

BBABAC/BSOBAC – Bacheloroppgave 2023 Vår Bacheloroppgave

Sosiale medier og ungdoms psykiske helse



Universitetet
i Stavanger

Det samfunnsvitenskapelige fakultet
Bachelor i sosialt arbeid
Stavanger/13.01.23-17.03.2023

Kandidatnummer: 4002

Antall ord i oppgavebesvarelsen: 9850

Innholdsfortegnelse

1.0 Innledning	3
1.1 Bakgrunn for valg av tema	3
1.2 Temaets relevans for sosialarbeidere	4
1.3 Presentasjon av problemstilling	5
2.0 Faglig kunnskap	6
2.1 Teoretisk forståelsesramme	6
<i>2.1.1 Bronfenbrenners utviklingsøkologiske modell</i>	6
2.1.1.1 Mikro- og meso nivået	7
2.1.1.2 Ekso- og Makro nivået	7
2.1.1.3 Krononivå	7
<i>2.1.2 Maslows behovsteori</i>	8
2.1.2.1 Ungdoms påvirkning	9
3.0 Metode	10
3.1 Valg av metode	10
3.2 Litteraturstudiet som valgt metode	11
3.3 Datainnsamling	12
<i>3.3.1 Eksklusjon- og inklusjonskriterier</i>	12
3.4 Analyse ved bruk av litteraturmatrise	14
3.5 Presentasjon av artiklene	17
3.6 Studiens troverdighet (validitet)	19
4.0 Funn og drøfting	20
<i>4.0.1 Vennskap over sosiale medier</i>	20
<i>4.0.2 Redselen for å gå glipp av noe</i>	22
<i>4.0.3 Bak skjermen</i>	24
<i>4.0.4 Likerklikk og tilbakemeldinger (kommentarfelt)</i>	26
5.0 Avslutning	28
Litteraturliste	30

1.0 Innledning

1.1 Bakgrunn for valg av tema

Sosiale medier er plattformer og applikasjoner hvor ungdom kan uttrykke seg og dele bilder og innhold (Enli & Aalen, 2018). Siden sosiale medier er så tilgjengelig gir dette en helt unik måte å kommunisere med andre og skape nye vennskap på (Bakken et.al., 2021, s. 38). Ved hjelp av sosiale medier kan ungdommer holde seg oppdatert til en hver tid (Bakken et.al., 2021, s. 38). Sosiale medier er dynamisk, det vil si at det stadig er i endring. Det kommer stadig nye og enklere plattformer enn tidligere. I en spørreundersøkelse om sosiale medier hvor 3725 ungdommer deltok uttrykker så mange som 1/3 av disse ungdommene at de føler seg avhengige av sosiale medier (Hjetland et al., 2022, s. 87). Resultatene i spørreundersøkelsen viser at ungdommer i tillegg har konstante forventninger fra andre om å alltid være tilgjengelige på sosiale medier (Hjetland et al., 2022, s. 6).

Sosiale medier er i stadig vekst og vil bare fortsette å påvirke de fremtidige generasjonene. For å kunne prate med ungdom er det viktig å ha tilstrekkelig innsikt i sosiale media bruk. Jeg er selv aktiv på sosiale medier, og kan som de fleste kjenne på den stadige trangten til å se på telefonen. Panikken som brer seg da man kjenner i innerlommen at telefonen er glemt hjemme. I ungdomstiden skjer det store endringer i livet. Ungdommer møter høyere krav på skolen men også fra foreldre. Disse nye forandringene bidrar til at ungdommen skal utforske sin identitet (Evenshaug & Hallen, 2007, s. 388).

Da jeg arbeidet i praksisperioden på skole fikk jeg også stor innsikt i alt som skjer på telefonen. Ungdommene pratet sammen flere ganger til dagen om ting som hadde skjedd på sosiale medier.

Dette er grunnlaget for mitt valg av tema. Jeg ønsker å forstå hvordan sosiale medier påvirker ungdom i dag. Hvordan påvirker sosiale medier ungdommenes psykiske helse? Jeg ønsker å undersøke hvordan sosiale medier kan påvirke psyken hos ungdommer både positivt og negativt.

1.2 Temaets relevans for sosialarbeidere

Det er viktig å bygge kunnskap om dette temaet innenfor sosialt arbeid. Det foregår mye på de sosiale mediene. Blant annet kommunikasjon, kroppspress, likerklipp, deling osv (Aksnes et al., 2021). Når man kan gjemme seg bak en skjerm på nettet er det enklere å skrive stygge kommentarer eller drive med mobbing av andre. Ungdom kan også oppleve utenfor skap da de hele tiden kan følge med på hva andre gjør. Dersom ungdommer opplever utenfor skap eller andre følelser gjennom sosiale medier kan dette føre til negative konsekvenser for psyken.

