet: «Um, social media can cause suicide and depression» (O'Reilly et al., 2018, s. 606). Studien til Berryman et al. (2018) derimot, hadde ikke har funnet noen korrelasjon mellom bruk av sosiale medier og forverret mental helse. Resultatene indikerte at variabler i bruk av sosiale medier var en svak predikasjon på negative utfall. I samme studie nevnt over, fant de heller ingen sammenheng mellom tidsbruk, betydning av sosiale medier og mental helse.

#### 4.1.2 Nettmobbing, trusler og trakassering

Det fremgår i fire av fem artikler hvor nettmobbing tas opp som en negativ konsekvens av sosiale medier (Sampasa-Kanyinga & Hamilton, 2015; O'Reilly et al., 2018; Nærbøe, 2011; Singleton et al., 2016).

I studien til Nærbøe (2011) ble det oppgitt som vanlig å kommentere andre individer på nettet som de enten liker eller ikke, og i stedet for å få komplimenter, opplevde mange å få hatefulle kommentarer på utseende. Skriftlige virkemidler som ble brukt kunne være harde, hvor skjellsord som hore, ludder og tøs ble rapportert som vanlig. Flere av informantene bemerker at det oppleves vondt å få ondskapsfulle kommentarer om kroppslige ting. Flere av informantene i studien til Singleton et al. (2016) opplever også å motta trusler gjennom nettet, og spekteret av mobbing er framtrødende. Der oppleves sosiale medier som en truende arena etter flere av informantenes erfaringer. Blant annet beskrev en informant at hun aldri følte seg trygg, da hun ble fulgt av mobbere fra skolen gjennom sosiale medier. På grunn av deres erfaringer med å bli bedømt og truet på sosiale medier, følte noen av informantene seg mer engstelig og årvåken mot ytterligere trusler.

Resultatene fra studien til Sampasa-Kanyinga og Hamilton (2015) viser at en større andel av jentene rapporterer å være offer for nettmobbing. De skriver personer utsatt for mobbing i større grad rapporterer psykologisk stress, suicidale tanker og selvmordsforsøk, enn de som ikke hadde erfart slike hendelser. Det samme finner vi i studien til O'Reilly et al. (2018) hvor informantene snakket om nettmobbing som en reell risiko for ungdoms mentale helse og velvære. De delte sjeldent ut fra egne personlige erfaringer, men beskrev at sosiale medier har gitt en mekanisme for andre i oppførsel som utgjør mobbing.

#### 4.1.3 Sosial arena

Flertallet av informantene i studien til både O'Reilly et al. (2018), Nærbøe (2011) og Singleton et al. (2016) rapporterte betydelige bruksnivåer av sosiale medier. Blant disse sa en informant under intervjuet til O'Reilly et al. (2018): «Social media is like an online drug ... it has good side effects and bad side effects» (s. 608).

Til tross for troen om sosiale medier som en potensielt farlig plattform for mentalt velvære, ble det rapportert av noen at de kunne være pålogget gjennom hele dagen (O'Reilly et al., 2018). I studien til både Nærbøe (2011) og Singleton et al. (2016) beskrev informantene om sosiale medier som et sted for å knytte kontakt med andre individer. De som slet sosialt i hverdagen utenfor nettet, tillot sosiale medier en opplevelse av å ha vennskap (Singleton et al., 2016). Flere rapporterte at deres bruk fremmet en rekke positive utfall, inkludert å føle seg normal, validert og bedre rustet til å håndtere psykologisk stress (Singleton et al., 2016). Dette underbygger Berryman et al. (2018) sin studie, som viser at sosial støtte kan være en beskyttende faktor for negative utfall.

## 5.0 Diskusjon

Oppgaven søker å finne svar på spørsmålet: «*Har sosiale medier en påvirkende faktor på den mentale helsen til ungdom og på hvilken måte?*». Med bakgrunn i problemstillingen, vil fokuset vil ligge i de sentrale resultater som omhandler virkningene som kommer av bruk av sosiale medier, i sammenheng med mental helse. Funnene vil drøftes opp mot relevant teori.

