

10003, 10004 & 10007

Ungdom og sosiale medier

Bacheloroppgave i Yrkesfaglærerutdanning
Juni 2022

10003, 10004 & 10007

Ungdom og sosiale medier

Bacheloroppgave i Yrkesfaglærerutdanning
Juni 2022

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet



Kunnskap for en bedre verden

Sammendrag

Bacheloren vår tar for seg det dagsaktuelle temaet sosiale medier og ungdom i alderen 15-18 års selvbilde. Vi har sett på sosiale mediers muligheter og utfordringer, Meads speilingsteori opp mot kritisk tenkning og digital dømmekraft. Dagens ungdom bruker store deler av tiden sin på sosiale medier, og deres syn på seg selv og andre vil i den forbindelse bli påvirket på en eller annen måte. Som fremtidige yrkesfaglærere tenker vi at god kunnskap om sosiale medier, og bruken av den med tanke på kritisk tenkning og digital dømmekraft er viktig sett i et samfunns- og dannelsesperspektiv. Formålet er å svare på følgende problemstillinger: *«Hvordan kan sosiale medier påvirke ungdoms selvbilde?»* og *«Hvordan kan arbeid med kritisk tenkning og digital dømmekraft gi elevene på helse- og oppvekstfag mulighet til refleksjon rundt sosiale mediers betydning for eget og andres selvbilde?»*

Vi har anvendt litteraturstudie og aksjonering som metoder, og brukt flere vitenskapelige artikler og relevante rapporter for å belyse og besvare problemstillingene våre. Forskning peker på både muligheter og utfordringer med sosiale medier og dens påvirkning på ungdom.

Konklusjonen er at sosiale medier åpner opp for muligheter, men også utfordringer. Ungdom som allerede er i en sårbar situasjon, eller har psykiske helseplager eller lidelser er mer disponibel for negativ påvirkning på sitt selvbilde fra sosiale medier. På den annen side fører sosiale medier med seg muligheter for inkludering og tilhørighet i et digitalt fellesskap. Kritisk tenkning og digital dømmekraft knyttet til sosiale medier, påvirkning av eget og andres selvbilde fungerer godt i et sosiokulturelt læringsperspektiv som fremmer elevaktivitet, og læring i samhandling med andre. Lærerens kompetanse er avgjørende for at elevene skal kunne ferdes trygt og lovlydig i det digitale landskapet.

Nøkkelord: Sosiale medier, ungdom, selvbilde, kritisk tenkning og digital dømmekraft

Abstract

In this bachelor thesis our theme is social media and youths in the age of 15-18 years old self-image. We have looked at social media's opportunities and challenge, meads mirror theory up against critical thinking and digital judgement. Today`s youth are using big parts of their time on social media, and their view of themselves end others will be affected in one way or another. As a future vocational teacher, we think that good knowledge about social media, and the used of that considering critical thinking and digital judgement is important in a societal and educational perspective. The purpose is to answerer the following research questions: «*How can social media affect teen`s self-image?* » and « *How can work with critical thinking and digital judgment give students in health and upbringing subjects the opportunity to reflect on the importance of social media for their own and other`s self-image?* »

We have used literature study and research action as methods and used multiple scientific articles and relevant reports to illuminate and answer our research questions. Research points to both opportunities and challenges with social media and its impact on youth`s.

The conclusion is that social media opens for opportunities, but also challenges. The youth who are already in a vulnerable situation or have mental health issues or disorders is more available for negatively affecting their self-image from social media. On the other hand, social media brings with it opportunities for inclusion and belonging in a digital landscape. Critical thinking and digital judgment related to social media and influencing one`s own and other`s self-image work well in a sociocultural learning perspective that promotes student activity and learning in interaction with others. The teacher`s competence is crucial for the students to be able to travel safely and law-abiding in the digital landscape.

Keyword: social media, Youth, Self- Image, Critical thinking, Digital judgment.

Forord

Det var tre spente studenter som møtte opp til studiesamling august 2019. Vi var usikre på hva vi hadde begitt oss ut på. Akademisk skriving, hva var nå det? Vi fikk raskt en god tone, og det tok ikke lang tid før vi hadde bestemt oss for at vi ville skrive bacheloroppgave sammen. Vi var fort ganske enige om at vi ville skrive om ungdom, og at vi hadde stor interesse for denne aldersgruppen.

Første tanke var ungdom og psykisk helse. Det har vært mye i vinden de siste årene, og er derfor et svært dagsaktuelt tema. Vi oppdaget raskt at dette var et stort felt, og at vi måtte finne noe mer konkret. Da kom ideen om sosiale medier. De fleste benytter seg av disse kanalene i dag, og dagens ungdom kjenner ikke til en hverdag uten. Men vet de nok til å navigere seg rundt i det digitale landskapet? Kritisk tenkning og digital dømmekraft ble raskt to viktige kunnskapsområder som ungdom bør ha når de bruker sosiale medier. Det ble derfor et stort og viktig fokus videre i oppgaven vår.

Arbeidsprosessen har gått fint. Selv om vi bor i forskjellige byer, har vi klart og møtes både digitalt hver uke, og besøkt hverandre utenom samlingsuker. Vi ble alle rammet av covid-19 på ulike tidspunkt, men dette ba ikke på de store utfordringene.

Vi vil takke familie og venner som har holdt ut med oss, og latt oss fokusere på oppgaven vår. Vi må også selvsagt rette en stor takk til våre veiledere Berit og Jon Sverre. Takk for gode veiledningssamtaler, råd og oppmuntring underveis.

Tusen takk!

Innholdsfortegnelse

Figurliste	6
1.0 Innledning.....	7
1.1 Bakgrunn for valg av tema.....	7
1.2 Problemstilling.....	8
1.3 Fokus og avgrensing	9
1.4 Begrepsavklaring.....	9
2.0 Yrkesfaglig metode	11
2.1 Databaser.....	11
2.1.1 Søkeord og søkekombinasjoner	11
2.1.2 Inklusjonskriterier	11
2.1.3 Eksklusjonskriterier.....	12
3.0 Sosiale medier.....	13
3.1 Hva er sosiale medier?.....	13
3.1.1 Sosiale mediers utvikling.....	14
3.1.2 Sosiale mediers muligheter	15
3.1.3 Sosiale mediers utfordringer.....	15
4.0 Ungdom	17
4.1 Formell operasjonell fase	17
4.2 Identitetsutvikling.....	18
4.3 Moralutvikling.....	19
4.4 Selvbilde.....	19
4.4.1 Meads speilingsteori	20
4.5 Utenforskap	21
5.0 Drøfting	23
5.1 Dagens ungdom – økt press	23
5.2 Psykisk helse og sosiale medier – påvirkning på selvbilde	25
5.3 Sosiale medier – en plass for tilhørighet?	28
6.0 Avslutning yrkesfagligdel	30
6.1 Svar på problemstilling	30
6.2 Oppsummering/overgang til profesjonsfaglig del.....	31
7.0 Profesjonsfaglig teori.....	32

7.1 Kritisk tenkning i et dannelsesperspektiv	32
7.2 Pedagogiske læringsteorier	33
7.2.1 «Learn to know by doing, and to do by knowing» av John Dewey (1859-1952)....	33
7.2.2 Sosiokulturelt perspektiv og Lev Vygotsky (1896-1934).....	34
7.3 Digital dømmekraft.....	35
7.3.1 Rammeverk for lærerens profesjonsfaglige digitale kompetanse (PFDK)	35
8.0 Planlegging av undervisning og aksjonering	36
8.1 Planlegging av aksjonering	37
8.2 Gjennomføring av aksjonering	38
9.0 Metode	40
9.1 Spørreskjema	40
9.2 Kvalitativ metode.....	40
9.3 Styrker og svakheter ved oppgaven	41
10.0 Presentasjon av funn	42
10.1 Funn fra ustrukturerte observasjoner	42
10. 2 Funn fra spørreundersøkelse.....	42
11.0 Drøfting.....	44
11.1 Undervisning som skaper rom for kritisk tenking og digital dømmekraft	44
12.0 Avslutning	49
12.1 Svar på problemstilling	49
Referanser	51

Vedlegg 1 – Tabell over søk

Vedlegg 2 – Detaljer fra artikler

Vedlegg 3 - Veiledningsdokument

Vedlegg 4 - Dialogspill

Vedlegg 5 – Spørreundersøkelse

Vedlegg 6 - Ekstra undervisningsopplegg

Vedlegg 7 – PowerPoint fra undervisning

Figurliste

Figur 1 Den didaktiske relasjonsmodellen (omhelse.no, 2022).....	36
Figur 2 Blooms taksonomi (Universitetet i Agder 2021).....	37

1.0 Innledning

Denne bacheloroppgaven tar for seg det dagsaktuelle temaet sosiale medier og ungdom. Vi vil i den yrkesfaglige delen se nærmere på hvilken påvirkning sosiale medier kan ha på selvbilde til ungdom i alderen 15 til 18 år, med bakgrunn i teori fra Piaget, Erikson, Kohlberg og Meads speilingsteori. I den profesjonsfaglige delen vil vi se på kritisk tenkning og digital dømmekraft. Med hjelp av teori som omfatter Vygotskys sosiokulturelle læringssyn og John Deweys læringsteorier vil vi reflektere rundt hvordan vi kan legge til rette for ungdoms utvikling av dette. Ungdommene skal lære seg å tenke kritisk og reflektere rundt hvordan bruken av sosiale medier kan påvirke selvbildet. Vi vil også ved hjelp av styringsdokumenter hente frem viktigheten av lærerens utvikling av digital kompetanse.

1.1 Bakgrunn for valg av tema

Sosiale medier har siden sin store fremtreden på 2000 tallet blitt en stor del av hverdagen til de fleste. Over 90% av dagens norske 9-18 åringer bruker både ett og flere sosiale medier. Ungdom uttrykker at det er på internett de evner å være mest seg selv. Her deles både tanker og bekymringer, og for voksne som vil bli kjent med ungdommen er sosiale medier veien å gå (Kvalheim, 2020, s. 14) .

Bare de siste ti årene har unges forbruk av sosiale medier ekspandert. Unge samhandler i større grad med jevnaldrende gjennom ulike sosiale medier. Her kan de enkelt ta kontakt og holde kontakt med venner både fjernt og nært, lage bursdagsarrangement og holde seg oppdatert på trender (Bufdir, 2021).

Sosiale medier kan i stor grad føre til utvikling og læring, og mange opplever å finne et fellesskap med andre, som de kanskje ikke mestrer å få til i den virkelige verden. På den andre siden finnes det ungdom som ikke får innpass i sosiale medier, og derfor føler på et digitalt utenforskap. Dagens ungdom blir også presentert for influensere som fremstiller livet sitt som perfekt, i tillegg til at det reklameres for kosmetiske operasjoner.

Vi gjør oss derfor noen tanker knyttet til selvbilde og ungdoms kunnskap knyttet til digital dømmekraft og kritisk tenkning. De siste årene har mediebildet gitt oss et inntrykk av at sosiale medier er en stor grunn til de store utfordringene samfunnet vårt har knyttet til psykisk helse. Vi lurer på om dette stemmer.

Er sosiale medier bare negativt? Fører det til at ungdom får lavere selvbilde og opplever ungdommene at de føler seg sett eller hørt av sine venner? Eller er sosiale medier en kanal hvor flere opplever å finne et felleskap de kanskje ikke klarer i den virkelige verden?

Vår opplevelse er at vi trenger mer kunnskap om ungdom og sosiale medier. Ikke bare fordi temaet engasjerer oss, men også fordi vi som fremtidige yrkesfaglærere plikter å ha kunnskap om dette gjennom læreplanverket. I overordnet del kan vi lese om lærers digitale dannelsesoppdrag. Dette er en prosess hvor en former identitet i den digitale konteksten. Dette innebærer blant annet å utvikle egen sosial, praktisk og kulturell kompetanse i interaksjon med omgivelsene digitalt (Utdanningsdirektoratet, 2022).

Vi ser at det å jobbe med kritisk tenkning og digital dømmekraft i skolen er et viktig tema da de fleste ungdommer er på sosiale medier i dag. Det å lære elever hvordan de kan påvirke andre og hvordan andre kan bli påvirket av dem. Dette når det kommer til deres innvirkning på selvbildet. Har sosiale medier noe skyld i hvordan de ser på seg selv? Et godt undervisningsopplegg som setter i gang refleksjoner rundt temaet kan være en god vei for å lære bort hvordan vi bør oppføre oss på nettet og hva som faktisk påvirker oss, og som igjen kan bidra til at ting ungdommer ser/opplever på nettet ikke går utover deres selvbilde. Det å være bevisst på hvordan vi oppfører oss på sosiale medier er noe som til stadighet må reflekteres over og jobbes med.

1.2 Problemstilling

Vi har i denne bacheloroppgaven valgt og ha to ulike problemstillinger, som til sammen skal utgjøre et godt grunnlag for å øke vår egen og elevenes kunnskap rundt muligheter og utfordringer med sosiale medier, og betydningen av kunnskaper knyttet til kritisk tenkning og digital dømmekraft.

Den yrkesfaglige problemstillingen er: «Hvordan kan bruken av sosiale medier påvirke ungdom sitt selvbilde?»

Den profesjonsfaglige problemstillingen er: «Hvordan kan arbeid med kritisk tenkning og digital dømmekraft gi elevene på helse - og oppvekstfag mulighet til refleksjon rundt sosiale mediers betydning for eget og andres selvbilde?»

1.3 Fokus og avgrensing

Det er ulike meninger knyttet til når begynnelsen og slutten på det å være ungdom er. Vi velger i denne oppgaven og skrive om ungdom i alderen 15 til 18 år. Denne aldersgruppen har vi valgt fordi det er dem vi hovedsakelig vil jobbe med som fremtidige yrkesfaglærere. Det finnes mange ulike kanaler innenfor sosiale medier, og vi har ikke valgt oss ut en spesiell plattform, men skriver heller generelt om sosiale medier. Det vil likevel være naturlig at teori og funn som kommer frem belyses ut fra de mediene som er størst blant ungdom. Disse er: Youtube, Instagram, Snapchat, TikTok og Facebook (Medietilsynet, 2020).

I den yrkesfaglige delen vil vi bruke Piaget, Erikson og Kohlberg som hovedaktører knyttet til vår teori om ungdom i alderen 15 – 18 år og deres utvikling. Selvbilde vil belyses gjennom Meads speilingsteori. Vi vil også ha et fokus på utenforskap, inkludering og psykisk helse knyttet til ungdoms bruk av sosiale medier.

I den profesjonsfaglige delen har vi lagt vekt på teori om kritisk tenkning og digital dømmekraft i lys av sosiokulturelle læringsteorier med Vygotsky og Dewey i spissen. Vi har brukt rammeplan for lærerens profesjonsfaglige digitale kompetanse, overordnet del, og styringsdokumenter. Vi vil ha fokus på hvordan vi kan jobbe med sosiale medier og selvbilde i skolen, og prøve å belyse hvordan sosiale medier faktisk påvirker dagens ungdom.

1.4 Begrepsavklaring

Sosiale medier: Sosiale medier har ingen definisjon som er anerkjent, men det er to særegne trekk som er sentrale: 1. Skille mellom publikum og avsender er ikke klart i sosiale medier, og 2. I motsetning til en-til-en kommunikasjon eller en-til-mange, legger sosiale medier opp til kommunikasjon fra mange til mange (Alen & Iversen, 2021, s. 23).

Utenforskap: Utenforskap kan defineres som et uttrykk man bruker i dagligtale om manglende sosial tilknytning til samfunnet rundt. Uttrykket kan man bruke for å beskrive en situasjon der enkeltmennesker eller en gruppe er utenfor samfunnet eller et felleskap (Store Norske Leksikon, 2021).

Selvbilde: Selvbilde beskriver det mentale bilde vi har av oss selv, og hvordan vi tenker andre ser på oss selv. Det innebærer også hvordan vi ønsker å være (Dyregrov, 2019).

Digital dømmekraft: Digital dømmekraft handler om at vi må gjøre kloke og fornuftige valg når det kommer til hvordan vi vil bruke digitale verktøy. Det vil si at vi må tenke over våre holdninger og handlinger basert på informasjon og kunnskap. Vi må da lære oss å gjøre fornuftige og kloke valg gjennom å reflektere kritisk og vurdere situasjonen med utgangspunkt i normer, verdier, holdninger og regler (Ringereide & Stai, 2021). Digital dømmekraft handler blant annet om nettvett, personvern, kildekritikk, regler og lover (Aamli, 2017).

«Likes»: De fleste plattformene innenfor sosiale medier har en «like» funksjon. Facebook har en tommel opp, mens Instagram har et hjerte. Å få en «like» er en bekreftelse på at andre liker innlegget du har publisert, eller bildet du har publisert.

«Følgere»: Følgere er en funksjon som gjør at du kan følge en bestemt bruker for å være oppdatert på alt av innlegg som vedkommende publiserer. På for eksempel Instagram kan man velge og ha en åpen profil slik at alle som vil kan følge, eller en stengt profil som gjør at man må godkjenne de som spør om de kan følge.

2.0 Yrkesfaglig metode

En metode kan forstås som en systematisk prosess hvor målet er å få fram kunnskap eller etterprøve påstander. Metoden som er brukt i denne delen av oppgaven er litteraturstudie. En litteraturstudie handler om å bruke relevante databaser til søk på vitenskapelige originalartikler, for videre å vurdere og analysere funnene kritisk.

Litteraturstudie er kunnskap satt i system, det vi si å søke den, samle den, vurdere den og sammenfatte den. Et eksempel er at vi kan anvende kunnskap fra fag- og pensum bøker, og eksempler fra egen praksis for å begrunne og underbygge forskernes funn (Støren, 2013, s. 39).

2.1 Databaser

Vi har brukt pubmed, oria, google scholar og Eric som databaser for søk etter relevante artikler. Ved å bruke flere ulike baser sikrer vi oss at vi har sett det som er tilgjengelig av artikler innen vårt tema, og på den måten tatt valg ut ifra hva som er relevant for vår oppgave.