I sosialt arbeid vektlegges begrepet ”person i situasjon”. Dette handler om å se personen i den situasjonen den står i og at alle situasjoner er ulike. Forståelsen vår av et problem vil ikke være fullverdig dersom vi ikke ser personen sin konkrete situasjon (Levin, 2021, s. 10).

I en studie fra Danmark vises det hvor avhengig sosialarbeidere er av å forstå hver enkel situasjon. Klientene som ble intervjuet fortalte at sosialarbeidere ikke viste tilstrekkelig med forståelse for deres situasjon. Mangel på denne forståelsen gjorde at relasjonen mellom klienten og hjelpeapparatet ble dårlig (Uggerhøj, 1996, sitert i Levin, 2021, s. 97).

For eksempel dersom en ungdom utvikler depresjon på grunn av mobbing over nettet. Da må sosialarbeideren være i stand til å se ungdommen i sin situasjon. Sosiale medier en plattform som de aller fleste ungdommer oppholder seg på. I en spørreundersøkelse av 25 101 fra 30 ulike land, kommer det frem at mer en halvparten av disse bruker telefonen hver dag og flere ganger til dagen (Smahel., et al, 2020, s. 20). Det er derfor viktig å bygge seg kunnskap om hva ungdommene selv forteller fra deres digitale hverdag, og hvordan det påvirker dem.

1.3 Presentasjon av problemstilling

For at sosialarbeidere skal kunne forstå problemstillinger i kontekst av sosiale medier må man ha mer kunnskap om ungdom og deres bruk av sosiale medier (Dodemaide et al., 2022). Men også hvordan dette kan påvirke den enkeltes psykiske helse både positivt og negativt. De mest kritiske årene for påvirkning i den psykiske helsen skjer i ungdomsårene (Dodemaide et al., 2022). Det er derfor helt avgjørende for sosialarbeidere å forstå hvordan bruk av sosiale medier påvirker ungdom.

Problemstillingen min blir derfor:

“Hvordan påvirker bruk av sosiale medier ungdommers psykiske helse?”

Oppgaven min vil handle om hvordan sosiale medier påvirker ungdom. Jeg ønsker å finne ut effekten sosiale medier har. I forskningen min ønsker jeg å finne både positive og negative påvirkninger på ungdommer i forhold til sosiale medier. Hvordan kan dette påvirke ungdommen i deres mest kritiske år for påvirkning i deres psykiske helse?

2.0 Faglig kunnskap

2.1 Teoretisk forståelsesramme

Nå skal jeg ta for meg ulike teorier som jeg senere skal bruke til å drøfte problemstillingen min. Jeg har valgt å bruke Bronfenbrenners teori og Maslows behovspyramide.

Bronfenbrenners teori er hensiktsmessig å bruke i forhold til min problemstilling fordi den forteller oss om utviklingen hos individer. Hovedsakelig viser modellen hans til barns utvikling. Men den er ikke avgrenset til kun barn og kan derfor brukes til å forklare utviklingen til ethvert menneske (Sander, 2020). Teorien viser hvordan ytre faktorer spiller inn på individets følelser og identitet.

Maslows behovsteori forklarer hvilke grunnleggende behov individer trenger. Men også hvilke sosiale behov individer jobber for å oppnå. Han bygget teorien som en pyramide. Med de grunnleggende behovene nederst og de sosiale øverst. Ungdomstiden er en tid preget av mye følelser, press og nye opplevelser. Maslow mente at menneskene stadig prøver å jobbe for å oppnå alle behovene. Teorien kan forklare hva ungdom gjerne søker etter i sosiale medier. Men også hva som skjer dersom ungdom ikke klarer å klatre i denne behovspyramiden.

2.1.1 Bronfenbrenners utviklingsøkologiske modell

Urie Bronfenbrenner var en russisk-amerikansk psykolog som har utviklet den utviklingsøkologiske modellen (Ringereide & Stai, 2022). Modellen viser til hvordan mennesket blir påvirket av sosiale faktorer rundt individet. Dette er med på å forme og utvikle individet fra tidlig alder. Alt rundt mennesket påvirker dem. Med modellen ønsket han å lage en oversikt over alle faktorer og forhold som spiller inn på utviklingen til mennesket (Ringereide & Stai, 2022). Bronfenbrenner laget en modell bestående av fire ulike nivåer, men senere kom han med et femte nivå. (Ringereide & Stai, 2022).