### 5.1 Mental helse

Resultatet fra studien til Sampasa-Kanyinga og Hamilton (2015) indikerte at bruken av sosiale medier var assosiert med psykologisk stress, suicidale tanker og selvmordsforsøk. Vel og merke var dette en kvantitativ studie, som ikke går i dybden på informantenes erfaringer og opplevelser. Selv om det er av kvantitativt datamateriale, er det essensielt å bemerke seg at tallene fra resultatet faktisk sier noe om forekomsten av overnevnte plager. Dette samsvarer med O'Reilly et al. (2018) sin studie, hvor informantene identifiserte konsekvenser som psykologisk stress, depresjon og selvmordstanker ved bruk av sosiale medier. Det som er særlig interessant her, er at informantene for det meste snakket om *andre* individer framfor egne erfaringer. Man kan ikke si for sikkert hva som er årsaken til at de ikke snakket ut fra egne erfaringer, men gitt at det var fokusgruppeintervju, kan en tenke seg til at flere av informantene ikke ønsket å åpne seg fullstendig framfor andre personer. Likevel fant jeg det interessant hvor reflektert mange av informantene framstod i undersøkelsen.

Det som var tankevekkende etter analysen, var resultatet fra Berryman et al. (2018). Studien var stor i den grad at det var 467 informanter, men ikke tilnærmet like stor som Sampasa-Kanyinga og Hamilton (2015) sin studie. Her kunne ikke forfatterne finne noen korrelasjon mellom bruk av sosiale medier og forverret mental helse (Berryman et al., 2018). Det er da viktig å ta i betraktning hvilken fremgangsmåte de ulike studiene har foretatt seg. Blant annet kunne det vært interessant å undersøke nærmere hvilke måleenheter studiene har benyttet, tidsperspektivet i studien og bakgrunnen til informantene. Dette er ikke noe jeg kommer til å fokusere på i min oppgave; kanskje kan det være en oppfordring til videre forskning. Imidlertid er det tankevekkende forskjeller i resultatene.

På en annen side kommer det frem i rapporten til Eriksen et al. (2017) at bruk av sosiale medier i liten grad kan forstås som en isolert kilde til stress. Faktorene på sosiale medier som påvirker stress, beskrevet av ungdommene, handler mer om kropp- og merkepress, samt

sosiale og relasjonelle faktorer. Med det kan det tolkes som at det ytre «kravet» som oppstår gjennom bruken av sosiale medier, navigerer ungdommene i en retning som kan påføre dem unødvendig psykologisk stress. Samtidig viser resultatene i rapporten en sammenheng mellom depressive plager og misnøye med eget utseende (Eriksen et al., 2017). Resultatene gir en antydning til at de forventninger og krav som sosiale medier uttrykker, er en kilde til misnøye av eget utseende og dermed en faktor til depressive plager. Likevel er det viktig å belyse at resultatene fra ikke gir en eksplisitt konklusjon, men heller en forklaring på faktorer som kan skape stress og ubehag i hverdagen.

Dessuten skriver Aalen (2015) om det vi kaller *sosial sammenligning*, som tidligere nevnt omhandler hvordan mennesker vurderer seg selv gjennom å sammenligne seg med andre individer. Personer som i utgangspunktet har en svekket selvfølelse, viser tendenser til å oppsøke sosiale sammenligninger, og dermed svekker selvfølelsen ytterligere. Likevel påpeker hun at psykiske lidelser, eksempelvis depresjon, er såpass kompleks at det ikke kan forklares med kun én ytre faktor. Med andre ord vil man ikke kunne påstå at sosiale medier bidrar til utvikling av psykiske lidelser (Aalen, 2015). Sammenlagt kan man likevel tolke det slik at sosiale medier er en medvirkende faktor til ungdoms selvfølelse, selv om det ikke nødvendigvis er en direkte årsak til mentale helseplager. Gjennom sosial sammenligning og det økende presset på kropp og utseende, kan man stille spørsmål til hva som er først ut – er det den sosiale sammenligningen som skaper kroppspress, eller er det kroppspress som skaper sosial sammenligning?