2.1.1 Søkeord og søkekombinasjoner

Søkeordene vi startet med å bruke var «social media, youth». Det resulterte i et treff på 1,139 i pubmed. Vi prøvde samme søkeord i Oria bare på norsk. Det resulterte i 14 treff. Selvbilde er en sentral del i oppgaven, og vi la derfor også til det begrepet i søkene våre. «Sosiale mediers påvirkning på ungdoms selvbilde». Det ga oss tre treff i Oria. For en mer detaljert tabell over søk, se vedlegg 1.

2.1.2 Inklusjonskriterier

Da vi skulle starte på litteraturstudiet måtte vi ta stilling til hvilke kriterier som var viktig for oss. Med bakgrunn i temaet sosiale medier var vi opptatt av å finne relevant teori av nyere dato, da det digitale landskapet stadig er i utvikling. Det var likevel nødvendig å bruke noen kilder av eldre dato for å kunne skape en sammenheng i oppgaven vår. Dette også for å vise til reisen som har vært fra sosiale mediers fremtreden til hvor vi er i dag. Det er stadig nye plattformer som kommer til og ungdom er kjapt på for å bruke disse.

Vi har brukt tre vitenskapelige artikler i denne besvarelsen. Et av kriteriene var at disse skulle være fagfellevurdert. En annen viktig ting var relevans. Artiklene vi har valgt å bruke inneholder alle flere relevante aspekter, og det er disse vi har valgt og ta med i vår besvarelse. Vi ville helst ha artikler på norsk da vi føler det er lettere å forstå og tolke innholdet på vårt eget språk, og norske artikler fant vi et godt utvalg av. For detaljer om de ulike artiklene, se vedlegg 2.

2.1.3 Eksklusjonskriterier

På samme måte som vi måtte ta stilling til hvilke kriterier som var viktig for oss i forhold til litteratur og forskning vi ønsket å ha med, måtte vi også se på hva vi ikke ønsket å bruke i vår oppgave. Vi ville ikke bruke litteratur og forskning som var eldre en 10 år. Dette handler om at vi vil belyse tematikken fra dagens stå punkt da dette er et dagsaktuelt tema som stadig er i endring og utvikling.

3.0 Sosiale medier

3.1 Hva er sosiale medier?

Sosiale medier er et begrep som har eksistert før vi forstod omfanget av det. En forløper til dette begrepet var SMS-deltakelse via TV-skjermen, det som ble kalt SMS-TV. I Norge hadde vi også sosiale nettverkstjenester som *Nettby* (2006-2009) og Dagbladets *Blink* (2002-2011). Utbredelsen av sosiale medier i Norge fikk først fart på seg etter at Facebook tok helt av internasjonalt, og ble tilgjengelig på norsk i 2007. Når Facebook kom til Norge opplevde de små plattformene massiv brukerflukt og ble etter hvert nedlagt (Enli & Aalen, 2018).

Sosiale medier ser vi har endret måten vi mennesker kommuniserer med hverandre på, dette både i hverdagen og i jobbsammenheng. Sosiale medier brukes mest til at privatpersoner kommuniserer med hverandre, men det kan også brukes til nyhetsformidling, offentlig informasjon, markedsføring og politiske ytringer (Enli & Aalen, 2018).

Vi ser at bruken av sosiale medier øker, og den yngre generasjonen er den gruppen som øker mest. I dagens samfunn og framover i tiden som kommer vil sosiale medier være en stor del av hverdagen til mange, og derfor vil det være på sin plass å sette seg nærmere inn i hva dette vil si og hva det faktisk er.

Sosiale medier har ingen definisjon som er anerkjent, men det er to særegne trekk som er sentrale: 1. Skille mellom publikum og avsender er ikke klart i sosiale medier, og 2. I motsetning til en-til-en kommunikasjon eller en-til-mange, legger sosiale medier opp til kommunikasjon fra mange til mange (Alen & Iversen, 2021, s. 23). Sosiale medier er apper og nettsider som tilrettelegger slik at brukeren kan skape og dele innhold, og det er også en plattform som gjør at vi kan delta i et sosialt nettverk. Sosiale medier eies av globale aktører, og denne tjenesten kan brukes på tvers av landegrensene (Enli & Aalen, 2018).

Sosiale medier er nettverkstjenester som lar brukeren lage en offentlig eller halvoffentlig profil, bruker har mulighet til å lage en liste over hvilke kontakter de ønsker å følge med på og hvilke som skal følge sin egen profil (Helleve & Klepp, 2019, s. 400). Enkeltpersoner har mulighet til å bruke sosiale medier til å kommunisere med et større publikum og igjen

bestemme akkurat hva de selv vil publisere (Enli & Aalen, 2018). I dag er de mest brukte sosiale mediene Facebook, Instagram, Tik Tok, Snapchat og Twitter (Helleve & Klepp, 2019, s. 400).

3.1.1 Sosiale mediers utvikling

Verden slik vi kjenner den i dag, er ganske annerledes enn generasjonen før oss opplevde. Skulle man kontakte venner eller bekjente var det gjennom fasttelefon, og personlig besøk. De siste årene har smarttelefonen fått sin plass i de aller flestes hender. I tillegg til andre teknologiske verktøy slik som blant annet smarthøytalere. Dette vil da bidra til at kontakten med venner er mye lettere i dag enn før og som igjen gjør at vi sjeldent besøker noen uanmeldt.

Sosiale medier har gjennom de siste tiårene utviklet seg fra å være et nisjefenomen til og bli et globalt felleskap som berører alle. Det er forbrukerne som gir sosiale medier mening. Uten dem er det kun en nyhetskanal fri for innhold, og algoritmer som står igjen uten noen gjøremål. Selv om fremveksten av det vi i dag kaller for sosiale medier ikke kom før på 2000-tallet har internett alltid vært en sosial kanal. Man oppdaget raskt at en kunne kommunisere med andre rundt om i verden via nettverket, og epost har vært i bruk siden 1960 tallet (Alen & Iversen, 2021, s. 13). Forskjellen på tidligere kommunikasjonsplattformer og kommunikasjon i sosiale medier er at i sosiale medier er det i stor grad brukeren som styrer mye av innholdet og aktiviteten selv (Helleve & Klepp, 2019, s. 400).

Tilbake til 2000-tallet, da sosiale medier slik vi kjenner det i dag fikk sitt utspring. Friendster var en av de aller første tjenestene med funksjoner slik som vennelister, og personlige profiler. Nettstedet ble oppfattet som et medium for kommunikasjon, og ble brukt av ulike subkulturer rundt om i verden. Etter hvert kom flere andre sosiale medier på banen, og mange av dem siktet seg inn på nisjer, slik som for eksempel LinkedIn som hadde fokus på forretningsforbindelser, og Flickr som rettet seg til fotoentusiastene (Alen & Iversen, 2021, s. 26).

I 2014 kom man fram gjennom en kunnskapsoppsummering at det å være delaktig i sosiale medier så ut til å ha både positive og negative psykiske helseeffekter. Det kom også fram at

de negative effektene hang sammen med konkrete aktiviteter i sosiale medier og ikke tidsbruken eller hvor mange plattformer man er på (Helleve & Klepp, 2019, s. 402).

3.1.2 Sosiale mediers muligheter

Sosiale medier er en fantastisk mulighet for å kunne skape eget innhold, publisere, dele og ta til oss informasjon. Det gir oss mulighet til å ta del i saker vi er engasjerte i, og gir oss mulighet til å finne et fellesskap med andre som deler samme interesser. Sosiale medier bidrar til at alle har muligheten til å høre til et sosialt fellesskap (Helleve & Klepp, 2019, s. 403). For noen er det også en mulighet for avkobling fra de mange gjøremålene i hverdagen.

Det kan sees i dag at sosiale medier kan bidra til at enkelte føler en tilhørighet i et fellesskap ved at de oppsøker grupper eller plattformer som de føler seg hjemme i. Det er flere som skaper relasjoner til andre mennesker over sosiale medier og får seg venner her. En person som for eksempel ikke føler en tilhørighet på skolen eller i jobb, kan gjennom sosiale medier skape seg nye nettverk som igjen vil bidra til noe positivt for den personen. Vi mennesker er alle i utgangspunktet sosiale «vesen» og vi kan gjennom sosiale medier styrke vår identitet ved å etablere grupper som vi engasjerer oss i. I skolen kan det etableres grupper for klassen eller skolen slik at alle har mulighet til å delta i et fellesskap basert på felles interesser. For mennesker som synes det er vanskelig å finne likesinnede i det fysiske nærmiljøet vil sosiale medier være et godt verktøy for å kunne ta del i en sosial setting (Helleve & Klepp, 2019, s. 403).

3.1.3 Sosiale mediers utfordringer

Bruken av sosiale medier bidrar til at vi hele tiden er påkoblet omverdenen. Vi blir konstant overvåket, og legger fra oss spor overalt i den digitale verden. Algoritmene innhenter data om deg hvert sekund. Hvilke videoer du følger med på, hvem du chatter med, og hvilke lenker du velger å trykke inn på er eksempler på hva algoritmene får med seg. Selv om algoritmene egentlig ikke forstår deg, ligger kraften i tallene (Lanier, 2019, s. 11). Det vil med andre ord si at det er et hav av inntrykk i løpet av en dag med trykking på skjermen, og ikke alle disse inntrykkene fører med seg noe godt.

Det er ingen tvil om at dagens barn og unge i stor grad blir utsatt for reklame for blant annet skjønnhetsprodukter som har som mål at du skal bli penere, få finere hud, eller hvitere tenner. Mange av dem som reklamerer for slike produkter er influensere som har mange barn og unge som følgere. Vi kan si at vi mennesker har sammenlignet oss med andre, alltid. Men med dagens teknologi og digitalisering er omfanget av personer en kan sammenligne seg med enormt (Vollestad, 2021, s. 111).

Det er likevel en grunnleggende faktor som bidrar til at sosiale medier utgjør en trussel for samfunnet. Det er atferdsendringer som blant annet avhengighet. Når en blir avhengig av sosiale medier vil en gradvis gå glipp av kontakt med ekte mennesker i den virkelige verden. Avhengighet er ikke noe vi skal ta lett på. Det er en nevrologisk prosess, som blant annet fører til økt dopaminnivå i hjernen som fører til en følelse av nytelse (Lanier, 2019, s. 16)

En annen dimensjon som sosiale medier bringer inn, er i forhold til stimuli og sosialt press. Mennesker, og da ungdom spesielt er veldig opptatt av sosial status, andres vurdering av dem og konkurranse. De sosiale hensynene er helt fundamentale, og menneskehjernen har ingen forutsetning for å velge dette vekk. I flere studier som blant annet Milgram-eksperimentet ble det tydelig at andres menneskers syn og mening, i stor grad bidro til endret adferd hos personene som var med i forsøket. Såkalt ikke-kriminelle ble uten andre former for mekanismer annet enn sosialt press, i stand til å utføre grusomme handlinger (Lanier, 2019, s. 22).

4.0 Ungdom

Ungdom vil si den tiden man går over fra å være barn til å bli voksen. Ungdomstiden varer fra starten av puberteten som er i 10-11 årsalderen for jenter og 12-13 årsalder for gutter, til 18-20 års alderen for begge kjønn (Norsk Helseinformatikk, 2021). Rettslig er en person i Norge voksen når man har fylt 18 år, men hos flere 18 åringer så anses de fortsatt å være ungdom da flere har en ungdommelig atferd (Tønnesson & Svartdal, 2021).

Det skjer mange endringer i ungdomstiden og mye av dette skyldes hormonelle endringer. Under utviklingsårene som en ungdom går gjennom skjer det fysiske, mentale og følelsesmessige endringer som igjen kan være med på å bidra til at ungdomstiden hos enkelte kan oppleves som en vanskelig tid. Noen av problemene vil være psykiske eller fysiske, og i de fleste tilfeller henger disse sammen. Da et fysisk problem som for eksempel at en ungdom ikke er fornøyd med utseende sitt, kan det gå ut over det psykiske, at hun eller han ser «ned» på seg selv og opplever å være annerledes (Norsk Helseinformatikk, 2021).

Psykologisk vil man si at ungdomstiden representerer utviklingen fra barn til voksen. Utviklingen kjennetegnes ved viktige psykiske og fysiske endringer, og har derfor vært et interessant tema innenfor den psykologiske forskningen. Her kan man trekke fram viktige eksempler som kognitiv utvikling, moralutvikling og utforming av identitet og personlighet. Det er to viktige temaer som sees på som viktig i ungdomstiden og det er særlig personlighets- og identitetsutviklingen (Tønnesson & Svartdal, 2021).

4.1 Formell operasjonell fase

Piaget mener at barns utvikling plasseres inn i fire ulike stadier som på ulike nivåer representerer tenking, og denne utviklingen mener han finner sted hos alle barn. I 12-13 års alderen kommer barnet inn i en formal – operasjonell fase og denne perioden varer fram til 18 års alderen. I en formal – operasjonell fase ligner tankegangen på en voksens tankegang og barnet er nå gått over til å bli en ungdom (Ruud, 2020, s. 67). En ungdom har evne til å tenke abstrakt, tester ut ulike hypoteser og er ikke lengre like bundet til det konkrete. De kan lage seg egne teorier og ha tanker rundt politiske og samfunnsmessige spørsmål. Det å

ha egne meninger og det å tenke kritisk er også noe som oppleves i denne fasen. Ungdommen vurderer også ting den vet fra før av på en ny måte (Paulsen, Grønliid, & Hårberg, 2018).

Den formell operasjonelle fasen er en periode som er viktig for utviklingen av personligheten vår. I denne perioden blir ungdommen meget opptatt av sine egne meninger og holdninger, og de kan framstå som egosentriske. De kan raskt også oppleve at andre kritiserer deres meninger og atferd (Raaheim, Teigen, & Mørch, 2020). Ungdommer misliker sterkt å bli behandlet som eller snakket til som et barn og de kan være svært opptatt av hvordan andre oppfatter de, spesielt voksne. De kan også mangle evne til å se konsekvenser over tid og flere kan oppleve at egosentrisk tankegang får en oppblomstring (Ruud, 2020, s. 67).

4.2 Identitetsutvikling

Hos Erikson kjennetegnes ungdomstiden som en fase der identitetsutviklingen skjer og han mener dette er et viktig bidrag til ungdommens personlighetsvekst (Cullberg, 2011, s. 63). I utviklingen av sin egen identitet får man evne til å oppleve og fastholde en indre enhet og kontinuitet som til en viss grad står i samsvar med andres oppfatning av en selv (Cullberg, 2011, s. 64).

I puberteten vil det for ungdommen være en eksistensiell krise der man skal finne sin identitet og flere kan oppleve å bli preget av en rolleforvirring. Det er utfordringer rundt det å la ungdommene prøve seg i ulike roller. Dette ut ifra hvilke omgivelser de befinner seg i. Både i skolen, hjemmet og samfunnet ellers. De skal kunne få oppleve å finne ut hvilken plass de føler de har i samfunnet og hva de faktisk er tilfreds med. Får ikke ungdommene prøve seg ut i de forskjellige rollene, kan det føre til at de ikke klarer å finne sin plass og vil da kunne bli preget av en rolleforvirring som Erikson tydelig fremhever i sin teori. Videre mener Erikson at i pubertetfasen stiller ungdommene seg selv det grunnleggende spørsmålet om hvem man er (Ekeland, Iversen, Nordhelle, & Ohnstad, 2013, s. 103).

En ungdom som ikke klarer å utvikle en fungerende identitet kan ifølge Erikson velge en identitet som er negativ, og det vil påvirke ungdommen negativt med at de kan utvikle angst og tape mer av sin følelse av identitet (Cullberg, 2011, s. 65). En dårlig utviklet

identitetsfølelse kan bidra til å forsterke at ungdommen får et negativt selvbilde. Et dårlig selvbilde kan medføre at man lettere opplever isolasjon, avvising og man kan få en følelse av mindreverd som igjen er en vanlig årsak til depresjon hos mange unge (Cullberg, 2011, s. 65).

4.3 Moralutvikling

Den amerikanske utviklingspsykologen Lawrence Kohlberg er kjent for sine teorier om moralsk utvikling og hans store inspirasjon var Jean Piaget. Han videreutviklet derfor Piagets teori om moralutviklingen og laget så en utvidet versjon av Piagets sin stadiebeskrivelse for moralsk utvikling. Kohlberg har en teori som tilsier at puberteten er preget av en form for nydanning og restrukturering ved at de kognitive strukturene oppløses og det dannes nye. Han mener at de endringene som kreves og som ungdommen må gjennom, skjer ved at ny læring finner sted når de gjør et oppbrudd med gamle føringer (Frønes, 2016, s. 231).

De ulike teoriene understreker alle at ungdomstiden er en tid som oppleves turbulent både for ungdommen og de rundt. Det gjøres oppbrudd og ny læring finner sted. I ungdomsårene åpnes det opp for en forståelse for nye erfaringer og perspektiver. Det kan sies at i all teori så representerer ungdomsårene et stadium der det legges en ny vekt på intimitet, følelsesmessig søking, virkelige forhold og nærhet (Frønes, 2016, s. 232).

4.4 Selvbilde

Selvbilde handler om hvordan man oppfatter seg selv. Det er en forståelse som er konstruert utfra egne tanker, følelser, meninger og oppfatninger om en selv. Selvbilde vårt kan sies å bestå av tre ulike dimensjoner:

- 1) Det reelle selvbildet. Det er slik en oppfatter seg selv.
- 2) Det ideelle selvbildet. Det er slik jeg ønsker å være.
- 3) Hvordan man gjennom erfaring og andres oppfatning tror man blir sett på som person. Som menneske og sosialt vesen, er man opptatt av hvordan andre ser på en, og man har et ønske om å bli vurdert positivt av andre (Kvelling, 2013, s. 28).