Nivåene Bronfenbrenner beskriver kalles mikro-, meso-, ekso-, makro- og krononivå (Ringereide & Stai, 2022). Hvor mikro nivået er det nærmeste nivået og krononivå er nivået av de påvirkningene som er lengst fra individet. Han mente også at dersom et av nivåene forandres vil dette påvirke alle de andre nivåene (Kloep & Hendry, 2003, s. 41). Dette kan sammenlignes med andre situasjoner i verden som er avhengig av hverandre. For eksempel trenger planter sol for å overleve. Dersom det er en periode med lite sollys vil det påvirke planten og den vil ikke blomstre. På samme måte mente Bronfenbrenner de ulike nivåene i

den økologiske modellen påvirker hverandre (Kloep & Hendry, 2003, s. 41). Han mente at det er en omfattende prosess rundt individet som påvirker utviklingen. Det er ikke bare tilfeldig hvordan det skjer (Kloep & Hendry, 2003, s. 43).

2.1.1.1 Mikro- og meso nivået

Mikro er nivået som er nærmest individet. Dette er påvirkninger som ungdommen/barnet direkte omgås med. Som er relasjoner til nærmestående som for eksempel venner og familie. Men det kan også være skole og nabolag (Kloep & Hendry, 2003, s. 42). I dette nivået vektlegges samspillet ungdommen har med personene i deres nærmeste omkrets. For eksempel hvilket forhold ungdommen har til familien og vennene sine (Haugen, 2017, s. 24). Et nivå ut fra mikro nivået finner vi mesonivået. I mesonivået inngår sammhandlingen personene i mikronivået har sammen. Her kan det for eksempel være forholdet familien har til skolen eller til lærere (Haugen, 2017, s. 25). I mesonivået kan det oppstå negativ påvirkning viss for eksempel foreldrene er skilt og har dårlig forhold til hverandre (Haugen, 2017, s. 25).

2.1.1.2 Ekso- og Makro nivået

I ekso nivået finner vi alle påvirkninger som ungdommen ikke er i direkte kontakt med (Haugen, 2017, s. 25). Dette kan for eksempel være naboer eller arbeidsplassen til foreldrene (Haugen, 2017, s. 24). For eksempel dersom foreldrene ikke trives på arbeidsplassen sin vil dette kunne påvirke dem i hjemmet. Foreldrene vil kanskje komme hjem slitne og utkjørte. Noe som kan påvirke samspillet mellom foreldrene og ungdommen (Haugen, 2017, s. 25). Videre til Makro nivået finner vi de ytre påvirkningene. Dette kan være for eksempel være økonomien i kommunen ungdommen bor i, kulturen eller verdier og normer i landet (Haugen, 2017, s. 25). Økonomien i kommunen vil blant annet styre hvor mye penger som går til vedlikehold av skolen. Dette vil få en påvirkning til ungdommens utvikling. Et annet eksempel er dersom ungdommen bor i land med for eksempel diktatur (Haugen, 2017, s. 25).

2.1.1.3 Krononivå

Dette var et nivå som Bronfenbrenner senere la til i sin modell. Hensikten med dette nivået var og vise hvordan historie og tidligere hendelser er med på å påvirke utviklingen til ungdommen (Ringereide & Stai, 2022). Eksempel på slike hendelser kan være dersom ungdommen opplever at foreldrene går fra hverandre. Eller dersom ungdommen har opplevd dødsfall. Noe som gjør dette nivået dagsaktuelt er at en slik hendelse også kan være dersom

ungdommen har opplevd en pandemi (Ringereide & Stai, 2022). De siste årene har vært preget av koronaviruset, noe som kan gi stor innvirkning i ungdommens utvikling.

2.1.2 Maslows behovsteori

Abraham Maslow var en amerikansk personlighets psykolog som utviklet en behovsteori (Mørch, 2021). Med denne teorien ønsket Maslow å vise hvilke nødvendige behov mennesket har. I tillegg til nødvendige behov for utviklingen og atferden vår (Evenshaug & Hallen, 2007, s. 382). Maslow utviklet modellen som en trekant. Dersom individer befinner seg langt nede på denne trekanten vil dette ha en helt avgjørende sammenheng med utviklingen (Evenshaug & Hallen, 2007, s. 382).