## 5.2 Nettmobbing, trusler og trakassering

Med sosiale medier i søkelyset, har det åpnet seg en ny verden for mobbing. Her kan personer under anonyme forhold både sjikanere og krenke andre individer (Bakken, 2018). I studien til O'Reilly et al. (2018) ble nettmobbing mye omtalt, hvor ungdommene beskrev fenomenet som en reell risiko for den mentale helsen. Videre beskrev informantene at sosiale medier har åpnet en portal for andre til å engasjere i mobbing. Eksempelvis sa en av informantene: «I feel like cyberbullying plays a huge part in everyday life. And that comes mainly from social media» (O'Reilly et al., 2018, s. 607). På tross for at informantene i studien hovedsakelig snakket om en tredje part og ikke av egne opplevde erfaringer, var de fremdeles tydelige i sine meninger og oppfatninger; sosiale medier er ikke bra. Som tidligere nevnt kan det være at gruppeintervju ikke er mest egnet for personer som ikke er komfortabel med å åpne seg for andre ukjente eller bekjente, og trolig vil færre utveksle personlige opplevelser. Imidlertid var

det flere av informantene i studien til Singleton et al. (2016) som hadde opplevd utfordringer rettet mot å bli truet og dømt på sosiale medier, og anså derfor sosiale medier som en truende arena.

En potensiell forklaring på hvorfor sosiale medier oppleves som en truende arena, er at digital mobbing kan skje «døgnet rundt» (Aalen, 2015, s. 102). Med andre ord vil det alltid være en risiko for å oppleve mobbing idet man logger på datamaskinen eller surfer på telefonen. Det kan skje eksempelvis gjennom Facebook, tekstmeldinger, Snapchat (Aalen, 2015, s. 103). Det er også som tidligere nevnt lettere å være anonym på sosiale medier, og tilgangen er nærmest *konstant*. Å være anonym kan for offeret oppleves enda mer ubehagelig, fordi det er vanskelig å vite hvem personen bak skjermen er (Nilsen, 2014). Trolig er det lettere for selve mobberen å gjemme seg bak en annens identitet, da de sjeldent blir gjenkjent av offeret. Dette bekrefter informantene i studien til Nærbøe (2011), som forteller at det er vanlig å opprette falsk identitet når de skal mobbe andre, gjerne fordi de ikke ønsker å bli identifisert.

I *Hatprat* skriver Nilsen (2014) blant annet om hvordan språket kan styre hvordan vi oppfatter virkeligheten. Det kan da tolkes som at meningsinnholdet påvirker hvordan offeret for mobbingen oppfatter egen realitet. Samtidig skriver Aalen (2015) om hvordan sosiale medier dekker behovene som for eksempel fellesskap og sosial interaksjon, deriblant personlig identitet. Dersom språket styrer hvordan vi oppfatter virkeligheten, kan en tolke at språket indirekte kan styre vår personlige identitet i den forstand at man til et punkt vil tro på meningsinnholdet fra mobberne.

Det som er felles for både studien til Nærbøe (2011), Sampasa-Kanyinga og Hamilton (2015) og Singleton et al. (2016), er at majoriteten av informantene opplever nettmobbing som ubehagelig. Riktignok ville de aller fleste individer reagert med ubehag. Studien til Sampasa-Kanyinga og Hamilton (2015) viste at personer utsatt for nettmobbing var mer sannsynlig til å rapportere stress, suicidale tanker og selvmordsforsøk enn de som ikke hadde erfart slike hendelser. Dette kan gi en indikasjon på hvordan nettmobbing virker inn på personer utsatt for det, dersom det er en realitet at språket styrer vår virkelighetsoppfatning (Nilsen, 2014). Det er likevel naturlig å tenke seg til at enhver negativ kommentar eller handling rettet mot et individ, vil på en eller annen måte påvirke dem – med mindre man er motstandsdyktig for hva andre mener eller måtte si.