En viss harmoni mellom dimensjonene bør det være, da viktigheten av samsvar mellom eget selvbilde og andres oppfatning er av stor betydning for individet. For ikke bare er selvbilde kognitivt konstruert, det er også i stor grad knyttet til emosjoner. Hvilke tanker man har om seg selv, vil resultere i forskjellige erfaringer emosjonelt. Dermed kan en ikke se på emosjoner som irrasjonelle, men heller som termometer knyttet til hvem man er, nettopp fordi emosjoner sier noe om hvordan og i hvilken grad fenomener oppleves. De er dermed en informasjonskilde som er svært viktig for å bli klar over hvem man er, og selvbilde kan ses å påvirkes derav. Et individ som ser på emosjoner som irrasjonelle, og tenker at det ikke er noe å bry seg med, kan oppleve en følelse av fremmedhet knyttet til seg selv. Selvbilde baseres da heller på hvem man har et ønske om å være, heller enn den man er (Kvillo, 2013, s. 28).

4.4.1 Meads speilingsteori

Georg Herbert Mead var en amerikansk psykolog og er blant annet godt kjent for sin teori om det sosiale mennesket, også kalt for speilingsteori. Som mennesker er vi sosiale vesener, og i samspill med omgivelsene formes personligheten vår. Forståelsen for et individs selvoppfatning, krever forståelse for hvordan individet i samspill med omgivelsene oppfatter seg selv. «Jeget» vi føler inne i oss, kan oppleves som svært selvstendig, men det er i høyeste grad knyttet til noe ytre. Således er det sosialt forankret. Mead var klar på at selvet utvikles med omgivelsene gjennom samspill. Selvet er derfor ikke å forstås som en indre oppfatning, men som en sosial relasjon (Imsen, 2005, s. 362).

Mennesket må forstås som handlende individer i aktivitet. Disse handlingene må være knyttet til andre mennesker, eller omgivelsene en befinner seg i. En må klare å få forståelse for helheten som binder mennesket og omgivelsene sammen. Den menneskelige eksistensens grunnelement er derfor sosiale handlinger. Enkeltindividet er ikke utgangspunktet slik de er i andre psykologiske teorier, men det sosiale fellesskapet og den sosiale gruppen som individet har stor del i. Denne forståelsen delte også Dewey (Imsen, 2005, s. 364).

Selvoppfatning ble altså oppfattet av Mead som en sosial struktur. Den samme tankegangen hadde Mead knyttet til selvet. Menneskets innerste kjernet, «jeget». Kommunikasjon og

samhandling er svært sentrale deler av selvoppfatningens konstruksjon. Som mennesker oppfatter vi kollektive gester vi mottar fra andre, da ikke selve enkeltindividets reaksjon, men mer som en generalisert oppfatning knyttet til andres oppfatning av oss. Mead omtaler disse generaliserte forventningene som vi tillegger andre for «den generaliserte andre». De er i høyeste grad viktige, da de bidrar til å legge føringer for vår oppfattelse av oss selv, og de handlingene vi gjør (Imsen, 2005, s. 366).

4.5 Utenforskap

Når enkeltindividet eller en gruppe mennesker blir tilskuere av fellesskapet og opplever manglende tilhørighet i samfunnet, da snakker vi om utenforskap (Voksne for barn, 2020). Det kan skje oss alle og eksempler på livssituasjoner som kan sette ungdom ut av spill kan være manglende mestring, sykdom, rus, økonomi, omsorgssvikt, mobbing eller ensomhet. Konsekvensene kan over tid vokse seg store og bli varige. For den det gjelder vil et utenforskap føre til mange tapte år og noen ungdommer vil ha psykiske helseplager som vedvarer resten av livet. Utenforskap har i tillegg store økonomiske kostnader og vil for samfunnet være et betydelig tap (Voksne for barn, 2020).

Bevisst eller ubevisst er vi opptatt av å passe inn, være normal og være som alle andre. Spesielt i ungdomstiden. Vi har alle opplevd å føle oss utenfor til tider, men mange føler seg utenfor og annerledes daglig. Denne formen for systematisk utenforskap kan knyttes til samfunnets forventninger om hvordan vi skal være, oppføre oss, føle, å se ut. Dette fører til at mange føler et behov for å begrense den de er. Bryter man med disse forventningene blir en sett på som annerledes. Dette kan ses i sammenheng med normer. Normer er uskrevne regler og i begrepet ligger det forventninger til hvordan vi skal være, og hvordan vi oppfører oss. Det er ulike normer knyttet til ulike miljøer, og normer kan også forandre seg i takt med samfunnets endringer (Vollestad, 2021, s. 119).

I hverdagen er det ganske mange normer man forholder seg til. Mange av disse normene er til stor hjelp og de kan bidra som et verktøy i situasjoner hvor en rask handling kreves, uten å måtte tenke. En kan si at normer er en slags mental snarvei som får oss til å kunne reagere spontant, uten bruk av særlig tankekapasitet. Normer kan likeså være problemfylte.

Gjennom å fortelle oss hva som anses som rett og galt, viser normer også til hva som er normalt og hva som er annerledes. Normer kan i så måte gi oss stempel som unormal og annerledes fordi vi velger å ikke følge normen (Vollestad, 2021, s. 119)

Det fine er at vi kan gjøre noe med de normene som er kjipe og som fører til utenforskap. Normer er skapt og formet av mennesker, og kan derfor også endres av mennesker. Alle har et ansvar som samfunnsborger med å jobbe imot de normer som bidrar til å skape annerledeshet og utenforskap (Vollestad, 2021, s. 123)

5.0 Drøfting

I dette kapitlet vil vi drøfte den yrkesfaglige problemstillingen vår som lyder slik: «*Hvordan kan bruken av sosiale medier påvirke ungdom sitt selvilde?*».

Sosiale medier brukes av de fleste ungdommer i dag, da tilgangen til smarttelefoner og lave kostnader bidrar til at terskelen er lav for å delta. 97 prosent av 9-18 – åringene har egen mobil (Medietilsynet, 2020). Telefonen er nærmest blitt en integrert del av kroppen til de yngre og de har telefonen så og si alltid tilgjengelig (Helleve & Klepp, 2019, s. 399).

Medietilsynet har gjennom flere år kartlagt at 90 prosent av barn og ungdom i alderen mellom 9 til 18 år er på et eller flere sosiale medier, og bruken av ulike sosiale medier øker med alderen (Medietilsynet, 2020). Når det kommer til ungdom og plattformene som brukes mest er det Snapchat som skårer høyest med 80 prosent, deretter kommer Tik Tok og Instagram med sine 65 prosent etterfulgt av Facebook som 51 prosent av ungdommene bruker (Medietilsynet, 2020).

En viktig faktor for ungdoms psykiske helse er vennskap. Vennskap vil bidra til at ungdommene føler på en tilhørighet som kan gi en opplevelse av trygghet. Vennskap kan man få gjennom sosiale medier ved å føle en tilhørighet til en gruppe og ha kontakt med mennesker over hele verden. Det kan være lettere å holde kontakten via sosiale medier når hverdagsstress og fritidsaktiviteter tar av tiden vår. På den andre siden kan flere oppleve sosiale medier som en plass der de ikke føler at de blir sett eller hørt, som igjen kan være en bidragsyter til at noen kan føle seg utenfor. Utenforskap kan bidra til økt sårbarhet, som kan utvikle seg til ensomhet. Opplevelsen av ensomhet og dårlig selvilde sett i sammenheng med dårlige relasjoner med både de primære og sekundære personene i ungdommens liv, kan i stor grad føre til psykisk uhelse (Kvalheim, 2020, s. 15).

5.1 Dagens ungdom – økt press

I artikkelen til Haugseth (2020) kommer det frem at ungdomskulturen i Norge har endret seg siden 90- tallet. Dagens norske ungdom kan oppfattes som mer skikkelige, og man kan se at de ikke er like opprørske eller i konflikt med autoriteter og eldre generasjoner som det var mer av før i tiden. Det kommer fram i studier at de unge er mer veloppdragne, de er mer

fysisk aktive, ruser seg mindre, samtidig som det er færre som blir kriminelle og det kommer fram at flere debuterer senere seksuelt. Når det gjelder dagens norske ungdom kan det tenkes at de har fått et sterkere bånd med sine foreldre, som ifølge Piaget sin teori er viktig for deres utvikling av en god og trygg personlighet. På en annen siden kan vi belyse Piaget sine teorier med at ungdom i den formelle operasjonelle fasen ønsker å ha tydelige egne meninger og holdninger (Raaheim, Teigen, & Mørch, 2020). Det kan tenkes at i denne fasen vil ungdom virke lite interessert i veiledning og tilbakemelding fra foreldre, og heller vise irritasjon da de ønsker å stå på egne ben å ta egne valg. På en annen side er de opptatt av hva de voksne mener om dem. Med andre ord kan det sterke båndet ungdom i dag har til sine foreldre bidra til å unngå konflikter med blant annet foreldre og autoriteter. Studier viser at ungdommene prioriterer venner, familie, trening, skole og digital fritid (Haugseth, 2020).

De siste årene har det blitt rapportert inn at flere ungdommer sliter med psykiske helseplager, der flere av jentene føler et større press rundt sosiale medier. Dette kan føre med seg stress og et negativt selvbilde. Det kommer fram i artikkelen «Generasjon prestasjon?» at jenter bruker mer tid på sosiale medier og at denne arenaen spiller en viktig rolle i jenters selvpresentasjon og vennskap. Det kommer også fram at jenter er mer opptatt av tilbakemeldinger og «likes» (Bakken, Sletten, & Eriksen, 2018). Blant guttene så kan det sees at noen blir involvert i kriminalitet eller at det rapporteres om annen problemadferd som nasking, bruk av hasj og hærverk da guttene ikke bruker like mye tid på sosiale medier som jentene (Eriksen, Sletten, Bakken, & Soest, 2017).

Flere rapporter viser de siste 10 årene en økning i psykiske helseplager blant ungdom, og dette særlig blant jenter. Det er helseplager som depresjon og angst som opptrer i kortere eller lengre perioder. Nylig publisert kunnskapsoversikt ser at disse helseplagene kan knyttes til sosiale medier (Eriksen, Sletten, Bakken, & Soest, 2017). Kropp, utseende og et «vellykket» liv er noe som ofte går igjen i sosiale medier. Siden sosiale medier har en stor rolle i mange ungdommers hverdagsliv, er det ikke rart de blir påvirket av dette (Eriksen, Sletten, Bakken, & Soest, 2017). De siste årene kan man se det er skrevet mye om at dagens ungdom er stresset og at de har høye krav til seg selv. De opplever stress og press fra omgivelsene, det å lykkes på skolen og blant venner. De skal ha en kropp som passer i tidens

ideale, følge den riktige moten og mestre alle livets utfordringer. Det at vi ser at flere jenter er de som rapporterer inn psykiske helseplager kan være fordi de verdsetter både omsorg - og prestasjonsidealer i like stor grad, noe som kan føre til at jenter lever med et kognitivt dobbeltpress der de både føler på krav og lyst til å måtte yte omsorg og evne til å prestere på alle plan i skolehverdagen og livet generelt (Haugseth, 2020).

Det at stadig flere av dagens ungdom opplever større press nå enn for mange år siden, kan forklares med at vi bruker mer tid på sosiale medier. Sosiale medier i seg selv ser man at ikke bidrar til å forsterke presset isolert sett, men derimot kan det bidra til at presset på kropp og utseende blir større da man eksponeres for kroppsidealer av kjente bloggere eller bekjente selv av ungdommen (Bakken, Sletten, & Eriksen, 2018). Med sosiale medier tenker man først og fremst på Tik Tok, Instagram og Snapchat. Ungdommer kan fortelle at det oppstår et urealistisk press for å framstå så lykkelig som mulig gjennom disse plattformene. Alle kulturer er i stadig forandring og dette gjelder også ungdomskulturen. Er det noen som er raske til å fange opp trender og det som skjer i tiden, så er det ungdommene. Dagens ungdom utsettes for økende forventnings – og prestasjonspress da forholdene i samfunnet preger ungdomstiden (Lie, 2019). Det at vi også har mobilen tilgjengelig hele tiden gjør at vi kan dokumentere det meste rundt oss i dagliglivet. Dette bidrar til at dagens ungdom kan oppleve at for eksempel videoer og bilder av dem blir delt på internett uten at man har mulighet til å stoppe dette (Lie, 2019).

5.2 Psykisk helse og sosiale medier – påvirkning på selvbilde

Ser man på forskning kommer det frem at psykisk helse og sosiale mediers forhold er sammensatte. Den psykiske helsen til ungdommene blir gjennom sosiale medier utfordret ved at sammenligningsgrunnlaget har blitt mye større, og det er alltid et jag om å leve det perfekte livet. Du skal prestere bra på skole og i sport, og du skal ha mange venner og du skal heller ikke gå glipp av det som skjer på fritiden. Det at det rapporteres stadig flere ungdommer som sliter med den psykiske helsen, kan være fordi jakten på å være det perfekte mennesket begynner tidligere i ungdomsårene enn det vi opplevde før sosiale medier kom på banen. Dette kommer også fram i artikkelen «Generasjon prestasjon?» at kanskje ungdommen i dag har lettere for å rapportere inn om psykiske plager enn før. Terskelen er lavere, derfor er tallene høyere uten at det egentlig er flere som sliter mer enn

før (Bakken, Sletten, & Eriksen, 2018). Det har også de siste årene vært mye mediedekning og samfunnsdebatter, hvor inntrykket som gis i stor grad er vinklet negativt. Grunnen til dette handler kanskje om oss forbrukere, og de ulike formene for følelser av negativ grad som vi opplever gjennom sosiale medier (Alen & Iversen, 2021, s. 99).

Som menneske er vi opptatt av hvordan andre ser på oss og hvordan de oppfatter oss som medmenneske. Vi er også opptatte av hvordan vi selv føler oss og hvordan vi ønsker å være som menneske. Dette kan vi se i lys av Meads speilingsteori. Han mente at vi mennesker legger vekt på andres og omgivelsenes oppfatning av oss selv og hvordan forventninger de har av oss. Han hevder også at det er gjennom samspill og kommunikasjon med andre vi utvikler vår personlighet. Andres oppfatning knyttet til forventninger om hvordan man skal handle, se ut eller ikke se ut, kan bidra til hvordan man oppfatter seg selv og hvilke valg man tar. Som et resultat av dette kan vi velge å regulere oss og korrigere oss ut ifra den oppfatningen vi vil at andre skal ha av oss. Dette kan i ungdomsalderen være en viktig faktor for hvordan selvbilde utvikler seg og tilbakemeldingen man får kan være avgjørende, da spesielt fra venner (Imsen, 2005, s. 362).

Ungdomsårene er en turbulent tid der vi går fra å være barn til voksen, og i dette stadiet av livet er det mye tanker og følelser som spinner rundt i hodet vårt. Vi skal bli trygge individer og ved ytre påvirkninger kan dette være med å forme oss både positivt og negativt. Sosiale medier er et bidrag til å kunne være med på å gjøre det vanskeligere for enkelte ungdommer å styrke selvbilde, da de i større grad vil sammenligne seg med andre. Dette kan være med på å trekke ned selvbilde til en ungdom i en sårbar fase av livet og det kan gjøre at de får et dårligere selvbilde. På den andre siden kan sosiale medier bidra til at noen får styrket selvbilde da det å ha en plattform med venner eller følgere og få «likes», bidrar til at de føler seg bra. Her kan vi også se viktigheten av Meads teorier om det å utvikle eget selvbilde i positiv grad ut ifra de tilbakemeldingene som man får.

Forankret i Meads teorier kan man på den ene siden si at ungdom kan få styrket og utviklet sitt selvbilde gjennom positive tilbakemeldinger, men på en annen side kan de negative tilbakemeldingene eller det å ikke oppnå så mange «likes» som ønskelig, bidra til et dårligere selvbilde (Imsen, 2005, s. 364). Da en usikkerhet rundt hvordan andre ser og oppfatter deg

oppstår. Dette kan vi se i lys av utviklingspsykologen Kohlberg sine teorier om moralutvikling. Når det gjelder ungdomstiden hevder han at den kan føles turbulent, da det gjøres endringer i ungdommens kognitive tankesett og nye blir dannet. De kognitive endringene ungdommene må gjennom kan ifølge Kohlberg oppstå når ny læring eller påvirkning tar plass og det blir brudd i de tankesettene som er fra før (Frønes, 2016, s. 232). Med tanke på Meads speilingsteori kan vi se viktigheten av andres bekreftelse og at ungdom speiler seg i positive tilbakemeldinger. Dette kan være med på å bidra til negative tilbakemeldinger gjennom sosiale medier ved at de kognitive strukturene Kohlberg referer til påvirkes i negativ grad. Med tanke på dannelse av nye kognitive tankeprosesser kan disse få ungdom til å dra ned sitt eget selvbilde om man ikke får de tilbakemeldinger fra venner som man ønsker. Det å få høre at man ikke er bra nok, ha riktige klær eller rett og slett ikke får nok «likes» kan påvirke de kognitive strukturene som er i endring hos ungdommen. Både forventningene ungdom har til seg selv og de forventningene normene i samfunnet stiller til hvordan man skal være og oppføre seg kan i tillegg føre til en større turbulens enn det ungdommene allerede står ovenfor i sin naturlige utvikling.

Selvfølelsen vår utvikles i stor grad sammen med andre, og aksept for hvem vi er påvirker i stor grad hvordan vi opplever oss selv. Om andre gir signaler om at man er «feil», eller ikke passer inn, kan dette gjøre at ungdommene ser på seg selv som feil og uten en plass å høre til, noe som kan resultere i en følelse av å være utenfor (Vollestad, 2021, s. 119).