I trekanten bruker han to ulike tilnærminger som kalles for ”*mangelbehov*” og ”*vekstbehov*” (Stai, 2022). Helt nederst finner vi det Maslow kaller for mangelbehov (Stai, 2022). Dette er behov som er helt nødvendige for mennesket for å kunne overleve (Stai, 2022). Maslow mente at jo tidligere de helt grunnleggende behovene ble oppfylt, jo tidligere begynte individet å søke de høyere behovene i pyramiden (Evenshaug & Hallen, 2007, s. 382). De helt grunnleggende behovene er i følge Maslow behovet for mat og drikke (Evenshaug & Hallen, 2007, s. 382). Men også behovet for søvn og hvile (Stai, 2022).

De høyere behovene i pyramiden kalles for veksts behov. Vekstbehovene er det individet søker etter de grunnleggende mangelbehovene er oppfulgt. De høyere behovene handler om blant annet utvikling av talenter, søke etter tilhørighet og annerkjennelse (Stai, 2022). Disse vekstbehovene vil jeg senere bruke i drøftedelen. Da individet begynner å søke etter de øvre behovene stiger man i pyramiden. Etterhvert vil individet gjennom motivasjon søke seg til toppen. Da handler det om å få ut sine fulle evner. For noen kan det være å bli en god person for de rundt seg. Men for andre kan dette handle om å bli den beste i sporten eller hobbyen deres (Evenshaug & Hallen, 2007, s.382).

Modellen til Maslow har også fått noe kritikk. Flere mener at selv om de grunnleggende behovene våre ikke er oppfulgt kan man fortsatt strekke seg etter vekstbehovene (Stai, 2022). For eksempel dersom en ikke spiser og sover en dag kan en fremdeles søke etter selvrealisering. I tillegg er det varierende hva vi ser på som våre viktigste behov (Stai, 2022). For noen kan kjærlighet fra sine venner bety mye mens for andre kan kjærlighet fra foreldre bety mest.

2.1.2.1 Ungdoms påvirkning

Ungdomstiden er en sårbar tid. Dersom ungdommen prøver å nå ut til sine fulle evner men mislykkes flere ganger kan dette ha store konsekvenser (Evenshaug & Hallen, 2007, s. 305).

Maslow mener at det er grunnleggende for ungdommers utvikling å få annerkjennelse og tilhørighet for å nå toppen av pyramiden. Men hva om det ikke er nok kjærlighet, tillit og annerkjennelse i en ungdoms liv? Da vil ungdommen ifølge Maslows teori falle ned på behovspyramiden og dette vil ha påvirkning på utviklingen.

For eksempel dersom ungdommer opplever svake sosiale nettverk og ikke finner tilhørighet eller annerkjennelse. Ungdommen vil kjenne stor skuffelse og kan i verste fall utvikle en psykisk lidelse (Evenshaug & Hallen, 2007, s. 305).

3.0 Metode

3.1 Valg av metode

Metoden er fundamentet i arbeidet. Metoden er redskapet som brukes for innsamling av data (Dalland, 2020, s. 56). Valg av metode avhenger av problemstilling. Metoden skal være i stand til å gi svar på problemstilling. I det følgende vil jeg gi en oversiktlig beskrivelse over hvordan jeg metodisk har valgt å gjennomføre studiet (Dalland, 2020, s. 56). I tillegg skal denne beskrivelsen gi leseren innblikk i mulig tvil i forhold til metoden (Dalland, 2020, s. 56). For eksempel ved bruk av intervju kan det være aspekter ved problemstillingen som ikke kom frem. Det stilles derfor krav til at det blir beskrevet hvordan dette kan påvirke konklusjonen (Dalland, 2020, s. 56).

I starten av prosjektet mitt ønsket jeg å gjennomføre intervju eller spørreundersøkelse. Men fant fort ut av at det allerede fantes mye god forskning om teamet mitt. Litteraturstudie åpnet derfor opp for at jeg kunne inkludere ungdommers egne opplevelser. I tillegg kunne jeg sammenligne funn på tvers av studier med ungdommer.

I valg av metode er det derfor mest gunstig å velge den metoden som er mest hensiktsmessig i forhold til problemstillingen (Dalland, 2020, s. 197). Utfallet av metoden skal gi nyttige data til å besvare problemstillingen. I tillegg har tidspresset mye å si på hvilken metode som er mest beleilig for problemstillingen (Dalland, 2020, s. 197). Med dette menes det at man skal bruke den tiden man har til oppgaven. Man skal ikke gjennomføre noe man ikke har tid til i forhold til tidsrommet (Dalland, 2020, s. 197).