### 5.3 Sosial arena

Felles for tre av studiene, var at nesten alle informantene rapporterte å være på sosiale medier gjennomsnittlig hver dag. På tross av negative erfaringer på nett, valgte majoriteten av informantene å kommunisere gjennom sosiale medier. For mange opplevdes sosiale medier som en viktig del av sitt sosiale liv (O'Reilly et al., 2018; Nærbøe, 2011; Singleton et al., 2016).

På den ene siden har vi sosiale medier som bidrar til et sosialt fellesskap og tilknytning av relasjoner (Singleton et al., 2016). De fleste personer har kjennskap til noen som ofte befinner seg tilkoblet på nett, og jeg skal ærlig innrømme at jeg i tidlig alder har vært den personen selv. Kanskje er det ungdom som i realiteten ikke har særlig med venner og dermed søker anerkjennelse og tilknytning fra medmennesker på nettet. Ved å kunne knytte seg til andre personer i samme situasjon, vil man kunne føle tilhørighet (Singleton et al., 2016). Dette underbygger teorien hvor sosiale medier dekker grunnleggende behov som for eksempel informasjon, underholdning, fellesskap/sosial interaksjon og personlig identitet (Aalen, 2015).

På den andre siden ser vi at terskelen for å være «online» er relativt lavere nå enn før. Det ligger nærmest en forventning om å være tilgjengelig til enhver tid, som da er et sentralt moment i bruken av sosiale medier (Eriksen et al., 2017). Jeg kan for eksempel gå på bussen, og majoriteten av individene der vil titte på en skjerm. Kanskje påvirker det ikke ungdom mentalt i den forstand, men likevel påvirker det oss i en slik setting at vi reduserer kontakten med personer i det virkelige liv. Dette ser vi i studien til Nærbøe (2011) hvor flere av informantene kunne velge sosial omgang på nettet framfor å være ute sammen med andre. Teorien er i samsvar med studien nevnt over, hvor kommunikasjonsplattformer som sosiale medier bidrar til endring i hvordan ungdom kommuniserer og samhandler med hverandre (Deep, 2015). Dette kan tyde på at vår generasjon er under utvikling til å være mer knyttet til teknologien nå, da disse utgjør en stor del av vårt daglige liv.

Hvorfor noen velger å være på sosiale medier i stedet for å møte personer i det virkelige liv, er trolig nok svært individuelt. Imidlertid skriver Aalen (2015) om hvor kommunikasjon med venner og bekjente er avgjørende for bruken av sosiale medier. Dette kan bidra til å forstå hvorfor noen velger å unnlate sosial interaksjon i det virkelige liv. I tillegg skriver hun hvordan sosial støtte bidrar til økt livstilfredshet og bedre psykisk helse, hvor hun stiller

spørsmålet: «Hvem skal støtte deg om du verken har venner eller bekjente?» (Aalen, 2015, s. 131). Dette bekreftes av Berryman et al. (2018) sine resultater, som viste at sosial støtte virker som en beskyttende faktor for negative utfall. Videre skriver Aalen (2015) om hvordan sosiale medier kan bidra til å opprettholde relasjoner på avstand, som man ikke møter ofte ellers. Imidlertid er det viktig å presisere at sosiale medier er vanskelig å klandre som kjernen av problemet. Vi kan når som helst velge å logge av, eller redusere bruken selv – men det er opp til hver enkelt. Likevel er det naturlig å ha iboende behov for å føle seg akseptert og inkludert (Aalen, 2015). Som en informant sa under et intervju:

Facebook isn't bad, Facebook isn't good. It's a piece of software that's what people don't seem to realise, it's how you use that. If you mistreat that, it's not gonna be good, if you treat it with a bit of respect, use it respectfully, wisely, don't go mouthing your mouth off on it then you know you can meet some real decent people that you never could have met without it (Singleton et al., 2016, s. 401).