På en annen side kan positive tilbakemeldinger på sosiale medier og de tilbakemeldingen ungdommen speiler seg i fra venner føre til motivasjon og utvikling av de kognitive prosessene i positiv retning. Dette kan igjen ses i Kohlbergs tanker om at utvikling av de kognitive prosessene åpner opp for forståelse og nye perspektiver. Imidlertid kan denne kognitive utviklingen bidra til at ungdom håndterer negative tilbakemeldinger bedre og styrke de når det kommer til virkelig følelsesmessige forhold, nærhet og utvikling av selvbilde. I tillegg kan de få et bredere perspektiv på påvirkning av andres selvbilde og hvordan de kan bidra til å være en god venn, også på sosiale medier. Alt i alt kan vi se at Kohlbergs tanker rundt utvikling av nye kognitive strukturer og Meads speilingsteori som påvirkes av sosiale medier, kan bidra til at ungdom som ikke oppnår de tilbakemeldingen de ønsker går i diskusjon med seg selv. Spørsmål og usikkerhet som omhandler hvordan de skal handle, egne valg og om de er bra nok for å få den responsen og tilbakemeldingene de

ønsker seg kan være viktige faktorer for utvikling av kognitive prosesser. Et resultat av dette kan da bli lite gjennomtenkte valg og et selvbilde som ikke utvikler seg i positiv grad (Frønes, 2016, s. 231). Selvbilde og den kognitive prosessen hos ungdom er viktig at man jobber med og her sees det at foreldre og lærer er viktige faktorer når det kommer til å hjelpe ungdommen til å bli trygge på seg selv, ta gode valg i livet og stille sterke når tøffe tilbakemeldinger kommer.

5.3 Sosiale medier – en plass for tilhørighet?

Gjennom sosiale medier har sammenligningsgrunnlaget blitt større, og kravene til sosial identitet er blitt betraktelig høyere. Ungdommene skal til stadighet være tilgjengelig for sine venner, og det sees på som status å ha et fint og sosialt liv på sosiale medier. Flere søker aksept gjennom respons som i hovedsak er i form av «likes» på bilder som de deler med andre. Dette kan vi se i lys av Eriksons teori om identitetsutvikling, hvor betydningen av andres oppfatning av dem selv er viktig. Det vil si at utvikling av identitet er avhengig av tilbakemeldinger fra andre. Så om disse tilbakemeldingen uteblir, vil ungdommen ifølge Erikson holdes tilbake i sin identitets utvikling. Videre vil de utvikle en negativ identitet som kan resultere i å ikke føle seg bra nok og kan gi en følelse av å være utenfor. Sett i lys av dette kan vi se nærmere på utfordringer rundt Piaget sine teorier, der ungdom utvikler sin egen identitet og er sterke i sine meninger. Ifølge Piaget er kritikk fra andre vanskelig å forholde seg til å ta innover seg. Imidlertid kan det tenkes at ungdom i den formelle operasjonelle fase finner det utfordrende å skape en egen plass for tilhørighet, om responsen fra venner ikke er det de ønsker, eller ikke er til stede i det hele tatt. I tillegg kan de ta lite gjennomtenkte valg som til tider kan være egosentriske. Det er flere som forklarer at dersom de ikke oppnår den responsen som de ønsket, vil dette hos enkelte gi en opplevelse av utenforskap. Dette uansett om de har mange venner og ikke er ensomme. Så man kan se at utenforskap ikke har noe med hvor mange venner ungdommen har, men i hvor stor grad han eller hun får god respons på sosiale medier (Fjellneth & Sjølie, 2021).

Sosiale medier har en stor sentral rolle i de fleste ungdommer sitt liv og det har blitt en stor del av vårt samfunn. Bildedeling gjennom Instagram, Snapchat og Facebook utgjør i dag et sentralt element i spillet mellom mennesker og dette gjør at livet vi lever og den personen vi er har blitt mer synlig for alle. Vi blir stadig eksponert for andres hverdagsliv,

prestasjoner og suksesser, i tillegg til alt annet som er positivt. De negative sidene er ikke det som blir delt i like stor grad. Dette kan da medføre at ungdommene i dag står over et større personlig og sosialt press. Flere kan oppleve å leve et «fake»-liv på sosiale medier som ikke stemmer med det virkelige livet de lever (Fjelnseth & Sjølie, 2021).

Sosiale medier er også en plattform der flere ungdommer finner likesinnede og sine venner. Det er flere ungdommer som kan fortelle at det er på sosiale medier de føler de kan få være den de er, og at dette er et fristed som de kan bruke for å komme litt bort fra den virkelige hverdagen. Ved å ha snakket åpent med flere elever og gjennom anonyme elevundersøkelser gjort i flere klasser, kommer det fram at flere opplever å hente inspirasjon fra sosiale medier og at de i mindre grad blir påvirket i negativ retning. Det er flere som kan fortelle at de ikke har så mange venner på skolen, men at de gjennom digitale plattformer har funnet seg mange venner som faktisk betyr noe for dem. De føler på en tilhørighet.

Sosiale medier er en plass hvor de fleste ungdom føler på en tilhørighet og ungdom i dag bruker mye av tiden sin på disse plattformene. Det at ungdommene i dag er så avhengig av mobilen sin, at faktisk flere forteller at de sover med den under hodeputen, kan være et bidrag til at ungdommene føler på mer stress. Dette stresset kan omtales som digitalt stress. Digitalt stress kan bidra til negative følelser og tilgjengelighet kan være et stress som kan gi de dårlige følelsene hos ungdommen. De skal alltid være på og ikke gå glipp av det som skjer i den digitale verdenen. Dette stresset kalles for tilgjengelighetsstress. På den ene siden er det positivt at sosial kontakt med andre kun er et tastetrykk unna. På den andre siden opplever noen uro, angst og skyldfølelse da de opplever at det knyttes opp forventinger fra andre om at en skal være tilgjengelig og svare til alle døgnets tider (Alen & Iversen, 2021, s. 99).

6.0 Avslutning yrkesfagligdel

6.1 Svar på problemstilling

Vår problemstilling for den yrkesfaglige delen er: «*Hvordan kan bruken av sosiale medier påvirke ungdom sitt selvbilde?*»

Ved å ha fordypet oss i teori rundt hva sosiale medier er, og hvilken betydning selvbilde har for ungdom i alderen 15 til 18 år har vi kommet fram til hvordan bruken av sosiale medier kan påvirke ungdommene i dag. Gjennom å skrive denne oppgaven har det kommet fram at dagens norske ungdom er mye mer pliktoppfyllende og ikke i like stor opposisjon til foreldre eller lærer som det opplevdes før i tiden. Ungdommene bruker mer tid på trening, familie og venner, dette er noe som kommer fram i flere artikler der det er blitt gjort studier rundt hva ungdom bruker tiden sin på. Det er også rapportert om et større kroppspress blant ungdommer og sosiale medier kan være en faktor som er med på å øke dette (Eriksen, Sletten, Bakken, & Soest, 2017).

Sosiale medier har kommet for å bli og det sees derfor som viktig å starte tidlig for å lære ungdommen hvordan de skal oppføre seg i den digitale verdenen. For at man skal lære dette bort på best mulig måte til ungdommene, må man som lærer eller foreldre ha en del kunnskap om dette selv. Det kan sees på som viktig at man får fram at flere mennesker i sosiale medier kan framstille et perfekt liv på disse plattformene, men at de i det virkelige livet har utfordringer og at alt ikke er rosenrødt bestandig. Vi opplever når vi snakker med dagens ungdom at de i mindre grad blir påvirket negativt av det som legges ut på sosiale medier og flere kan fortelle at det i større grad er noe som gir motivasjon. Det kan tenkes at ungdommene ikke føler at de blir påvirket i noen særlig stor grad, da ungdommer i dag er oppvokst med alt det rundt sosiale medier og at dette er noe som er en helt naturlig del av deres oppvekst og livet generelt.

Vi kan også se at de som i større grad blir påvirket negativt av sosiale medier er de som er usikre på seg selv fra før av, og som gjerne sliter med psykiske utfordringer. Dette kan igjen være med å bidra til at det kan gå utover selvbildet deres og noen kan føle seg utenfor. Utenforskap kan oppleves av noen, men i den betydning at de ikke har fått nok likes på et

bilde og føler seg dermed ikke «sett» av de andre. Ungdommene har fortsatt et godt nettverk med venner både i og utenfor den digitale verdenen. Vi kan si at sosiale medier i seg selv ikke er noe trussel som bidrar til å øke et dårligere selvbilde hos en ungdom, så lenge vi lærer om digital dømmekraft, nettvett og kritisk tenkning. Sosiale medier er kommet for å bli og er i stadig endring, vi må derfor lære oss fra tidlig alder hvordan vi skal framstå på disse plattformene som finnes.

6.2 Oppsummering/overgang til profesjonsfaglig del

I den første delen av vår bacheloroppgave har dere fått lese teori om hva sosiale medier er, og det er blitt gjort rede for hva det vil si å være ungdom. Det har kommet fram i teoridelen at de aller fleste ungdommer i dag er på en eller flere sosiale medier, og det at ungdommene har mobilen tilgjengelig så å si hele tiden. Det har blitt skrevet om sosiale mediers utfordringer og sosiale mediers utvikling. Det er mye positivt rundt bruken av sosiale medier, da det kan brukes til å holde kontakt med andre mennesker og det at man kan la seg inspirere av andre som er på sosiale medier. Igjen så har det i den yrkesfaglige delen rundt sosiale mediers påvirkning av selvbilde og følelsen av utenforskap blitt bekreftet at det er ikke alt som er positivt med bruken av sosiale medier. For noen ungdommer oppleves sosiale medier som stress og flere har en negativ opplevelse til dette. Det at sosiale medier har kommet for å bli, og at flere mennesker i dag er på disse plattformene, sees det som viktig å kunne mer om dette og igjen som framtidig yrkesfaglærer skal vi lære bort dette til våre framtidige elever. Vi mennesker må lære oss hvordan vi skal oppføre oss på internett og vi må lære oss å tenke kritisk rundt alt vi ser eller leser på internett. Med styringsdokumenter knyttet opp mot opplæringsloven, overordnet del og læreplanmål fra læreplanverket tenker vi derfor at dette vil være viktig å knytte opp i undervisning som omhandler digital dømmekraft og kritisk tenkning. I den profesjonsfaglige delen vil det legges vekt på hvordan vi på best mulig måte kan legge opp til undervisning som handler om disse temaene.

7.0 Profesjonsfaglig teori

I arbeid med problemstillingen: «*Hvordan kan arbeid med kritisk tenkning og digital dømmekraft gi elevene på helse - og oppvekstfag mulighet til refleksjon rundt sosiale mediers betydning for eget og andres selvbylde?*» har vi i den profesjonsfaglige delen funnet teori som omhandler dette, og som igjen har bidratt til å utvikle et undervisningsopplegg for aksjoneringen.

7.1 Kritisk tenkning i et dannelsesperspektiv

Sett i lys av skolens dannelsesmotiv finner vi kritisk tenkning forankret i overordnet del av læreplanverket, der det står at skolen skal bidra til at elevene blir nysgjerrige og stiller spørsmål, utvikler vitenskapelig - og kritisk tenkning og de skal lære å handle med etisk bevissthet (Utdanningsdirektoratet, 2022). Læreplanverket definerer kritisk tenkning som det å kunne bruke fornuften på en undersøkende og systematisk måte. Opplæringen skal gi elevene en forståelse av at metodene for å undersøke virkeligheten på må tilpasses det vi ønsker å studere, og at valg av metode påvirker det vi ser (Utdanningsdirektoratet, 2022). I lys av dette er det lovfestet i opplæringslovens §1-1 Formålet med opplæringen, at elevene skal lære seg å tenke kritisk og handle etisk, samt lære å utvikle kunnskap, ferdigheter og holdninger for å kunne mestre livene sine og for å kunne delta i arbeid og fellesskapet i samfunnet (Opplæringsloven, 1998).

Kritisk tenkning satt i sammenheng med bruken av sosiale medier kan knyttes opp mot punktet sosial læring og utvikling i overordnet del, der det står at elevene skal kunne sette seg inn i hva andre tenker, føler og erfarer. Læreren skal fremme kommunikasjon og samarbeid som gir elevene mot og trygghet til å ytre egne meninger og til å si ifra på andres vegne. Når elevene lærer å lytte til andre og samtidig argumentere for egne syn, vil dette kunne danne et grunnlag for å håndtere uenighet og konflikter, søke løsninger i fellesskap og danne vennskap (Utdanningsdirektoratet, 2022).

Kritisk tenkning er å analysere og vurdere informasjon om et saksforhold man mottar med tanke på å danne seg en velbegrunnet og en korrekt oppfatning, som kan gi resultater for hvordan man velger å handle (Svartdal, 2020).

Ifølge Børresen (2020) defineres kritisk tenkning som å kunne skille mellom sant og usant, rett og galt, samtidig som man klarer å ta utgangspunkt i at disse skillene ikke handler om den enkeltes følelser eller meninger. Videre trekker Børresen frem at utfordringen med kritisk tenkning kan være når det ikke finnes et «fasit»-svar på problemer, og at usikkerhet og tvil kan i slike tilfeller brukes som en unnskyldning for å ikke ta stilling til problemer (Børresen, 2020).

Arbeid med utvikling av god dømmekraft hos den enkelte er nødvendig for å ivareta personvern og respekt for privatlivet. Respektløse og hatefulle ytringer skal ikke aksepteres i skolen og elevene må øves i å opptre hensynsfullt og utvikle bevissthet om egne holdninger. Ulike kommunikasjonsformer, som sosiale medier både beriker og utfordrer det sosiale miljøet. Det å arbeide godt med kritisk tenkning rundt bruken av sosiale medier og hvordan man er mot hverandre også på en digital arena, kan bidra til elevens påvirkning av et godt fellesskap på skolen. Et godt og trygt fellesskap danner grunnlag for trivsel, danning og læring (Utdanningsdirektoratet, 2022).

7.2 Pedagogiske læringsteorier

Læringsteorier handler om å forstå hvordan læring foregår, hva som påvirker læringsprosessen, og hvordan læreren kan bidra til økt læring. Dette er viktig for å gjøre læreren mer bevisst på elevens tenkemåte, måte å lære på og det vil hjelpe læreren å se elevens forståelsesprosess klarere. Denne kunnskapen er helt essensiell for at læreren skal kunne tilpasse opplæringen til hver enkelt elev. (Sylte, 2019, s. 143). Vi har valgt å ta for oss sosiokulturelt perspektiv av Lev Vygotsky og John Deweys ideer om elevaktiv og erfaringsbasert undervisning (Sylte, 2019, s. 157). Vi var ute etter en undervisning som inneholdt dialog og refleksjoner rundt sosiale mediers påvirkning av selvbildet, og at elevene skal kunne sette kunnskap opp mot egne erfaringer.

7.2.1 «Learn to know by doing, and to do by knowing» av John Dewey (1859-1952)

Den kjente pedagogen, psykologen og filosofen John Dewey la vekt på at læring skjer gjennom aktivitet og erfaring. Derav det forkortede uttrykket «Learning by doing». Dewey knyttet kunnskap opp mot erfaringer, der elevaktiviteten baseres på at elevene må få

mulighet til å gjøre sine egne erfaringer ut fra egen «praksis». I følge Dewey måtte det være interaksjon mellom eleven og lærestoffet, interesser og behov burde være utgangspunktet for det som skulle tas opp. Skolens utgangspunkt med læring må da være å skape vekst og nysgjerrighet blant elevene (Sylte, 2019, s. 157).

Dewey så på læring som en helhet av aktiviteter innenfor et gitt handlingsfelt, der persepsjon, emosjoner og opplevelser tar del av læreprosessen. Han mente at å kunne se erfaring og læring som en del av den sosiale handlingen, må læreprosesser også forstås som en del av et samfunn og som danning og utvikling av dømmekraft for den enkelte. Videre er selvbevissthet rundt erfaringer som er gjort avgjørende for å kunne utvikle evne til refleksjon. I følge Dewey vil mye av læringen finne sted ved å dele erfaringer gjennom kommunikasjon. Og i likhet med Vygotsky, mener Dewey at læring forutsetter sosial handling og erkjennelse av handlingen. Ifølge Sylte så Dewey på læringen som det som foregår i ulike situasjoner på ulike steder til ulike tider, og mye av denne tankegangen rundt danningperspektivet kan man knytte opp mot kunnskapsløftets prinsipper for opplæring (Sylte, 2019, s. 158). Dewey la vekt på at lærerens rolle er å veilede og legge til rette for at elevene aktivt løser et problem, i tillegg var han opptatt av problemmetoden som undervisningsmetode, som for eksempel case med problemstilling (Sylte, 2019, s. 167)

7.2.2 Sosiokulturelt perspektiv og Lev Vygotsky (1896-1934)

Man kan si at læring skjer gjennom praktisk-teoretisk forståelse, erfaring, samhandling og refleksjon. Dette bidrar til å utvikle elevenes kompetanse både på individ-, organisasjons- og samfunnsnivå. Yrkeskompetanse vil da utvikles gradvis gjennom læringsprosesser sammen med individualitet og selvstendighet, med erfaring og refleksjon som virkemiddel. Dette beskriver et sosiokulturelt perspektiv på læring (Sylte, 2019, s. 158). Denne tankemåten kan man sette i sammenheng med Lev Vygotskys (1896-1934) læringsteorier. Vygotsky var opptatt av at læring skjer i den sosiale samhandlingen, og da spesielt gjennom språklig aktivitet. Han legger også vekt på at læring utvikles i samspill med et kulturelt og samfunnsmessig felleskap som integreres i individet (Sylte, 2019, s. 155).

Det sosiokulturelle læringssynet vektlegger det sosiale aspektet ved læring, der læring foregår i samspill med andre. Viktigheten av dialog og samhandling vektlegges, som man finner tydelig igjen i Vygotskys teorier (Sylte, 2019, s. 158). Dialog kan være et godt

hjelpemiddel i arbeidet rundt holdninger til andre mennesker og bidrar til kritisk tenkning. Elevene vil få mulighet til å utvikle egne meninger og begrunne egne valg, dialog vil derfor bidra til å gjøre løsningen til våre egne (Repstad & Tallaksen, 2011, s. 108).

7.3 Digital dømmekraft

I overordnet del av læreplanverket under grunnleggende ferdigheter står digitale ferdigheter oppført med fire ferdighetsområdet. En av dem er digital dømmekraft som omhandler både holdninger og handlinger som baseres på informasjon og kunnskap. Begrepet omfatter det sosiale aspektet, samt det teknologiske og det juridiske, og har som formål å ivareta personvern, åndsverk og relasjoner mellom mennesker i digitale medier (Utdanningsdirektoratet, 2022).