De vanligste metodene å bruke er kvalitativ og kvantitativ metode. Dersom en samler inn data i form av tall og statistikk er det en kvantitativ studie (Dalland, 2020, s.54). Den gir oss rom til å regne på større tall som gjennomsnitt eller prosent. Dette ville vært hensiktsmessig om jeg skulle finne konkrete tall til problemstillingen min. Her kunne jeg for eksempel funnet antall prosent av ungdommer som bruker sosiale medier hver dag.

Dersom man går mer i dybden og gjennomfører intervjuer eller fokusgrupper får man data i form av personlige tanker og utsagn. Dette går under kvalitativ metode (Dalland, 2020, s.54). I denne metoden er du i personlig kontakt med intervjuobjektet. Dette kan være med på å gjøre personen mer ærlig da forskeren er i direkte møte med intervjuobjektet (Dalland, 2020,

s. 245). I tillegg kan man bestemme hvilke tema som skal diskuteres i intervjuet (Dalland, 2020, s. 244).

I motsetning til empirisk forskning ved bruk av kvalitativ og kvantitativ metode er litteraturstudiet en oppsummering av kunnskapen som allerede finnes om temaet (Persson, 2021, s. 13).

3.2 Litteraturstudiet som valgt metode

Jeg skriver oppgaven som et litteraturstudium. Hovedpoenget i en litteraturstudie er at man skal gå inn i allerede eksisterende datamateriale om temaet (Persson, 2021, s. 13). Dette datamaterialet skal man analysere. Man går fra en ”prosess” til et ”produkt” (Persson, 2021, s. 22). Med dette mener man at man i prosessdelen skal se på det valgte temaet og undersøke forskningen rundt det (Persson, 2021, s. 22). Man kan si at man skal bli ekspert på temaet som er valgt. Når vi er ferdig med et litteraturstudium skal vi sitte igjen med et produkt (Persson, 2021, s. 23). Det vil si en form for resultat eller ferdig dokument (Persson, 2021, s. 23).

I denne oppgaven vil jeg derfor vise til forskning og faglig kunnskap for å belyse problemstillingen min. Litteraturstudie gir meg mulighet til å samle nyttig kunnskap om emne mitt (Persson, 2021, s. 14).

Grunnen til at denne metoden blir den mest gunstige for min problemstilling er at det finnes mye ny forskning om temaet. Litteraturstudie gir meg mulighet til å selv velge hva jeg skal inkludere og ekskludere (Persson, 2021, s.14). I tillegg vil jeg kunne konkludere problemstillingen min med forskning (Persson, 2021, s. 13). Det jeg vil finne ut i studiet mitt er hvordan ungdom påvirkes psykisk av sosiale medier. Da jeg bruker litteraturstudie som metode kan jeg undersøke tidligere kvalitativ forskning. Dette gjør at jeg kan inkludere flere ungdommers stemme i oppgaven. Da vil jeg lettere kunne ekskludere og inkludere det som er mest relevant i forhold til problemstillingen min.

I motsetning til litteraturstudie utforsker kvalitativ- og kvantitative egen utført forskning (Grønmo, 2023). Litteraturstudiet begrenser derfor min mulighet for å gjøre egen forskning i form av for eksempel intervjuer. Men jeg utforsker tidligere kvalitativ forskning om mitt tema. Dette tenker jeg er hensiktsmessig i forhold til tidspress. Det er de siste årene gjort mer forskning på dette temaet. Litteraturstudie gir meg muligheten for å ikke bruke tid på forskning som allerede er gjort (Persson, 2021, s. 14).

Ved bruk av litteraturstudiet vil jeg også kunne få en dypere forståelse for temaet. Dersom jeg hadde brukt intervju eller spørreundersøkelser kunne jeg risikert og ikke fått svar på den konkrete problemstillingen. Man skal være forsiktig å intervju ungdom om deres psykiske helse i forhold til etiske retningslinjer. De nasjonale forskningsetiske komiteene (2009) sier at barn og unge skal beskyttes når de deltar i intervju. Jo mer sensitivt tema som forskes på jo mer hensyn skal man ta (Hansen, 2009). Det vil da bli mest hensiktsmessig å se til tidligere forskning.

3.3 Datainnsamling

Søkene jeg foretok gjorde jeg i perioden 9. Januar 2023 til og med 24. Januar 2023. Ettersom jeg har valgt litteraturstudie har jeg samlet inn vitenskapelig fagfelleverderte artikler skrevet av andre forfattere. Fagfelleverderte artikler er artikler som er godkjente fra flere forskere (Utdanningsforbundet, 2016).