Informanten har et godt poeng; det handler om hvordan man tar i bruk de sosiale plattformene som sosiale medier tilbyr. Hvis man utnytter eller misbruker fordelene sosiale medier gir oss, er det klart at det ikke går i favør for enkelte personer. Som Eriksen et al. (2017) skriver: «... det er jo ungdommene selv som velger å være der» (s. 10).

Vi kan altså ikke belage seg på at risikoen for ubehagelige møter på sosiale medier vil forsvinne. Det som imidlertid kan gjøres, er å legge til rette for at hvert enkelt individ opplever deltagelse og mestring i hverdagen. Med det mener jeg å rette fokuset fra det negative, eksempelvis sykdom, til å finne gode ressurser i hvert enkelt individ. Det innebærer også å fremme god psykisk helse, særlig knyttet opp mot vernepleiefaglig yrkesutøvelse og vernepleiefaglig kompetanse (Ellingsen, 2014). Gjennom å fremme god psykisk helse og velvære hos individene jeg møter på, kan jeg som kommende vernepleier bidra til å fremme opplevelse av sammenheng (Börjesson, 2013).

#### 5.4 Vurdering av litteraturstudie som metode

Da tiden for å skrive denne oppgaven nærmet seg, opplevde jeg ambivalente følelser knyttet til skriveprosessen. Litteraturstudie er på mange vis enkel, men likevel avansert metode å bruke i en oppgave. Det er litt som å bake en kake, og jeg tar det i bruk som en metafor; en skal bruke en oppskrift, og følge stegene for å få et ferdig resultat. Men la oss ha det klart, ikke alle *er* eller kommer til å bli mester i baking. Det samme gjelder litteraturstudie – det er både fordeler og ulemper ved bruk av litteraturstudie som metode.

Jeg velger å starte med ulempene. Først og fremst er det et krav om å bruke litteratur som allerede finnes. Men hva om jeg ikke finner relevant litteratur knyttet til gjeldende oppgave? Vel, det er som å hive salt opp i blandingen, når oppskriften forteller deg at du skal ha sukker. I andre rekke, er man på sett og vis avhengig av forfatterens vinkling. Det kan gjøre oppgaven mer krevende, da man individuelt sett kan ha egne personlige meninger om temaet man ønsker å fremstille. Da er det viktig å huske på at vi ikke skal fremme våre egne synsvinkler; vi skal fremme forfatterens resultater. Til syvende sist, kan det være at vi overser de resultatene som litteraturen fremstiller fordi man leter etter en bekreftelse på det man allerede tror er riktig (NTNU Undervisning, 2018, 11:30). Det blir som å bruke hvit sjokolade og vaniljekrem i en sjokoladekake, fordi man synes det smaker best på tross for hva den originale oppskriften forteller deg.

Fordelene derimot, kan bidra til å veie opp for ulempene. Her kan de teoretiske perspektivene være grunnmur for oppgavens helhet. I tillegg får man mer oversikt og orden, da man kun skal oppsummere den allerede kunnskapen som er funnet. Skal man bake en avansert kake, er det altså lettere å bake dersom oppskriften er oversiktlig og strukturert. Videre bidrar litteraturstudie til å se helheten, framfor kun fragmenter av et gitt tema. Man spiser hele kakestykket, framfor kun en bit – det gir flere nyanser og mer dybde i smaken. Sist men ikke minst, trenger man ikke å bruke tiden på å finne informanter til undersøkelsen selv (NTNU Undervisning, 2018, 11:30). Selve undersøkelsen er jo *litteraturen*.

På tross for at det kan være vanskelig å bruke litteraturstudie som metode, vil jeg si at fordelene veier mest opp. Dette er fordi denne oppgaven har gitt meg ny innsikt i et tema jeg til å begynne med ikke kunne noe særlig om, og som jeg i senere tid ønsker å undersøke enda mer. Kanskje vil jeg da gå for en annen metode? Det vil kun tiden vise.