Digital dømmekraft kan derfor knyttes til etikk. Etiske standarder skal virke som bruksanvisning for hvordan vi verner andre fra misbruk, personvern mot krenkelser og for å hindre stigmatisering av enkeltmennesker eller grupper. Digital dømmekraft medfører ikke en ny etikk, men tar utgangspunkt i de etiske standerne som allerede er etablert, og tilpasser dem til situasjoner en møter i digitale medier (Engen, Giæver, & Mifsud, 2020, s. 17).

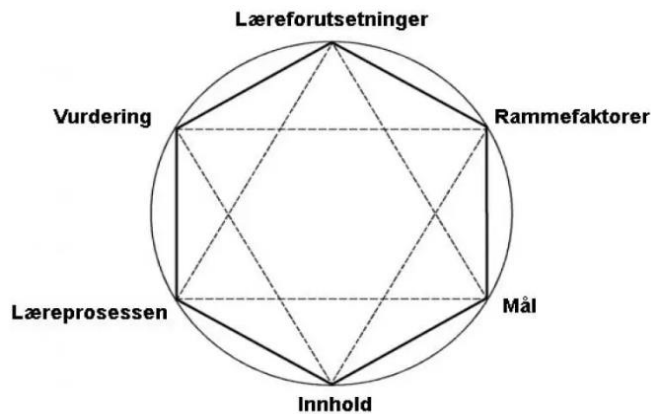
7.3.1 Rammeverk for lærerens profesjonsfaglige digitale kompetanse (PFDK)

Teknologi påvirker alle aspekter av vår hverdag og har endret måten vi blant annet lærer på og hvordan vi kommuniserer. Slike endringer vil i tiden fremover bli mer synlige og kan skape nye utfordringer for lærerens arbeidsmetoder. Lærerens rolle er sentral for å kunne utvikle de grunnleggende ferdighetene og fagkunnskap hos elevene. Lærere må da utvikle sin egen profesjonsfaglige digitale kompetanse både i lærerutdanningen og i sin yrkeskarriere for å nå sine mål med undervisningen. PFDK handler derfor både om profesjonsutvikling og selve profesjonsutøvelsen (Utdanningsdirektoratet, 2022).

PFDK er et retningsgivende dokument som kan brukes som referanse i arbeidet med å øke kvaliteten i lærerutdanning og i videreutdanning av lærere. Rammeverket består av syv kompetanseområder som inneholder beskrivelser av kunnskaper, ferdigheter og generelle kompetanser der alle kompetanseområdene er like viktige, men det er summen av dem som utgjør en profesjonsfaglig digitalt kompetent lærer (Utdanningsdirektoratet, 2022).

8.0 Planlegging av undervisning og aksjonering

Vi har valgt å bruke den didaktiske relasjonsmodellen av Hiim og Hippe (2009) som et verktøy for å planlegge, gjennomføre, dokumentere og vurdere eget undervisningsopplegg. Modellen tar for seg seks ulike didaktiske kategorier.



Figur 1 Den didaktiske relasjonsmodellen (omhelse.no, 2022)

Kategoriene inngår i et helhetlig system der man hele tiden beveger seg mellom faktorene. For oss er det naturlig å starte med eleven og elevens læreforutsetninger. Hensikten med undervisningen er læring, og læring skjer i eleven (Hiim & Hippe, 2009, s. 36).

I en klasse er det et mangfold av elever som alle er forskjellige. Vi vil da trekke frem differensiering i undervisningen, som gjør det mulig for oss å favne alle elever (Idsøe, 2020, s. 13). Vi ville oppnå kognitiv variasjon og dybde i undervisningen, og valgte derfor å bruke Blooms taksonomi som verktøy. Blooms pyramide er delt inn i kategorier som vist i figuren under (Idsøe, 2020, s. 42).



Figur 2 Blooms taksonomi (Universitetet i Agder 2021)

Figuren illustrerer et hierarki hvor man må mestre ett nivå for å kunne mestre det neste. Læreren kan ved hjelp av taksonomien legge opp til læringsaktiviteter som er kjente og konkrete på et grunnleggende nivå, og samtidig utfordre til tenking på et høyere og mer avansert nivå. Dette vil bidra til at alle elever er inkludert og får prøve seg på de ulike nivåene (Idsøe, 2020, s. 45).

Undervisningsopplegget er delt opp i to ulike planleggingsdeler. Den ene delen for de fem timene vi hadde til disposisjon til aksjonering, den andre delen som et videre tenkt arbeid innenfor temaet. Vi har brukt veiledningsdokument som viser valgene vi har tatt, og begrunnelser for dem. Se dette i vedlegg 3.

8.1 Planlegging av aksjonering

Bakgrunn for undervisningsøkten er både den yrkesfaglige problemstillingen vår: «*Hvordan kan bruken av sosiale medier påvirke ungdom sitt selvbilde?*» og den profesjonsfaglige: «*Hvordan kan arbeid med kritisk tenkning og digital dømmekraft gi elevene på helse - og oppvekstfag mulighet til refleksjon rundt sosiale mediers betydning for eget og andres selvbilde?*» For å fange begge disse la vi opp til et variert undervisningsopplegg med ulike didaktiske metoder som tar utgangspunkt i pedagogiske arbeidsformer med grunnlag i sosiokulturelle læringsteorier fra Dewey og Vygotsky. Læring skjer i samhandling med andre, og gjennom aktiv deltakelse. Vi hadde blant annet makkerpar, tavlestafett, mentimeter og dialogspill som krever at elevene deltar aktivt. Gjennom makkerpar og dialogspill oppnår elevene samhandling med andre. For å kunne svare på problemstillingene ville vi få frem elevens erfaringer, opplevelser og refleksjoner knyttet til sosiale mediers påvirkning av eget

og andres selvbilde. Undervisningsopplegget vårt ble formet på en måte som skulle sikre oss at elevene fikk vise til egne tanker og refleksjoner, gjennom blant annet dialogspill. Se spillbrett, fremgangsmåte og påstander til dialogspill i vedlegg 4.

For å kunne vise til konkrete svar og støtte opp om funn ville vi ha med en spørreundersøkelse. Den kan ses i sin helhet i vedlegg 5. Denne skulle inneholde spørsmål om både sosiale medier, selvbilde, kritisk tenkning og digital dømmekraft. Ut fra egne erfaringer med spørreundersøkelser valgte vi ikke en klassisk gradering på svarene, men lagde disse selv utfra hva vi ville vite.

I forkant av selve aksjoneringen ble det gjennomført en pilot i en vg3 klasse i barne- og ungdomsarbeiderfaget. Dette på en annen skole enn den planlagte hoved aksjoneringen. En av endringene som ble gjort i etterkant av piloten var spørreundersøkelsen. Denne hadde vi laget på papir og skrevet ut til elevene. Dette ble erstattet med en digital utgave som ga oss mulighet til å innhente svar på en mer systematisk måte. Det ble også endret på spørsmålene da vi ikke hadde gitt tydelige oppfølgingsspørsmål ut fra elevenes svar. På selve undervisningsopplegget ble det ikke gjort noen endringer, da piloten ga et godt bilde på om opplegget traff elevene, tidsbruk og om spørsmålene i undersøkelsen ga oss svar på det vi ønsket å vite.

8.2 Gjennomføring av aksjonering

Aksjoneringen fant sted i en ambulansefagarbeider klasse på vg2. En del elever var ikke til stede, da disse var i praksis på det aktuelle tidspunktet. Dette var en klasse som ingen av oss studenter kjente til fra før, noe som gjorde dagen litt ekstra spennende. Vi sitter likevel igjen med en god følelse etter aksjoneringsdagen. Vi brukte god tid den første timen til å prøve å bli kjent og skape trygghet. Vi introduserte oss selv, og elevene fikk fortelle hvem de var og hvilke interesser de hadde på fritiden. Vi la også inn en just dance, for å skape en avslappende atmosfære i klasserommet.

Elevene viste interesse for temaet, og kom etter hvert både med spørsmål og svar. Dialogspillet fungerte i stor grad slik vi ønsket, da elevene hadde gode refleksjoner og

engasjement under økten. Vi hadde planlagt og ta en felles oppsummering etter friminuttet. Vi kom frem til at vi ville sette elevene i ring under oppsummeringen, da vi følte dette var et godt didaktisk virkemiddel for trygghet til å dele sine meninger, og for å bryte opp noen av gruppene som tidvis slet med å holde fokus. Det viste seg at dette var et godt grep. Vi fikk fine refleksjoner og diskusjoner fra elevene, og noen av elevene som tidligere på dagen ikke hadde deltatt så mye i plenum, kom nå på banen.

Før lunsj kom elevene med et ønske, de ville spille «bil-by-land» også kjent som «Gruble». Vi studenter diskuterte dette i pausen, og kom frem til at vi hadde rom for at elevenes ønske skulle bli gjennomført. Vi valgte derfor å gi elevene medvirkning, og tilpasset spillet slik at det omhandlet temaet for undervisningen. Vi la noen føringer for gjennomføringen, blant annet la vi inn begrepet sosiale medier som en kategori. Dette bidrar til å holde den røde tråden gjennom dagen.

Underveis i aksjoneringen tok vi notater rundt hva vi opplevde fungerte, og ble enige om eventuelle justeringer. Vi gjorde oss også noen opplevelser under aksjoneringen. Elevene slet med å definere begrepene kritisk tenkning og digital dømmekraft. Dette fikk oss til å tenke at begrepene ikke er godt nok kjent for elevene. Vi føler likevel at vi fikk godt frem hva disse begrepene inneholder, og elevene viste mye kunnskap da de fikk en forklaring på hva disse begrepene innebar.

Etter aksjoneringen fikk vi gode tilbakemeldinger fra elevene. En av elevene uttalte; «Det lønner seg å komme på skolen på fredager». Elevene ga tilbakemelding på at undervisningsopplegget var engasjerende. De likte godt at det var en variabel undervisning med bruk av ulike metoder.

9.0 Metode

En metode kan forstås som en fremgangsmåte og et verktøy knyttet til å løse problemer og oppdage ny kunnskap. Ulike metoder trengs for å både fremme ny kunnskap, men også for å prøve ut om påstander er sanne, gyldige eller holdbare. Sannhet, ærlighet, tanker og systematisering av tanker er krav som er allmenngyldige til hver en metode. Begrunnelsen for valg av metode blir derfor den metoden vi tror belyser problemstillingen på en best mulig måte (Dalland, 2020, s. 53).

9.1 Spørreskjema

Sosiale medier knyttet til selvbilde og en undervisning med vekt på refleksjon rundt digital dømmekraft og kritisk tenkning er sentrale begrep i våre problemstillinger. Vi ønsket å finne ut om elevenes selvbilde blir påvirket av sosiale medier, og om de bruker sine ferdigheter innenfor kritisk tenkning og digital dømmekraft når de er på sosiale medier. Derfor valgte vi en anonymisert spørreundersøkelse som har til hensikt å gi oss data som er mer effektiv i henhold til å svare på problemstillingen vår.

Vi valgte å utforme undersøkelsen med ja og nei spørsmål med påfølgende ord som for eksempel: Ja, det har jeg opplevd og nei, jeg blir ikke påvirket. Videre kommer det oppfølgingsspørsmål knyttet til elevenes svar. Hvis ja, hvordan? Elevene får på oppfølgingsspørsmålene mulighet til å skrive egne svar. Vi har valgt å bruke svar fra både pilot, aksjoneringsklassen i tillegg til to andre klasser for å få et større datamateriale. Svarene vi innhenter gjennom denne spørreundersøkelsen kalles for kvalitativ data, fordi de gir oss målbar informasjon og kan sammenlignes med annen data på området (Dalland, 2020, s. 55).

9.2 Kvalitativ metode

Vi har valgt kvalitativ metode som redskap i å belyse å besvare vår problemstilling. Kvalitativ metode baserer seg på tanker, refleksjoner, meninger og opplevelser som kan være vanskelig å måle. Vi har hatt stort fokus på sosiokulturell læring hvor aktiv deltakelse og læring i samhandling med andre er essensielt. Gjennom uformelle observasjoner har vi fått

tatt del i elevers refleksjoner, tanker, og meninger knyttet til sosiale medier, selvilde, kritisk tenkning og digital dømmekraft. Spørreundersøkelsen vår bærer også preg av spørsmål som i stor grad knyttes til elevenes egne erfaringer. Målet for dataen vi har samlet inn er å få frem helhet og sammenheng. Det vil derfor være naturlig å støtte seg på annen data i tillegg til egen for å kunne komme i dybden (Dalland, 2020, s. 55).

9.3 Styrker og svakheter ved oppgaven

Å bruke kvalitativ metode kan være en styrke for oss som yrkesfaglærerstudenter. Vi skal se elevene våre, være opptatt av deres tanker, meninger og erfaringer, samt deres holdninger og handlinger. Det kan likevel tenkes at en bedre relasjon og tilknytting til klassen kunne gitt oss andre svar både i klasserommet og på spørreundersøkelsen. Selvilde er et ømfintlig tema som krever en god relasjon skapt over tid både til lærer og klasse.

Vi har hatt fokus på et sosiokulturelt læringsperspektiv. Dette fungerer godt for mange elever. Andre elever kan trives mindre med høy grad av elevaktivitet. Det samme kan sies om spørreundersøkelse. Den var anonymisert noe som kan gjøre at det føles tryggere å svare sant. Samtidig kan vår tilstedeværelse underveis påvirke elevenes svar. Spørsmålene kunne med fordel ha vært mer nyansert, og det kan tenkes at flere spørsmål kunne gitt et tydeligere bilde på elevenes refleksjoner. Underveis ble det gjennomført ustrukturerte observasjoner og notater, som gav oss gode svar. Vi ser likevel i ettertid at innhenting av empiri kunne vært mer systematisk og strukturert. Med tanke på dette kunne fokusintervju vært en bedre metode.

10.0 Presentasjon av funn

10.1 Funn fra ustrukturerte observasjoner

Underveis i aksjoneringen hadde vi ustrukturerte observasjoner. Vi hadde tavlestafett hvor elevene kom frem og fikk skrive hva de tenkte rundt spørsmålet: Hva er sosiale medier? Her fikk vi innsikt i elevenes tanker. På tavlen ble det skrevet ulike sosiale medier, opplevelser knyttet til negative opplevelser som hets og utenforskap, og positive opplevelser knyttet til vennskap og læring. De store funnene knyttet til ustrukturerte observasjoner kom frem under dialogspillet. Her fikk vi høre elevenes tanker og refleksjoner på ulike påstander knyttet til sosiale medier, selvilde, kritisk tenkning og digital dømmekraft. En av påstandene var slik: «Innhold du velger å publisere i sosiale medier kan påvirke andres selvilde». Her fikk vi høre at deler av klassen ikke hadde tenkt særlig over dette, andre mente at de ikke kunne ta ansvar for andres følelser, mens noen svarte at de var bevisst på at andre kunne bli påvirket. En annen påstand elevene reflekterte over var: «Jeg kan skrive og kommentere hva jeg vil på sosiale medier. Jeg har ytringsfrihet». Også her var elevene veldig delt. Noen var klar på at ytringsfrihet var en menneskerettighet der de står fritt til å skrive og kommentere hva de vil, uten å måtte ta hensyn til andres meninger og følelser. Andre var tydelig på at ytringsfriheten ikke skulle misbrukes, og at man har et visst ansvar som samfunnsborger, fagarbeider og medmenneske til og ta hensyn til andre.

10.2 Funn fra spørreundersøkelse

Spørreundersøkelsen vår inneholdt få, men konkrete spørsmål knyttet til det vi ville ha svar på. Som tidligere nevnt er resultatene basert på svar fra fire ulike klasser, og et samlet antall på 37 elever. Vi ville finne ut om elevene hadde erfaringer med sosiale medier som de tenkte kunne spille en rolle knyttet til påvirkning på eget og andres selvilde. Et av spørsmålene elevene svarte på var knyttet til opplevelser med hets eller negative kommentarer på sosiale medier. 79,2 % av elevene svarte at de ikke hadde opplevd hets eller negative kommentarer. Av de som svarte at de hadde opplevd dette var det ulike reaksjoner. Noen sa det gjorde vondt i selvtilliten, mens andre sa at de ikke brydde seg.

Et annen spørsmål elevene svarte på var om de opplevde å bli påvirket av innhold i sosiale medier. Under spørsmålet fikk elevene eksempler på ulike påvirknings faktorer. Bilder med

fokus på kropp og utseendet, andres tilsynelatende «perfekte» liv, eller reklame. Elevene fikk her tre ulike svaralternativ. Om de ble påvirket negativt, om de ble påvirket positivt og opplevde motivasjon, eller om de ikke følte seg påvirket i det hele tatt. Også her var det ulike svar å hente, der 25% opplevde at slikt innhold påvirket dem negativt. De fikk mulighet til å kommentere hvordan, men det var lite konkret knyttet til påvirkningskraft på selvbilde.

Vi ville også finne ut om elevene reflekterer over sin påvirkning av andres selvbilde gjennom det de velger å dele i sosiale medier. Dette handler blant annet om kritisk tenkning og digital dømmekraft, som var et sentralt tema i undervisningsøkten vi gjennomførte. Elevene var veldig splittet på dette spørsmålet. Halvparten svarte ja på at deres innhold kunne påvirke andres selvbilde. Den andre halvparten svarte nei, de hadde ikke noen påvirkningskraft på andres selvbilde.

11.0 Drøfting

I dette kapitlet vil vi drøfte den profesjonsfaglige problemstillingen: *«Hvordan kan arbeid med kritisk tenkning og digital dømmekraft gi elevene på helse - og oppvekstfag mulighet til refleksjon rundt sosiale mediers betydning for eget og andres selvbylde?»*.

Dagens Ungdom er født inn i den digitale verden. Utvikling og endring er en viktig faktor, noe som øker behovet for god kunnskap knyttet til ungdom og nettvett. Når en sitter bak en skjerm er terskelen mindre for å komme med hatefulle ytringer og hets, kontra det å møte noen ansikt til ansikt (Kvalheim, 2020, s. 10). Skolens ansvar er med det et utdanningsperspektiv og dannelsesperspektiv, da sosiale medier og tanker rundt eget og andres selvbylde både er i ungdoms nåtid og fremtid.