Jeg søkte først i databasen oria.no, men fant fort ut at det var lite litteratur til min problemstilling på norsk. Jeg brukte derfor engelske søkeord på oria.no og fant en av artiklene ved dette søket. Videre foretok jeg også søk i den engelske databasen EBSCOhost Academic Search Premier. Denne databasen åpnet også opp for utenlandsk forskning skrevet på engelsk. For å lettere komme frem til artiklene som kunne gi meg svar på min problemstilling brukte jeg eksklusjon- og inklusjonskriterier.

3.3.1 Eksklusjon- og inklusjonskriterier

Når man skal søke etter artikler er det viktig å sette eksklusjon- og inklusjonskriterier. Eksklusjon står for fjerning av elementer (Nielsen et al., 2021, s. 69). Inklusjon står for elementer jeg har inkludert (Nielsen et al., 2021, s. 69). Eksempel på inklusjon- og eksklusjons kriterier kan være årstall, språk eller sjanger/form (artikkel, rapporter osv.) (Nielsen et al., 2021, s. 69). Dette er for å gjøre søkene raskere og systematiske (Nielsen et al., 2021, s. 70). Jeg beskriver nedenfor hvilke eksklusjon- og inklusjonskriterier jeg har brukt.

For å få best mulig forskning til min problemstilling valgte jeg å søke etter kvalitative studier. Dette er fordi jeg ønsker å ta med ungdommers personlige opplevelser og synspunkter rundt temaet. Jeg ønsket ikke å ha med de store tallene om ungdommer og psykisk helse. Denne avgrensningen gjorde at artikler med bruk av kvantitativ forskning ble utelukket i min oppgave.

Den første artikkelen fant jeg ved bruk av engelske søkeord inne i oria.no. Dette var med på å utvide søket da det var lite på norske søkeord. Jeg valgte å utvide søket til engelsk da dette ikke er et tema som begrenser seg innenfor norske studier. Sosiale medier og ungdoms psykiske helse er et aktuelt tema utenfor norsk forskning.

Her benyttet jeg meg av oria.no sine eksklusjons valg. Jeg huket blant annet av på ” artikler” på sidelinjen. Dette var for å unngå at det kom opp andre tekster enn artikler. Denne avgrensningen gjorde at det var enklere å finne frem i søket. I tillegg avgrenset jeg årstallet til artiklene. Dette var for at databasen bare skulle inkludere de nyeste artiklene. Jeg begrenset tidsperioden fra 2018-2023. Totalt fikk jeg opp 2552 treff i databasen oria.no. Jeg gikk deretter inn i de artiklene som så mest relevante ut i forhold til problemstillingen min.

Videre brukte jeg også en engelsk database for å finne den andre artikkelen. Noen av søkeordene jeg brukte i Academic Search Premier var ” mental health”, ” youth/teens) og ” social media”. Inne i Academic Search fikk jeg flere alternativer til søket. Blant annet ble ” youth” utvidet til søket ” youth or adolescents or young people or teen or young adults”. I tillegg ble ” mental health” utvidet med søket ” mental health or mental illness or mental disorder og psychiatric illness” inne i Search Premier. Jeg fikk da opp 859 treff. Jeg avgrenset også årstallet inne på Search Premier slik jeg gjorde inne på oria.no.

Siste søket foretok jeg også inne i oria.no. Men denne gangen med norske søkeord. Jeg brukte da søkeordene ” psykisk helse OG ungdom OG sosiale medier”. Jeg brukte OG i store bokstaver for å få artikler som inneholdt alle søkeordene. Da jeg så gjennom søket var det lite artikler. Jeg avgrenset derfor årstallet som tidligere og brukte emneordlisten inne på oria.no. Der huket jeg av ” sosiale medier”. Dette var for at søket skulle bli mer relevant for min problemstilling. Da fikk jeg opp totalt 7 treff. For å finne den siste artikkel fant jeg derfor en relevant rapport ” hele verden er et tastetrykk unna – ungdommers bruk og opplevelser med sosiale medier og online gaming”. Her gikk jeg inn i litteraturlisten og fant den siste artikkelen min. Den omhandler norske ungdommers opplevelse av sosiale medier. Jeg fant da tre ulike artikler som jeg skal bruke til å besvare problemstillingen min. De tre artiklene er som følger:

1. Social media use and social connectedness among adolescents in the United Kingdom: a qualitative exploration of displacement and stimulation (Winston et al., 2021)

2. Social media and adolescent mental health: the good, the bad and the ugly (O'Reilly, 2020).
3. How do Norwegian adolescents experience the role of social media in relation to mental health and well-being; a qualitative study (Hjetland et al., 2021)

Jeg har valgt disse da de inneholder ungdommer egne opplevelser av sosiale medier. I tillegg åpner jeg oppgaven for utenlandsk forskning om temaet. Jeg har valgt tre ulike kvalitative studier. Dette kan være interessant for å finne forskjeller og likheter mellom meningene til ungdommene. Ved hjelp av ungdommers personlige meninger ønsker jeg å finne ut hvordan sosiale medier kan påvirke deres psykiske helse.

3.4 Analyse ved bruk av litteraturmatrise

For å ha oversikt over artiklene valgte jeg å bruke en litteraturmatrise. Dette hjelper meg i å holde orden i de ulike hovedtemaene i artiklene (Thidemann, 2019, s. 95). I tillegg finner jeg enklere temaer som de ulike artiklene har til felles. Litteraturmatrisen inneholder blant annet formål og sentrale tema fra de ulike artiklene.

Jeg har valgt å lage tabellen min litt annerledes enn eksempelet til Thidemann (2019). Blant annet er litteraturmatrisen i eksempelet en stor tabell som inneholder informasjon om alle artiklene. Jeg bruker heller en tabell til hver av artiklene. Dette gav bedre oversikt og gjorde i tillegg tabellene mer ryddig. I tillegg har jeg byttet på noen av stikkordene i tabellen. Dette var for å tilpasse oversikten mest mulig til hva som var hensiktsmessig for mine artikler.

Jeg brukte Aveyards tematiske analysemodell. Denne går ut på å analysere artiklene slik at man får med det viktigste (Aveyard, 2019 sitert i Thidemann, 2019, s. 96). Først skal man gå inn i konklusjonene i de ulike artiklene (Aveyard, 2019, sitert i Thidemann, 2019, s. 96). Her fant jeg sentrale tema som de konkluderte med i artiklene. Aveyards modell sier også det er lurt å markere ut de viktigste temaene underveis i artiklene (Aveyard, 2019, sitert i Thidemann, 2019, s. 97). På denne måten sorterte jeg ut de viktigste poengene. Slik er det enklere å finne likheter og ulikheter i artiklene (Aveyard, 2019, sitert i Thidemann, 2019, s. 97). Jeg har brukt denne analysemetoden og funnet de mest sentrale temaene i artiklene mine. Sentrale tema valgte jeg å sette i en egen boks i litteraturmatrisen.

Da jeg fant disse sentrale temaene ønsket jeg å gjøre en videre analyse for å finne gjennomgående temaer. I temaene på artikkelnivå er det mye av det samme som går igjen. Blant annet gikk dette med vennskap igjen i alle artiklene. Jeg valgte derfor at et av mine overordnede tema skulle være vennskap over nett. Videre sier også alle artiklene noe om at ungdommene bruker sosiale medier fordi de er redde for å gå glipp av noe. Dette er hensiktsmessig da dette kan påvirke ungdommers prioriteringer. Noe som videre kan påvirke deres psykiske helse. I alle artiklene forteller ungdommene om selvbilde og mobbing. Dette er også tema som er viktige for å kunne finne svar på hvordan ungdom påvirkes psykisk. Etter litteratormatrisene vil jeg presentere de ulike artiklene og kort fortelle litt om hver. I presentasjonen av artiklene går de overordnede temaene igjen i alle.

Tabell 1: Artikkel nr 1

Artikkel 1	
Forfatter og år	Lizzy Winston, Becky Mars, Claire M.A. Haworth.(2021)
Tittel	Social media use and social connectedness among adolescents in the United Kingdom: a qualitative exploration of displacement and stimulation.
Formål	Finne komplekse sammenhenger mellom bruk av sosiale medier og ungdommers følelse av tilknytning til familie og venner.
Metode	En kvalitativ studie ved bruk av parret og individuelle intervjuer.
Respondenter	24 unge.
Alder	13 til 14 år.
Sentrale tema	Sosialisering, sosiale forpliktelser/vennskap, redselen for å gå glipp av noe, selvfølelse og identitet.

Tabell 2: Artikkel nr 2

Artikkel 2	
Forfatter og år	Michelle O'Reilly (2020)
Tittel	Social media and adolescent mental health: the good, the bad and the ugly.