## 6.0 Avslutning

Oppgaven søkte å besvare følgende problemstilling; «*Har sosiale medier en påvirkende faktor på den mentale helsen til ungdom, og på hvilken måte?*». Innledningsvis ble det først og fremst presentert aktuell teori, som senere i diskusjonen ble satt opp mot resultatene funnet i litteraturen. Før resultat og diskusjon, ble det metodiske rammeverket fremstilt. Her introduserte oppgaven til selve litteraturgjennomgangen, valgt søkestrategi og presentasjon av søkematrisen.

Resultatene som ble framstilt, viste to særlige kontraster. På den ene siden finner man de negative utfallene ved å bruke sosiale medier, eksempelvis mobbing, trusler og trakassering. Virkningen av mobbing og trakassering, vil selvfølgelig være individuelt fra person til person. Likevel er det ikke til å unngå å bli påvirket i negativ retning dersom man opplever nettmobbing. På den andre siden, kan sosiale medier bidra til et sosialt fellesskap som en arena for sosial interaksjon med andre individer. Det kan være enten familie og venner, eller å knytte nye relasjoner hvor en opplever en følelse av fellesskap.

I lys av problemstillingen, er det altså ingen eksplisitt konklusjon. Sosiale medier kan for noen være en positiv arena, men for andre ikke. Det handler mer om hvordan hver enkelt person tar i bruk denne type kommunikasjonsplattform. Slik resultatene viser i fra flertallet av studiene, vil personer som utsettes for nettmobbing, netthets og trusler, mest sannsynlig på en eller annen måte bli påvirket i en negativ retning. Det samme gjelder personer som opplever et kroppspress gjennom ulike medier. Av personlig erfaring ville jeg sagt at det nesten er *unaturlig* å ikke reagere på mobbing og trusler, uansett art. Slik det ser ut, er det fortsatt en del forskning som kreves på området. Sosiale medier i seg selv er ikke nødvendigvis årsak til dårlig psykisk helse eller psykiske lidelser, men heller en faktor i et komplekst samspill. Vi kan ikke belage oss på at bruken av sosiale medier vil reduseres eller forsvinne helt, men det er klart en nødvendighet å rette søkelyset mot å fremme kunnskap, samt fremme god psykisk helse og velvære. Som fagperson og kommende vernepleier, er det nærmest en plikt å fremme psykisk velvære gjennom å legge til rette for deltagelse og mestring for de mest sårbare individene som trenger å bli sett. Derimot er det viktig å ha i bakhodet; vi er selvstendige individer som når som helst kan velge å koble oss fra sosiale medier. Med økt kunnskap og kompetanse rundt sosiale medier og psykisk helse blant ungdom, vil man kanskje kunne fange opp de mest sårbare individene i et tidlig stadium.

## 7.0 Referanseliste

- Aalen, I. (2015). *Sosiale medier*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Bakken, A. (2018). *Ungdata 2018: Nasjonale resultater* (NOVA Rapport 8/18). Hentet fra <http://www.hioa.no/Om-OsloMet/Senter-for-velferds-og-arbeidslivsforskning/NOVA/Publikasjoner/Rapporter/2018/Ungdata-2018.-Nasjonale-resultater>
- Bakken, A., Sletten, M. A. & Eriksen, I. M. (2018). Generasjon prestasjon? Ungdoms opplevelse av press og stress. *Tidsskrift for ungdomsforskning*, 18(2), 46-76. Hentet fra <https://journals.hioa.no/index.php/ungdomsforskning/article/view/3151/3083>
- Berryman, C., Ferguson, C. J. & Negy, C. (2018). Social Media Use and Mental Health among Young Adults. *Psychiatric Quarterly*, 89(2), 307-314. <https://doi.org/10.1007/s11126-017-9535-6>
- Börjesson, M. (2013). *Motivasjon, mestring og medfølelse – Om å samtale med tenåringer*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Collishaw, S. (2015). Annual Research Review: Secular trends in child and adolescent mental health. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 56, 370-393. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12372>
- Dahlum, S. (2018, 20. februar). Validitet. Hentet fra <https://snl.no/validitet>
- Deep, G. (2015). Social media and the mental health of teenagers: An insight. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 6(7), 741-743. Hentet fra <https://search.proquest.com/docview/1718295985?accountid=12870>
- Ellingsen, K. E. (Red.). (2014). *Vernepleierfaglig kompetanse og faglig skjønn*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Eriksen, I. M., Sletten, M. A., Bakken, A., & Von Soest, T. (2017). *Stress og press blant ungdom: Erfaringer, årsaker og utbredelse av psykiske helseplager* (NOVA Rapport 6/17). Hentet 23. april 2019 fra <http://www.hioa.no/Om-OsloMet/Senter-for-velferds-og-arbeidslivsforskning/NOVA/Publikasjoner/Rapporter/2017/Stress-og-press-blant-ungdom>
- Helland, M. J. & Mathiesen, K. S. (2009). *13-15-åringer fra vanlige familier i Norge - hverdagsliv og psykisk helse* (Rapport 2009:1). Nydalen: Nasjonalt folkehelseinstitutt.