11.1 Undervisning som skaper rom for kritisk tenkning og digital dømmekraft

Ifølge Børresen (2020) kan usikkerhet og tvil rundt uklare spørsmål gjøre det enklere å ikke ta stilling til egne meninger eller gjøre seg gode refleksjoner (Børresen, 2020). For ungdom kan utfordringer rundt spørsmål som «Jeg er bare rollemodell på jobb. Hva jeg gjør på internett har ingen andre noe med», være krevende å ta klar stilling til. I midlertidig kan en slik usikkerhet være utgangspunkt for forståelse og et handlingsrom for læring i det å tenke kritisk. Dette var noen av spørsmålene vi valgte å løfte frem i aksjoneringen, gjennom «dialogspillet». Kritisk tenkning er en holdning man har og muligheter for alternative måter å forstå noe på. Dette er noe elevene må jobbe med kontinuerlig gjennom utdanningsløpet. En undervisning som bidrar til at ungdommer stiller kritiske spørsmål og er nysgjerrige kan bidra til at det er enklere å bruke fornuften når utfordrende spørsmål kommer opp. På den ene siden kan vi se at læreplanverket har gitt kritisk tenkning som metode større plass i undervisningen og skolehverdagen, da arbeidet med dette som metode kan gi elevene en større forståelse av å undersøke virkeligheten på og bidra til å utvikle holdninger som de kan ta med seg inn i et fellesskap og samfunnet for øvrig. På en annen side kan vi se at å lære seg å tenke kritisk tar tid og er et arbeid som må arbeides med jevnt over. Elevene må få tid til å reflektere over tanker og egne meninger, samtidig som de oppmuntres til å forsvare og begrunne meningene sine. Dette kan bidra til utvidelse av forståelse, gi elevene en større

trygghet og mot til å stole på seg selv. Dette kan gi resultater der elevene i større grad tenker nyansert i møte med ny kunnskap (Børresen, 2020).

Vår undervisning vektla mye dialog, samtaler, refleksjon og vurderinger i samspill med andre elever. Dette i form av blant annet små diskusjonsoppgaver og «Dialog spillet». I dialogspillet opplevde vi at elevene reflekterte godt og viste evnet til kritisk tenkning. Våre tanker bak viktighet av dialog, diskusjon og refleksjon kan knyttes opp mot Børresens tanker rundt kritisk tenkning. Hun hevder at kritisk tenkning utvikles best i dialog eller samtale med andre, der det arbeides med krevende spørsmål, begrunnelser og vurderinger (Børresen, 2020). I tillegg kan man se dette i utdanningsdirektoratets punkt om sosial læring og utvikling, som mener at dialog og sosial læring går hånd i hånd. I en klasse det arbeides godt med sosial læring, fokus på dialog og samspill kan man se at vennskap og gode relasjoner blir skapt. I tillegg kan disse vennskapene gjøre terskelen rundt ytringer som påvirker andres selvbylde i negativ grad høyere. Med andre ord vil det si at arbeid med kritisk tenkning i form av dialog i samspill med andre kan gi elevene kompetanse til å sette seg inn i hva andre tenker, føler og erfarer (Utdanningsdirektoratet, 2022). Videre kan grundig arbeid med dialog og samtaler rundt vanskelige spørsmål gi elevene trygghet, mot og kanskje noen verktøy de kan bruke når det kommer til å ytre sine meninger og tanker rundt spørsmål de tidligere har funnet utfordrende. Derimot kan de elevene som er mest utrygge eller befinner seg på et annet faglig nivå, ikke slippe til i samtaler og diskusjoner. Tvert imot kan de trekke seg tilbake å velge å ikke delta. Dette kom frem under vår aksjonering, vi erfarte at noen elever tok større plass i diskusjoner, det ble med dette vanskeligere for de elevene som fra før var usikre å komme med sine meninger. Da er det viktig at vi som lærerstudenter går inn og veileder slik at alle elevene får delta i diskusjonene. Samtidig er det viktig å legge til rette for et raust og inkluderende klassemiljø, der gode relasjoner er skapt. Lærerens oppgave med å hjelpe og støtte elevene i samspillet med andre blir da ekstra viktig. Man må kunne tilpasse opplæringen og differensiere klasserommet slik at alle elevene får deltatt i samtalen ut ifra egne forutsetninger.

Dette kan vi se i sammenheng med Vygotskys teorier rundt samspill og språk innenfor et sosiokulturelt perspektiv. På den ene siden kan vi se på Vygotskys teorier som at elevene er avhengig av at læring skjer i samspill med andre, da han hevdet at det var en grense for hva

de kunne klare alene, og at eleven er avhengig av veiledning fra noen som kan mer enn seg selv for at læring skal skje. Aksjoneringen ga oss tydelig innblikk i det sosiokulturelle læringsmiljøet i klassen, det oppsto mange gode refleksjoner, elevene lærte å lytte til andres synpunkter og de ga uttrykk for det å sette seg inn i andres følelser. Derimot erfarte vi at de elevene som ikke var like delaktig i språklig aktivitet eller var usikre i de sosiale sammenhengende, falt imellom når det kom til «dialogspillet». Med tanke på dette spiller en god klasseledelse en viktig rolle, der relasjonsbygging er en viktig faktor. For oss var jo dette en helt ny klasse, der vi hadde lite kjennskap til elevene fra før. Planleggingen av gruppe og diskusjonsoppgaver er nok enklere for læreren når han har god kjennskap til hver enkelt elev og klassen som helhet. For å gi alle elevene best læringsutbytte er det å vite hvem i klassen er det som drar hverandre opp og frem i utviklingsnivå et fortrinn. Tvert imot kan feil sammensetting av gruppe gi et uheldig utslag av læringsmålet (Sylte, 2019, s. 162).

Når det gjelder gruppe - og samarbeidsoppgaver som legger til rette for kritisk tenkning rundt digital dømmekraft kan vi også se på Dewey sin tankemåte rundt læringsteorier, han la vekt på problemmetoden og at læring i stor grad skjer gjennom praksis utførelse. Vi kan si at både han og Vygotsky la stor vekt på det sosiale samspeillet. Igjen kan vi i Deweys teorier se viktigheten av kommunikasjon og de erfaringene det gir elevene. Tilrettelegging av problembasert læring kan gi elever som aktivt deltar i timen en innføring i god samarbeidsevne og bidrar til kreativitet blant elevene. Dette skaper rom for dialog og kritisk tenkning rundt temaet. På en annen side kan vi igjen se utfordringen med elever som melder seg ut. Vil læreren da kunne klare å tilpasse oppgavene slik at alle elevene oppnår sitt læringsutbytte? Det vil si at lærerne må ha tydelige rammer rundt gruppearbeidet som felles mål, gruppesammensetning og at alle skal delta for å nevne noen. Er rammene tydelig er det lettere for elevene å arbeide sammen mot et gitt læringsmål. Læreren fungerer da som en veileder, passer på at det er fremdrift i gruppen og at alle deltar i prosessen (Sylte, 2019, s. 167).

Begrepet digital dømmekraft innebærer i likestor grad det sosiale aspektet som det juridiske, på den ene siden skal elever lære å være kildekritisk og ta høyde for personvern, samtidig som de også skal lære de etiske standardene innenfor den digitale verden. Det å lære seg å ta gode valg og kunne utøve en dømmekraft som motarbeider krenkelser og dårlige

holdninger, bør ha like stort fokus i skolen som det å kunne kildehenvise. Elevene skal med tiden ut i arbeidslivet, der de skal arbeide med andre mennesker. Det kan da være ekstra viktig å ha lært om god digital dømmekraft som kan bidra til å skape gode verdier og holdninger. Disse verdiene får eleven igjen bruk for både i arbeidslivet og som samfunnsborgere.

Vi valgte også å bruke Blooms taksonomi inn i undervisningen for å kunne differensiere undervisningsopplegget slik at alle elevene føler seg inkludert og får opplevd mestring. Det er da viktig å huske at pyramiden må brukes dynamisk og samtidig være klar over at elevers kunnskaper, ferdigheter og forståelse vil variere, samtidig som motivasjon for læring er en sentral faktor for elevenes utnyttelse av lærerkapasitet. Med tanke på dette må læreren kjenne sine elevers læreforutsetninger godt og planlegge for en undervisning som skaper motivasjon for videre læring. Under aksjoneringen hadde vi lite kjennskap til elevenes læreforutsetninger i forkant. Det løste vi med å planlegge en undervisning som var variert med gruppeoppgaver og oppgaver man løste enkeltvis, som «mentimeter» og «tavlestafett» Vår oppgave som lærerstudenter var da å reflektere over hvilket nivå som er nødvendig for hver enkelt elev, og gi alle elever like muligheter for læring og utvikling (Idsøe, 2020, s. 45).

Et annet viktig aspekt er lærerens profesjonsfaglige digitale kompetanse. For å kunne utvikle elevenes kompetanse på feltet må læreren også utvikle sin kompetanse. Hos noen kan den digitale verden virke «skremmende» og til tider vanskelig, i tillegg er det digitale i rask utvikling der man gjerne ser at ungdommen er tidligere ut enn de voksne. Videre kan usikkerhet rundt digital kompetanse få en lærer til å virke usikker i sin rolle, det å stå i et klasserom med en smarttavle som ikke virker kan være utfordrende. Derimot kan heving av kompetanseområdene bidra til en trygghet for lærere innenfor digital kompetanse. Likevel er heving av digital kompetanse en livslang prosess der læreren må være innstilt på både å motta og dele kunnskap om læring av digital kompetanse. For oss som lærerstudenter blir denne plattformen viktig i fremtiden, både med tanke på vår profesjonsutvikling og selve profesjonsutøvelsen (Utdanningsdirektoratet, 2022).

Sett i lys av viktigheten av lærerens digitale kompetanse, kan vi se på kompleksiteten ved digitale medier, som tilsier at barn og unge har behov for opplæring og veiledning som vil

fremme deres bevissthet knyttet til egne handlinger i det digitale landskapet. Et godt grunnlag for utvikling av digital dømmekraft vil gjøre dem kapabel til å ta fornuftige valg og handlinger, da mangel på erfaring og umodenhet fører til at barn og unge er mer utsatt for å ta ugunstige valg når det kommer til digital dømmekraft (Engen, Giæver, & Mifsud, 2020, s. 23). En som har god digital dømmekraft, vil klare å vurdere situasjoner som oppstår i den digitale verden på en slik måte at både en selv og andre er beskyttet. Det er nødvendig med kunnskap om hvordan man skal kunne kjenne igjen krenkelser og mobbing, og hvilke handlingsalternativer og eventuelle forpliktelser vi har i slike situasjoner. Ellers bruker ungdommer plattformer i sosiale medier som vi voksne kanskje ikke har så god kjennskap til, nettopp for å slippe unna en voksen «pekefinger» om urett oppførsel på nettet. På den ene siden skal læreren legge til rette for en undervisning som gir gode holdninger og verdier rundt digital dømmekraft, på en annen side har man som lærer en stor jobb foran seg om man skal klare å henge med til en vær tid på utviklingen i den digitale verden. Når det er sagt så kan nok en undervisning som rommer digital dømmekraft få større plass i skole. Som lærer må man sette seg inn i og bistå elevene i utviklingen av den digitale verden, og deres grunnleggende ferdigheter innenfor digitale dømmekraft (Utdanningsdirektoratet, 2022).

12.0 Avslutning

Teknologien er stadig i vekst og utvikling der nye sosiale medier kommer til liv. Uheldige hendelser kan være vanskelig å si ifra om. Gjennom blant annet elevundersøkelsen 2017 kommer det frem av ungdommens svar at terskelen for å varsle er svært høy. Årsakene til dette kan skyldes redselen for å ikke bli trodd, skam eller skyldfølelse (Kvalheim, 2020, s. 15).

12.1 Svar på problemstilling

I arbeidet med problemstillingen: *«Hvordan kan arbeid med kritisk tenkning og digital dømmekraft gi elevene på helse - og oppvekstfag mulighet til refleksjon rundt sosiale mediers betydning for eget og andres selvbilde?»* så vi ut ifra aksjoneringsarbeidet, datainnsamlinger og fordypning i teori, at det må legges til rette for kritisk tenkning og digital dømmekraft kontinuerlig gjennom opplæringsløpet. Det må settes av rikelig med tid til refleksjoner, spesielt rundt tema som går på selvbildet til andre og seg selv, da dette er tema som for ungdom kan ha flere og utydelige svar. Gode relasjoner med en tydelig og trygg klasseledelse spiller en viktig rolle for å kunne danne et godt grunnlag for åpne og gode diskusjoner rundt disse temaene. Dette vil gi elevene bedre forutsetninger for å kunne sette seg inn i andres følelser og tanker, samtidig som man respekterer andres meninger. Som lærer er det viktig å differensiere klasserommet ut fra alle elevers læreforutsetninger. Det er ikke sikkert at elever er like glade i muntlig deltagelse, det er da viktig å legge opp til et sosiokulturelt læringsmiljø som inkluderer alle.

Vi hadde en undervisning som inneholdt mye dialog og samarbeids - og gruppeoppgaver med Vygotskys og Deweys teorier rundt et sosiokulturelt læringssyn som utgangspunkt. Vi ser at både Vygotsky og Dewey legger vekt på at læring skjer best i de sosiale sammenhengene med dialog som hjelpemiddel, i slike sammenhenger vil de erfaringer som blir gjort bidra til å skape rom for refleksjoner. Etter endt aksjonering sitter vi igjen med en følelse av at vi gjennomførte en økt hvor elevene i stor grad fikk frem sine refleksjoner, meninger og opplevelser knyttet til sosiale mediers påvirkning på eget og andres selvbilde. Vår opplevelse er at gode refleksjoner, tanker og utvikling for elevers evne til kritisk tenkning

og digital dømmekraft gror best i et inkluderende sosiokulturelt læringsmiljø som er differensiert ut ifra alle elevers læreforutsetninger.

Referanser

- Alen, I., & Iversen, M. H. (2021). *Sosiale medier*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Bakken, A., Sletten, M. A., & Eriksen, I. M. (2018). Generasjon prestasjon? *Tidsskrift for ungdomsforskning*, ss. 46-76.
- Bufdir. (2021, September 08). Barn og unges mediebruk. Hentet fra https://bufdir.no/Statistikk_og_analyse/Oppvekst/Fritid/Barn_og_unges_mediebruk/
- Børresen, B. (2020, juni 15). Kritisk om kritisk tenkning. *Bedre skole2*. Hentet fra <https://utdanningsforskning.no/artikler/2021/kritisk-om-kritisk-tenkning/>
- Cullberg, J. (2011). *Mennesker i krise og utvikling*. Universitetsforlaget.
- Dalland, O. (2020). *Metode og oppgaveskriving* (7. utg.). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Dyregrov, K. (2019, september 09). *Mental helse*. Hentet fra Selvtillit, selvfølelse og selvbilde. Hva er forskjellen?: <https://mentalhelse.no/aktuelt/psykobloggen/selvtillit-selvfoelse-og-selvbilde-hva-er-forskjellen>
- Ekeland, T.-J., Iversen, O., Nordhelle, G., & Ohnstad, A. (2013). *Psykologi for sosial - og helsefagene*. Oslo: CAPPELEN DAMM AS.
- Engen, B. K., Giæver, T. H., & Mifsud, L. (2020). *Digital dømmekraft*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Enli, G., & Aalen, I. (2018, Mai 14). *Store norske leksikon*. Hentet fra Sosiale medier: https://snl.no/sosiale_medier
- Eriksen, I. M., Sletten, M. A., Bakken, A., & Soest, T. V. (2017). *Stress og press blant ungdom*. Oslo: Velferdsforskningsinstituttet NOVA.
- Fjelnseth, M., & Sjølie, H. (2021, Februar 04). #utenfilter - ensomhet og identitet på sosiale medier. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid*, ss. 162-174.
- Frønes, I. (2016). *De likeverdige*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.
- Haugseth, J. F. (2020). Ungdommens idealer. *Norsk sosiologisk tidsskrift*, ss. 69-84.
- Helleve, A., & Klepp, K. I. (2019). Trådlaus og sårbar ungdom? Helserelevansen ved bruken av sosiale medium. I K. -I. klepp, & L. E. Aarø, *Ungdom, livsstil og helsefremmende arbeid* (ss. 399-410). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Hiim, H., & Hippe, E. (2009). *Undervisningsplanlegging for yrkesfaglærere*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Idsøe, E. C. (2020). *Differensiering i skolen*. Oslo: CAPPELEN DAMM AS.
- Imsen, G. (2005). *Elevens verden*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Kvalheim, G. (2020). *Vett på nett*. Hertervig Forlag.

- Kvello, Ø. (2013). Læring, utvikling og læringsmiljø. I R. Karlsdottir, & I. D. Hybertsen (Red.). Vigmostad & Bjørke AS.
- Lanier, J. (2019). *Ti argumenter for å slette sosiale medier NÅ*. Oslo: Res Publica.
- Lie, L. (2019, Februar 21). *Ungdomskultur*. Hentet fra ndla.no:
<https://ndla.no/subject:18/topic:1:185336/topic:1:57846/resource:babc1643-1491-4e11-91f9-2d0b71510bc6?filters=urn:filter:18569f4e-5901-472a-96a0-b06c09b201fb>
- Medietilsynet. (2020). *Barn og medier 2020*. Fredrikstad: Medietilsynet. Hentet fra <https://www.medietilsynet.no/globalassets/publikasjoner/barn-og-medier-undersokelser/2020/201015-barn-og-medier-2020-hovedrapport-med-engelsk-summary.pdf>
- Norsk Helseinformatikk. (2021, April 14). *Pubertet og ungdomstid*. Hentet fra nhi.no:
<https://nhi.no/sykdommer/barn/vekst-og-utvikling/pubertet/>
- Opplæringsloven. (1998, juli 17). *LOVDATA*. Hentet fra Lov om grunnskolen og den vidaregåande opplæringa (opplæringslova):
https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1998-07-17-61#KAPITTEL_1
- Paulsen, T. M., Grønli, G. N., & Hårberg, G. B. (2018, November 15). *ndla.no*. Hentet fra Kognitiv utvikling: <https://ndla.no/nb/subject:1:777ae87e-ca79-4866-920a-115cfeb7bbe1/topic:2:183771/topic:2:184796/resource:1:16864>
- Repstad, K., & Tallaksen, I. (2011). *Variert undervisning- mer læring*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Ringereide, R. A., & Stai, S. (2021, Mars 10). *ndla.no*. Hentet fra Hva er digital dømmekraft?:
<https://ndla.no/nb/subject:1:03e810db-3560-47b5-a5f6-e7afe1d0a2d6/topic:2:a635e5b5-aaaa-4807-8918-3f45d9901fac/topic:2:55762c81-2a28-4b5a-ac7f-d9bdaf48df25/resource:466cbf96-0398-4004-9a72-398890582dbb>
- Ruud, A. K. (2020). *Hvorfor spurte ingen meg?* Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Raaheim, K., Teigen, K. H., & Mørch, W. T. (2020, Desember 6). *snl.no*. Hentet fra Jean Piaget: https://snl.no/Jean_Piaget#-Det_formal-operasjonelle_stadiet
- Store Norske Leksikon. (2021, februar 23). *Store Norske leksikon*. Hentet fra utenforskap: <https://snl.no/utenforskap>
- Støren, I. (2013). *BARE SØK*. Oslo: Cappelen Damm AS, 2013.
- Svartdal, F. (2020, juni 20). *Store norske leksikon*. Hentet fra kritisk tenkning: https://snl.no/kritisk_tenkning
- Sylte, A. L. (2019). *Profesjonspedagogikk*. Oslo: Gyldendal Norske Forlag AS.
- Tønnesson, Ø., & Svartdal, F. (2021, Februar 8). *Store medisinske leksikon*. Hentet fra Ungdom: <https://sml.snl.no/ungdom>

- Utdanningsdirektoratet. (2022, januar 18). *Kritisk tenkning og etisk bevissthet*. Hentet fra <https://www.udir.no/lk20/overordnet-del/opplaringens-verdigrunnlag/1.3-kritisk-tenkning-og-etisk-bevissthet/>
- Utdanningsdirektoratet. (2022, Februar 17). *Overordnet del - Grunnleggende ferdigheter*. Hentet fra <https://www.udir.no/lk20/overordnet-del/prinsipper-for-laring-utvikling-og-danning/grunnleggende-ferdigheter/>
- Utdanningsdirektoratet. (2022, Februar 17). *Overordnet del - Kritisk tenkning og etisk bevissthet*. Hentet fra <https://www.udir.no/lk20/overordnet-del/opplaringens-verdigrunnlag/1.3-kritisk-tenkning-og-etisk-bevissthet/>
- Utdanningsdirektoratet. (2022, mars 22). *Rammeverk for lærerens profesjonsfaglige digitale kompetanse*. Hentet fra <https://www.udir.no/kvalitet-og-kompetanse/profesjonsfaglig-digital-kompetanse/rammeverk-larerens-profesjonsfaglige-digitale-komp/innledning/#Om-pfdk>
- Utdanningsdirektoratet. (2022, februar 17). *Sosial læring og utvikling*. Hentet fra <https://www.udir.no/lk20/overordnet-del/prinsipper-for-laring-utvikling-og-danning/sosial-laring-og-utvikling/>
- Voksne for barn. (2020). *Det må jo ha vært min egen skyld*. Oslo. Hentet fra https://vfb.no/app/uploads/2020/11/Utenforskningsrapport_sider_lavopplost.pdf
- Vollestad, V. (2021). *Hva er greie med meg - og deg og alle andre?* Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Aamli, K. (2017, Februar 20). *Utdanningsforskning.no*. Hentet fra Digital dømmekraft: <https://utdanningsforskning.no/artikler/2017/digital-dommekraft/>

Vedlegg 1

Database	Søkeord/kombinasjoner	Antall treff
Pubmed	Social media, youth	1,139 results
Pubmed	Social media, exclusion and self-image	14 results
Oria	Sosiale medier, ungdom	<i>196 Treff</i>
Oria	Sosiale mediers påvirkning på utenforskap og selvbilde	<i>3 Treff</i>
Erik	Social media and youth	1,322 results
Erik	Social media, exclusion and self-image	0, results
Google Scholar	sosiale medier og ungdom	8 150 resultater
Google Scholar	Sosiale mediers påvirkning på utenforskap og selvbilde	215 resultater

Vedlegg 2

Artikkel 1:	
Forfatter:	Marte Fjelnseth & Hege Sjølie
Tittel:	#Utenfilter – ensomhet og identitet på sosiale medier
År:	2021
Land:	Norge
Tidsskrift:	Tidsskrift for psykisk helsearbeid
Hensikt:	Innhente informasjon fra videregående skoleelevers opplevelse av ensomhet og om dette påvirkes av sosiale medier.
Design og metode:	Studien benytter et kvalitativt design inspirert av en hermeneutisk-fenomenologisk tilnærming.
Deltakere:	12 elever i videregående skole
Hovedfunn:	Resultatene viser at et kollektivt press på sosiale medier har betydning for ungdommenes opplevelse av ensomhet ved å stille uoppnåelige krav til selvpresentasjon. Det kollektive presset fremstår som sosial kontroll og medfører verdikonflikter hos elevene. Ønsket om aksept utfordrer elevenes verditenkning om at en selv er bra nok.

Vedlegg 2

Artikkel 2:	
Forfatter:	Jan Frode Haugseth
Tittel:	Ungdommens idealer
År:	2020
Land:	Norge
Tidsskrift:	Norsk sosiologisk tidsskrift
Hensikt:	En studie av verdsettinger blant norsk ungdom
Design og metode:	Kvalitativ/kvantitativ studie
Deltakere:	18 ungdom i fokusgruppeintervju 363 svar på spørreundersøkelse.
Hovedfunn:	Resultatene viser at familie og venners prestasjoner er like viktige som deres evner til omsorg og trygghet

Vedlegg 2

Artikkel 3:	
Forfatter:	Andres bakken, Mira Aaboen Sletten, Ingunn Marie Eriksen
Tittel:	Generasjon prestasjon? Ungdoms opplevelser av stress og press
År:	2018
Land:	Norge
Tidsskrift:	Tidsskrift for ungdomsforskning
Hensikt:	Hensikten er å se om ungdommer opplever prestasjonspress og om den takler presset.
Design og metode:	Kvantitativ metode
Deltakere:	Ungdom
Hovedfunn:	Stor variasjon mellom ungdom. Et mindretall opplever press på mange områder, og rundt 1 av 10 har betydelige problemer med å takle press i hverdagen. Jenter er mer utsatt enn gutter.

VEDLEGG 3***VEILEDNINGSDOKUMENT YFL***

Studenter: 10003 10004 10007	Skole: NTNU	Kull: YFL2019
Praksislærer:	Trinn/nivå/fag: Vg2 Ambulansefag	
Praksisskole: Videregående skole	Tidspunkt for gjennomføring: 25.03.2022 08.30-13.45	

Veiledningsdokumentet er et verktøy for å strukturere og planlegge undervisning/opplæring, samt være et utgangspunkt for praksisoppfølging (veiledning).

Undervisningsplanlegging for yrkesfaglærere vil være til hjelp i arbeidet med dokumentet.

Skriv under alle punktene

1. Elevenes læreforutsetninger

Det er 19 elever i klassen. 1 elev deltar motsetter seg skriftlig arbeid og 1 elev har minoritetsbakgrunn og er språk svak. Flere elever i klassen har dysleksi. Ellers er klassen glad i gruppearbeid og jobber godt på denne måten. De er mindre glade i felles muntlig diskusjon. Det må også tas høyde for at elevene ikke kjenner til oss tre studenter, noe som kan ha innvirkning.

2. Rammefaktorer

Vi har elevenes klasserom til disposisjon. Her er det smartboard og tavle tilgjengelig. Vi har i forkant laget klar PowerPoint, mentimeter, dialogspill, og spørreundersøkelse.

VEDLEGG 3

3. Mål

I overordnet del, under prinsipper for læring, utvikling, og dannning 2.3 grunnleggende ferdigheter ligger digital kompetanse som et av 5 områder. Dette er en viktig ferdighet som elevene vil trenge i dagens digitale hverdag.

Vider finner vi 3.1 kritisk tenkning og etisk bevissthet under opplærings verdigrunnlag som er temaet vi har valgt å fokusere på i undervisningen. Dette vil være svært viktig for alle barn og unge å ha kunnskap om, da dagens teknologi byr på en del utfordringer knyttet til deling, rykter, falske nyheter og lignende.

I læreplanverket under vg2 ambulansesfag ligger følgende kompetansemål som vi tenker er relevant:

- Møte alle mennesker med respekt og likeverd.
- Drøfte hva yrkesetikk er og reflektere over etiske problemstillinger.

Dette er to kompetansemål vi kan se i sammenheng med digital dømmekraft og kritisk tenkning. Å møte alle mennesker med respekt og likeverd gjelder like godt på sosiale medier, som i det virkelige liv. Gjennom dialogspillet vil elevene måtte reflektere over etiske problemstillinger de kan komme opp i gjennom sitt yrke som ambulansesfagarbeider.

Innhold

Som ett ledd i bacheloroppgaven skal vi ha aksjonering og planlegge et undervisningsopplegg på minimum 4 timer. Innholdet i denne undervisningsøkten er derfor selvvalgt. Tema vi har valgt å lage undervisningsøkt om er digital dømmekraft og kritisk tenkning inn mot sosiale medier. Vi har laget et undervisningsopplegg som i stor grad er differensiert gjennom ulike metoder, for å sikre at vi treffer flest mulig av elevene. Vi vil bruke PowerPoint, mentimeter, tavlestafett, og grupper. Mellom øktene vil det være friminutt/pauser, eller det vi kaller for powerbreak.

VEDLEGG 3

Powerbreak er avbrekk på 5 minutter med en kort klappe/kordinasjonslek som er god å bruke når man ser at elevene trenger et avbrekk.

4. Læreprosessen

Vi skal ha en undervisningsøkt i en klasse vi ikke kjenner fra før. Klassen er et mangfold av elever med ulike styrker og begrensninger. Vi har brukt Blooms taksonomi for å trekke frem differensiering i klasserommet, gjennom vår planlegging av undervisningen. Dette er tilpasset opplæring, noe vi er forpliktet til gjennom læreplanverket. Vi har i tillegg laget et prosjekt som vi ikke skal gjennomføre, men som er ``tenkt`` undervisning. Dette fordi vi vet at digital dømmekraft og kritisk tenkning er noe som utvikles over tid. Kategoriene i Blooms taksonomi er brukt her for å forme forskjellige oppgaver/spørsmål ut fra ulike nivåer.

Vi vil starte undervisningsøkten med å presentere oss selv, og hvem vi er. Dette handler om å skape en trygghet i klasserommet, noe som er forankret i opplæringsloven gjennom §9a. Her står det at alle elever har rett på et trygt og godt psykososialt skolemiljø. Vi vil også ha en navnerunde hvor vi får vite litt om hvem elevene er. Dette er relasjonsbyggende, og bidrar til trygghet innad i klasserommet. Vi velger også å ha just Dance, som ICE breaker for å skape en trygg og god atmosfære i klasserommet.

Vi tar også på en sang som har relevans til tema, som elevene får reflektere litt over inn i pause. Denne sangen velger vi å sette på slik at elevene skal få satt i gang en tankeprosess knyttet til digital dømmekraft og kritisk tenkning som er fremhevet i læreplanverket hvor det står: At elevene skal bli nysgjerrige, stille spørsmål, utvikle kritisk tenkning og handle med etisk bevissthet.

Vi bruker PowerPoint med oppgaver underveis, som mentimeter, diskutere i makkerpar, og bidra i tavlestafett. Dette er metoder som legger vekt på at læring skjer gjennom aktivitet og erfaring. Dette kan knyttes opp mot Dewey – Learning by doing. Vi vil koble erfaring opp mot kunnskap. Vi vil også skape vekt og nysgjerrighet blant elevene. Diskusjon i makkerpar bidrar til refleksjon, og metimeter

VEDLEGG 3

og tavlestafett er aktivitet som i tillegg til å bidra til refleksjon, gir elevene opplevelsen av medvirkning gjennom aktiv deltakelse. Undervisningen bærer preg av at to eller flere arbeider mot samme mål.

Vi har gjennom aktiviteten dialogspill lagt til rette for problembasert læring som metode. Vi aktiviserer elevene og utfordrer dem gjennom ulike etiske problemstillinger, som bidrar til refleksjon. Vår oppgave som lærere blir å observere og veilede underveis ved behov.

Vi har lagt stor vekt på sosiokulturell læring i undervisningen vår. Dette med bakgrunn i at flere av elevene sliter skriftlig, men også med bakgrunn i tema vårt som er kritisk tenkning og digital dømmekraft. Det er en prosess hvor elevene skal vurdere og analysere informasjon, og læreplanverket legger vekt på at vi som yrkesfaglærere har ansvar for å lære dem å bruke fornuft på en undersøkende og systematisk måte. Læreprosessen vår skal gi elevene en forståelse av at metoder for å undersøke virkeligheten på må tilpasses det vi ønsker å studere. Dette er forankret i læreplanverket.

5.0 Vurdering

Dette er en introduksjon til tema. Vi har i bacheloroppgaven valgt å legge ved et videre opplegg som et tenkt prosjekt elevene skal jobbe med hvor de på enden av prosjektet vil få karakter. Her skal de knytte kompetansemål fra læreplanen, og overordnet del, og velge seg et digitalt verktøy for å vise resultat. Vurderingen på dette undervisningsopplegget vil være elevenes refleksjoner som vil gi oss en pekepinn på hva de har forstått. I tillegg skal elevene svare på en undersøkelse helt anonymt. Denne vil vi bruke som datamateriell i bacheloroppgaven, men den vil også si noe om hva elevene oppfatter om sosiale medier, kritisk tenkning og digital dømmekraft.

Vedlegg 4:

Dialogspill som metode for å fremme refleksjoner knyttet til sosiale medier, og digital dømmekraft.

Varighet: 30 min-45 min

Beskrivelse av metoden:

Elevene er delt inn i 4 grupper. Det er 4 på hver gruppe, og en gruppe er 3. De har fått utlevert et spillbrett med tre felt: Enig, delvis enig, og uenig. De har også fått en konvolutt som inneholder ulike påstander knyttet til temaet. Elevene i gruppen skal på tur trekke en påstand fra konvolutten. Kun den eleven som besitter påstanden har lov til å snakke. De andre elevene skal ikke avbryte, og må vente til det er sin tur. Alle på gruppen får mulighet til å komme med sine kommentarer og refleksjoner to ganger på samme påstand. Når en lar elevene få to runder på samme påstand, åpner det opp for at man kan endre standpunkt etter å ha hørt hva de andre har delt og tenker.

Fremgangsmåte:

- 1.** Eleven med bursdag først starter med å trekke en påstand fra konvolutten, og leser denne høyt. Eleven skal så legge påstanden på enig, delvis enig, eller uenig og begrunne svaret sitt.
- 2.** Neste elev skal så ta opp den samme påstanden, lese den høyt, og legge den på enig, delvis enig, eller uenig og komme med sin begrunnelse.
- 3.** Slik fortsetter det til alle elevene på gruppen har kommet med sine begrunnelser og valgt standpunkt på spillbrettet. Påstanden går to runder rundt bordet, slik at man får mulighet til å endre synspunkt etter å ha hørt andre sine begrunnelser. Det er også lov å si pass, om en står ved begrunnelsen fra første runde.
- 4.** En ny påstand trekkes fra konvolutten, og slik fortsetter det til alle påstandene er diskutert.

Vedlegg 4

Påstander til dialogspill:

Det er greit og ta bilde av lærer/medelever og sende dette videre til andre uten samtykke?

Det er helt ok å opprette chat/snapgrupper der ikke alle i klassen får være med?

Jeg bryr meg ikke om hva jeg kommenterer på andres innlegg/bilder. Det er ytringsfrihet.

Det er greit å henge ut andre som ikke mener det samme som meg.

Bilder som jeg deler på nett av kropp og utseende påvirker ikke andres selvbilde.

Jeg er bare rollemodell når jeg er på jobb. Hva jeg gjør på internett har ingen andre noe med.

Det er greit og sitte på telefonen når man er i praksis/på jobb.

Enig

Delvis Enig

Uenig

Rapport fra «Sosiale medier»

Innhentede svar pr. 25. mai 2022 15:05

- Leverte svar: **37**
- Påbegynte svar: **0**
- Antall invitasjoner sendt: **0**

Med fritekstsvar

Hvor ofte bruker du sosiale medier per dag?

Svar	Antall	Prosent
1-2 timer	1	2,7 %
3-4 timer	21	56,8 %
5-6 timer	10	27 %
Mer en 6 timer	6	16,2 %



Hvilke sosiale medier bruker du?

Svar	Antall	Prosent
Facebook	24	64,9 %
Snapchat	32	86,5 %
Instagram	30	81,1 %
TikTok	29	78,4 %
Twitter	4	10,8 %
VSCO	15	40,5 %

Andre:

- Reddit, youtube
- YouTube og skype.
- discord
- Youtube
- Youtube
- BeReal
- youtube
- Youtube
- youtube



Har du opplevd å bli hetset/fått negative kommentarer på bilder eller innlegg du har postet på sosiale medier?

Svar	Antall	Prosent
Ja, det har jeg opplevd	9	24,3 %
Nei, det har jeg ikke	28	75,7 %

Hvis ja, hvordan påvirket det deg?

- Det gjør vondt i selvtilliten.
- Flira
- Bryr meg ikke om det
- Negativ
- Bryr meg fint lite. har ikke tida til å tenke på ka alle andre mene å synes.
- Det gjorde meg trist /sint
- sint å oppgitt
- det var vanskelig og lei meg men det gikk over



Blir du påvirket av innhold du får tilsendt, eller ser på sosiale medier?

Det kan være reklame, innlegg som fokuserer mye på kropp og utseendet, og lignende.