- Helsedirektoratet. (2014). *Psykisk helse og trivsel i folkehelsearbeidet* (Rapport 12/2014).  
Hentet fra <https://www.helsedirektoratet.no/tema/livskvalitet-trivsel-og-folkehelsearbeid/psykisk-helse-integrert-i-folkehelsearbeidet>
- Helsedirektoratet. (2016, 3. juni). Sjekklistene. Hentet fra  
<https://www.helsebiblioteket.no/kunnskapsbasert-praksis/kritisk-vurdering/sjekklistene>
- Hjorth, A. E. (2017). Kan Facebook føre til en global epidemi av psykiske lidelser? Hentet fra  
<https://forskning.no/internett-ny-psykiske-lidelser/kan-facebook-fore-til-en-global-epidemi-av-psykiske-lidelser/317332>
- Johansen, S. L. (2015). *Barnas liv og lek med medier*. Oslo: Cappelen Damm Akademisk.
- Nes, R. B. (2017, 21. mars). Fakta om livskvalitet og trivsel i Norge. Hentet fra  
<https://fhi.no/fp/psykiskhelse/livskvalitet-og-trivsel/livskvalitet-og-trivsel-i-norge/>
- Nilsen, A. B. (2014). *Hatprat*. Oslo: Cappelen Damm Akademisk.
- Nordlund, I., Thronsen, A. & Linde, S. (2015). *Innføring i vernepleie*. Oslo: Universitetsforlaget.
- NTNU Undervisning. (2018, 19. desember). *Litteraturstudie som metode* [Videoklipp].  
Hentet fra <https://youtu.be/KF3PtpaDsm8>
- Nærbøe, J. (2011). «I 8.klasse er du villig til å gå over lik» - Unge jenters beskrivelse av aggresjon, trakassering og mobbing på internett. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid*, 8(1), 15-23. Hentet fra <https://www.idunn.no/tph/2011/01/art11>
- O'Reilly, M., Dogra, N., Whiteman, N., Hughes, J., Eruyar, S. & Reilly, P. (2018). Is social media bad for mental health and wellbeing? Exploring the perspectives of adolescents. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 23(4), 601-613.  
<https://doi.org/10.1177/1359104518775154>
- Sampasa-Kanyinga, H. & Hamilton, H. A. (2015). Social networking sites and mental health problems in adolescents: The mediating role of cyberbullying victimization. *European Psychiatry*, 30(8), 1021-1027. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2015.09.011>
- Singleton, A., Abeles, P. & Smith, I. C. (2016). Online social networking and psychological experiences: The perceptions of young people with mental health difficulties. *Computers in Human Behavior*, 61, 394-403.  
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.011>
- Thidemann, I.-J. (2015). *Bacheloroppgaven for sykepleierstudenter – Den lille motivasjonsboken i akademisk oppgaveskriving*. Oslo: Universitetsforlaget.

World Health Organization. (2012). Adolescent mental health – Mapping actions of nongovernmental organizations and other international development organizations.

Hentet fra

[https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44875/9789241503648\\_eng.pdf?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44875/9789241503648_eng.pdf?sequence=1)