Svar	Antall	Prosent
Ja, det påvirker meg negativt. Jeg blir nedstemt.	10	27 %
Ja, det påvirker meg positivt. Jeg blir motivert.	14	37,8 %
Nei, det påvirker meg ikke noe særlig.	20	54,1 %

Blir du påvirket på en annen måte en alternativene du fikk oppgitt?

- Kropp er kropp tenker eg
- Kan bli påvirket både positivt og negativt
- Ja det påvirker meg både positivt og negativt det kommer Ann på innholdet men jeg blir også påvirket til og ville gjøre ting som jeg ser eller liknende
- finner ut at andre gjør noe uten deg
- Reklame påvirker meg til å kjøpe
- Nei
- Blir nok påvirket, men er kanskje ikke så bevist på at forskjellige ting påvirker så mye. F.eks. forskjellige reklamer kan jeg ofte bli påvirket av ved at jeg kjøper nye ting
- men blir også motivert.



Tenker du at du har en påvirkningskraft på andres selvbilde ved det du deler på sosiale medier?

Svar	Antall	Prosent
Nei, det tror jeg ikke.	15	40,5 %
Ja, noen kan kanskje bli påvirket.	22	59,5 %

Annet:



Tenker du kildekritisk når du poster og deler videre informasjon du finner på nettet?

Om du tenker over at det kan være rykter, falske nyheter, bilder av ulovelig karakter.

Svar	Antall	Prosent
Ja, jeg prøver å tenke over hva jeg velger å dele videre.	27	73 %
Nei, jeg kan nok bli bedre på å sjekke kilden.	10	27 %

Annet:

- Dele itj sånt
- Jeg spør om andre vet noe om det eller om de vet om det er sant eller ikke



Vedlegg 6

Kritisk tenkning og digital dømmekraft knyttet til sosiale medier.

Karakter: Bestått/Ikke bestått.

Dere skal arbeide med kritisk tenkning og digitaldømmekraft knyttet til sosiale medier i 3 uker. Dere vil bli delt inn i 4 grupper, hvor hver gruppe får tildelt en case.

Kriterier:

- ✚ Dere kan velge mellom 3 ulike digitale presentasjonsverktøy for å vise deres svar på casen: Podkast, film, eller PowerPoint.
- ✚ Presentasjonen skal vare i minimum 5 minutter.
- ✚ Dere skal begrunne svarene deres ved bruk av relevant teori.
- ✚ Dere skal være kildekritiske, og vise til hvilke kilder dere har brukt.



Case 1: Du er ambulansesarbeider og er på utrykking sammen med din makker til en trafikkulykke med ukjent skadeomfang. Da dere kommer frem er den skadde tatt godt hånd om av frivillige, og er bevisst, men forslått. Rundt står mange tilskuere. En av disse kommer nært den skadde, og filmer situasjonen.

Hvordan vil dere håndtere denne situasjonen?
Hvilke lovverk finnes det knyttet til bilder/film av mennesker i sårbare situasjoner?
Hva kan konsekvensene være om denne filmen kommer ut?

Case 2: Som ambulansefagarbeider er det viktig med god psykisk og fysisk helse. Du er derfor svært opptatt av en sunn livsstil. Du er en aktiv Fitness utøver på fritiden, og deler mye bilder på Instagram knyttet til Fitness konkurranser.

Er du bare en rollemodell når du er i uniform og på jobb, eller har dine aktiviteter på fritiden som er knyttet til sosiale medier en rolle for din profesjonalitet og yrkesstatus?
Hva må du som ambulansesarbeider tenke på i forhold til innhold, meninger og holdninger du velger å publisere på sosiale medier?

Vedlegg 6

<p>Case 3: Du er stolt av yrket ditt som ambulansefagarbeider, og bestemmer deg for å lage en konto på TikTok hvor du viser klipp fra din arbeidshverdag.</p>	<p>Hva må du tenke på i forhold til innlegg du deler? Hvor mye kan du dele uten å bryte taushetsplikt og personvern? Hvilke tanker gjør du i forhold til kildekritikk?</p>
<p>Case 4: Omar Elabdellaoi er en veldig kjent fotballspiller. Han ble på nyttårsaftnen 2020 skadet av fyrverkeri. En ambulansefagarbeider var til stede, tok bilde av Omar og skadene han hadde fått, og delte dette i sosiale medier.</p>	<p>Hvilke tanker gjør du deg om ambulansefagarbeideres handling? Hva tenker du om konsekvensene for ambulansefagarbeideren ble?</p>

Hvem er vi?

- 10003, Bakgrunn som: *****, YFL
- 10004, Bakgrunn som: *****, YFL
- 10007, Bakgrunn som: *****, YFL



Hvem er du?



Plan for dagen -

Sosiale medier & Digital

dømmekraft

08.30-09.15 Hvem er vi? Hvem er dere?

Icebreaker m/ just dance https://www.youtube.com/watch?v=gVfgTw_W_JY

Intro sang til tema https://www.youtube.com/watch?v=zPD_R2I0p4s

09.15-09.30 Pause

09.30-10.15 Powerpoint m/oppgaver om sosiale medier

10.15-10.30 Pause

10.30-11.15 Dialogspill

11.15-11.45 Lunsj

11.45-12.30 Refleksjon knyttet til dialogspill/ Hviskeleken/ PowerPoint om digital dømmekraft og kritisk tenkning

12.30-12.45 Pause

12.45-13.30 Videre PowerPoint m/oppgaver knyttet til digital dømmekraft og kritisk tenkning

13.30-13.45 Spørreundersøkelse/ Avslutning





Sosiale medier

Line, Tonje &
Victoria

YFL19



Du skal lære mer om:

- 1. Hva digital dømmekraft og kritisk tenkning er
- 2. Det digitale som en del av hverdagen
- 3. Muligheter og utfordringer i en digital hverdag.



Du skal kunne:

- Mål: Drøfte muligheter og utfordringer som man møter i en digital hverdag, og reflektere over etiske problemstillinger knyttet til digital dømmekraft og kritisk tenkning.





Hva er sosiale medier? Tavlestafett



Tavlestafett

Tatt
Ta tiden våres
kontakt med andre
Lære oss om vi kjenner
Sosial bering
bra og ikke bra
Inste
Gi god kommunikasjon
kan viser alt der

penget
meding
kjærlighet
Chae
tomt i hodde
stress
avhengig

Bra
Spoket Sosialt
TikTok Krenert
KOMMUNIKASJON HAT
VANN
Ubrukelig Gøy
Snapchat
Uringstillet
hstgrrr
Venner

Kommunikasjon
Bra Inspirasjon
Nett troll
Chatte Venner Sosialt
likes Snap Insta Raskt
Internett Tik Tok





- Sosiale medier er nettsider og apper som tilrettelegger for å skape og dele innhold, og å delta i sosiale nettverk.



Hvilke sosiale medier tror du er de 4 store blant ungdom 13-18 år?

-95 %
-80 %
- &
65 %

https://bufdir.no/Statistikk_og_analyse/Oppvekst/Fritid/Barn_og_unges_mediebruk/



*Diskuter med
sidevennen og skriv
stikkord:*

*Hva er positivt med
sosiale medier?*

Hva er negativt?



Positive sider:

- Nye venner
- Holde seg oppdatert
- Tidsfordriv
- Kan holde kontakt med mennesker fra andre deler av verden
- Sosialt
- Inspirasjon
- Kunnskap
- Nettverk
- Lære nye ting
- Ytringsfrihet
- Dele ideer og få tilbakemelding og hjelp
- Man kan dele minner
- Man kan tjene penger
- Man kan hjelpe andre/ motivere andre.'



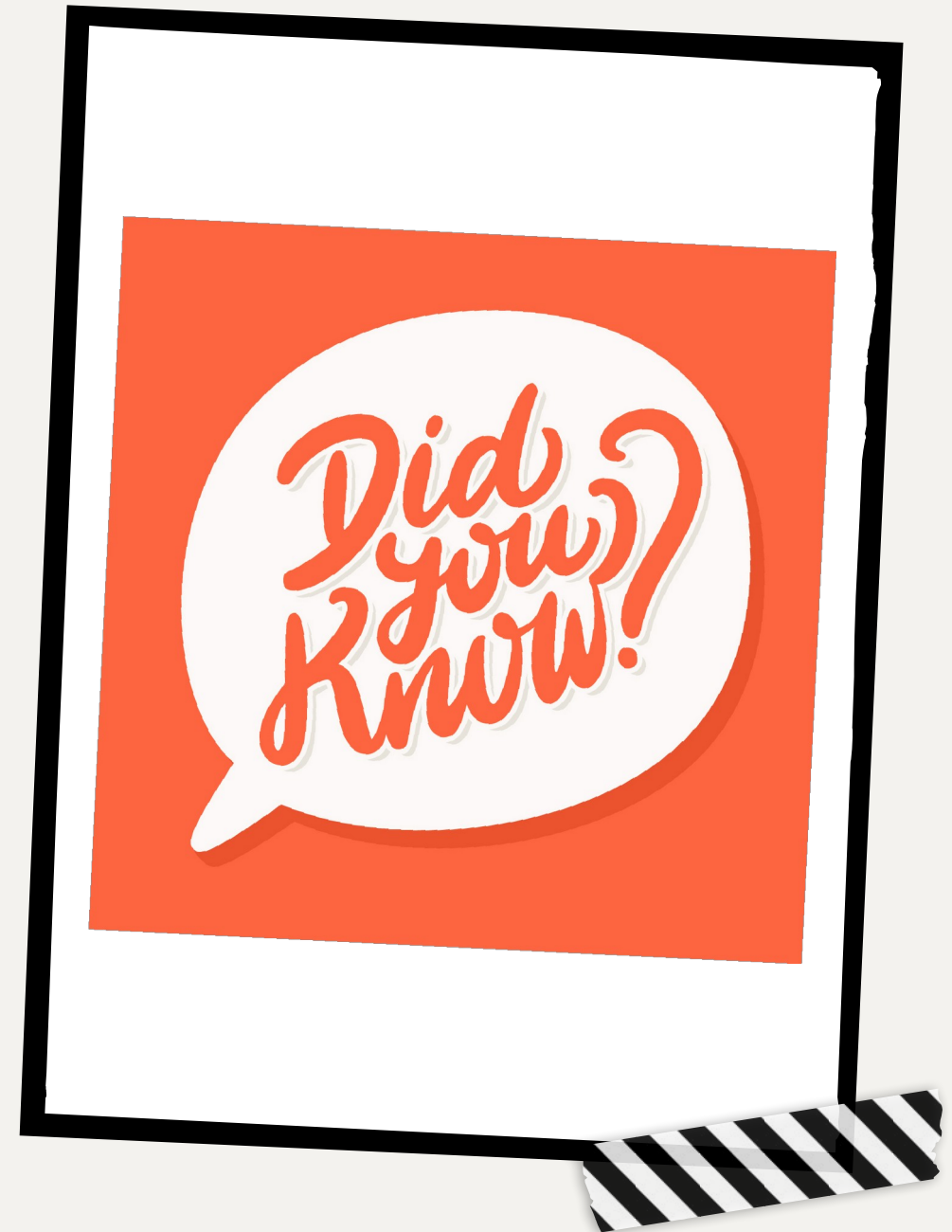
Negative sider:

- Ytringsfrihet Tar bort fokus
 - Hat og netttroll Utenforskap
 - Truing Salg av ulovlige ting
 - Nettmobbing Ulovlig deling
 - Fake news Overvåket
 - Kaste bort tid Stalking
 - Reklame Ghosting
 - Press Man føler behov for å fremstille seg perfekt
- Vi vil bli likt



Funfacts om dagens digitale hverdag

- Facebook har flere følgere som er aktive en religionene islam og kristendom.
- Over halvparten i alderen 16-22 år forteller at de vil tape luktesansen heller enn å miste telefonen eller dataen sin.
- En av tre voksne vil være alene uten partner i en uke, istedenfor uten telefonen.
- Det er blitt så vanlig å være redd for å være uten telefon at denne frykten har fått eget navn: Nomofobi.
- Kilde: Vollestad, Vilde - Hva er greie med meg og deg og alle andre?



Digital dømmekraft



- Hva tenker du når du hører digital dømmekraft?
- www.menti.com Bruk koden: **9630 1045**

Mentimeter

Hva tenker du når du hører digital dømmekraft? 



A word cloud visualization of responses to the question 'Hva tenker du når du hører digital dømmekraft?'. The most prominent words are 'foreldre', 'barn', 'alder', and 'påvirkning'. Other visible words include 'foreldrekontroll', 'være trygg på internett', 'reflektere over valgene', 'gjøre fornuftige valg', 'barn og foreldre', 'tenke gjennom valg', 'dårlig', 'være kritisk', 'kildekritikk', 'internett har mye makt', 'vurdere situasjoner', 'aldersgrenser', 'valg', and 'frontallappen'.

Hva tenker du når du hører begrepet digital dømmekraft? 



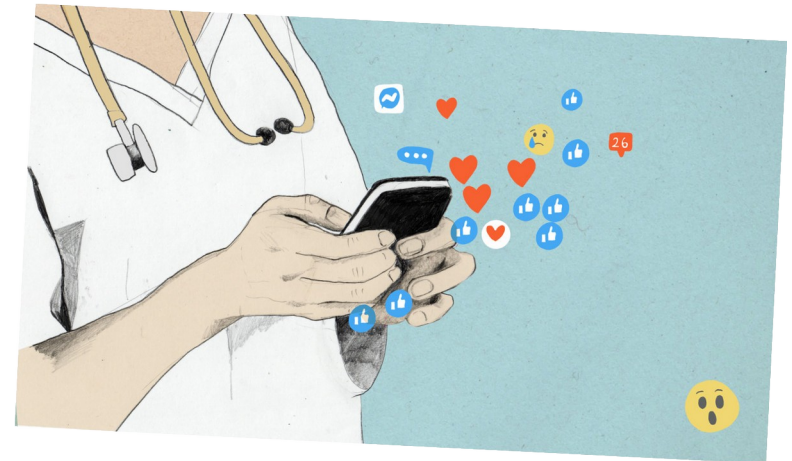
A word cloud visualization of responses to the question 'Hva tenker du når du hører begrepet digital dømmekraft?'. The most prominent words are 'vet ikke', 'ansvarlighet', 'kloke valg', and 'vurdere trygge kilder'. Other visible words include 'kritisk refleksjon', 'gjemt bak en maske', 'dårlig', 'one itj', 'ytringsfrihet', 'artig', 'valg', 'hemmet', 'ikke bra', 'et valg', 'trygg', 'grønt', 'rett', 'velge riktig', 'galt', 'bruk haue', and 'kult'.



Definisjon

- Begrepet digital dømmekraft beskrives som:
- 1: Evnen til å vurdere andres og egne handlinger på nettet,
- 2: Evnen til å finne og vurdere relevant informasjon og vår kompetanse om ulike digitale verktøy.
- 3: Digital dømmekraft handler om vår evne til kritisk refleksjon ved bruk av digitale medier knyttet til blant annet personvern, nettvett og opphavsrett.

Kilde: [Sykepleien.no/forskning](https://sykepleien.no/forskning)





Individuell oppgave:

- Finn frem mobil/pc og søk deg selv opp på google.
- Hva finner du? Skriv stikkord.





Dialogspill



- [\(489\) Fem tips for kildekritikk - YouTube](#)





Lover og regler

- Åndsverkloven (§104): Regulerer deling av bilder, og opphavsretten.
- Straffeloven: Flere kapitler om digitale plattformer.
- [Lov om straff \(straffeloven\) - Kapittel 2 4. Vern av den personlige frihet og fred - Lovdata](#)



*Kritisk tenkning: Lag tankekart
og skriv stikkord med
sidevennen*

- Hva tenker du ferdigheten
kritisk tenkning innebærer?



Kritisk tenkning handler om:

- Å stille spørsmål, tenke, undersøke, forstå andres perspektiv, gjøre seg opp egne meninger, prøve seg også når noe er usikkert og utvikle god dømmekraft.
- Å lære å skille mellom faktaopplysninger, påstander, antakelser og meninger gjennom å skille mellom det vi vet og det vi tror,

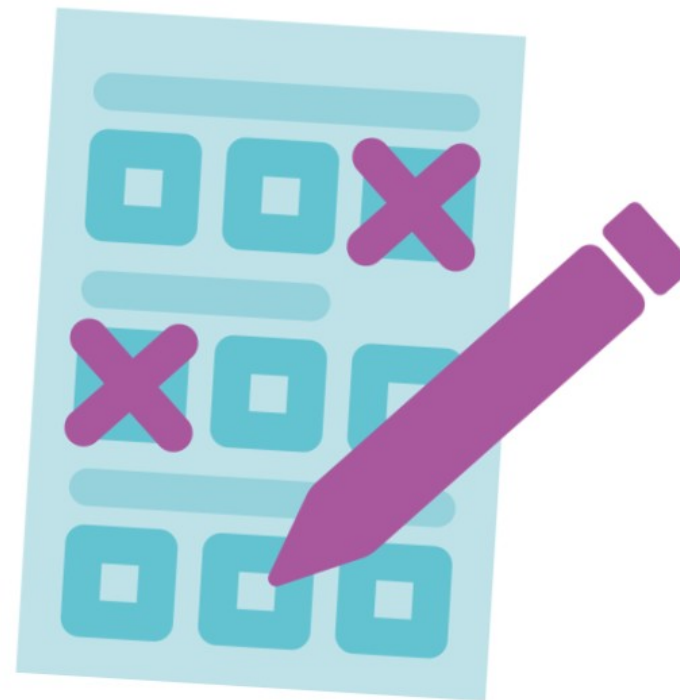


Hvorfor er kritisk tenkning viktig i den digitale hverdagen?

- Mobbing/konflikter/slåsskamper kan oppstå på bakgrunn av:
 - 1. Rykter
 - 2. Falsk informasjon
 - 3. Misbruk av andres profiler på sosiale medier.
 - 4. Kommentarer/uthenging.
 - 5. Bilde/film deling.

Anonym spørreundersøkelse

- <https://nettskjema.no/a/258569>



Takk for oss!