Formål	Ungdommers meninger om sosiale medier og deres psykiske helse. For å bygge en forståelse av hvordan det spiller en rolle i deres psykiske helse.
Metode	En kvalitativ studie hvor det har blitt brukt atte fokusgrupper som forskningsmetode.
Respondenter	Seks av gruppene inneholdt ungdommer mellom 11-18 år. Men to av gruppene inneholdt personer som jobber innenfor psykiatri feltet. N=54 ungdommer. N= 8 som arbeider innenfor feltet. 27 gutter og 27 jenter.
Alder	11 til 18 år.
Sentrale tema	Vennskap, Kontakt, stress, dårlig selvbilde og FOMO.

Tabell 3: artikkel nr 3

Artikkel 3	
Forfatter og år	Gunhild Johnsen Hjetland, Viktor Schönning, Randi Træland Hella, Marius Veseth og Jens Christoffer Skogen (2021).
Tittel	How do Norwegian adolescents experience the role of social media in relation to mental health and well-being: a qualitative study,
Formål	Se på ungdommers opplevelse med sosiale medier. Få ungdommers perspektiv på opplevelsene.
Metode	En kvalitativ studie hvor det ble brukt fem fokusgrupper.
Respondenter	27 Unge. 14 gutter og 13 jenter.
Alder	15 til 18 år.
Sentrale tema	Vennskap, overfladiske vennskap, FOMO, selvbilde, utestenging og press.

3.5 Presentasjon av artiklene

I denne delen skal jeg trekke frem de mest sentrale poengene i hver av forskningsartiklene jeg har valgt ut. Dette er for å skape en oversikt over funn jeg skal bruke videre i drøftedelen. Til denne oppgaven har jeg funnet tre ulike kvalitative studier som dekker ungdoms opplevelse av sosiale medier i forhold til psykisk helse.

Artikkel nummer 1: *Social media use and social connectedness among adolescents in the United Kingdom: a qualitative exploration of displacement and stimulation. Skrevet av Lizzy Winstone, Becky Mars, Claire M.A Haworth og Judi Kidger (2021).*

I denne studien intervjuet de tjuefire 13-14 år gamle ungdommer. De fire temaene som ble diskutert var sosialisering, sosiale forpliktelser, mistillit og identitet i forhold til sosiale medier. Det kom frem i forskningen at flere av de unge synes sosiale medier var positivt for deres helse. Da dette var en plattform for å holde kontakt med venner eller familie som bodde lengre borte. Dette viser seg å holde ungdom unna ensomhet og mulighet for psykiske lidelser. I tillegg gav det store muligheter for dem som hadde falt litt utenfor for å skape nye vennskap.

Men på den andre siden kjenner ungdommene på FOMO. Flere uttrykte at dette gav dem mye stress. I tillegg til presset på å hele tiden være aktiv fører det også til press på å legge igjen kommentarer på venners bilder. Dette var med på å skape selvillit hos ungdommene men også med på å skape dårlig selvbilde og negative følelser dersom en ikke fikk nok kommentarer/likes klikk.

Artikkel nummer 2: *Social media and adolescent mental health: the good, the bad and the ugly. Skrevet av Michelle O'Reilly (2020).*

Denne studien ble åtte fokusgrupper brukt som metode i deres kvalitative studie. Seks av fokusgruppene besto av ungdommer i alderen 11-18 år. I tillegg hadde to fokusgrupper bestående av mennesker som arbeider innenfor psykiatrien. De spurte ungdommene om hva de tenkte om sammenhengen mellom sosiale medier og mental helse. Ungdommene beskriver sosiale medier som en form for beskyttelse for deres mentale helse. Det de mente med dette var at vennskap og bekjentskap ble opprettholdt ved hjelp av sosiale medier. De mente også at bruk av sosiale medier gav dem et skjul fra alt annet stress man opplever i ungdomstiden. Men knyttet også sosiale medier til

dårlig selvbilde, FOMO og dårlig søvnmønster. Forskning viser at de med allerede dårlig psykisk helse er mer utsatt for de mulige negative aspektene med sosiale medier.

Artikkel nummer 3: *How do Norwegians adolescents experience the role of social media in relation to mental health and well-being: a qualitative study (2021).*

Studien bruker fokusgruppe intervju av 27 ungdommer mellom 15 og 18 år. Med fem ungdommer i hver gruppe. Det har gjennom det siste tiåret økt i antall ungdommer med angst, depresjon og ensomhet. De spurte ungdommene om positiv og negativ innvirkning for deres helse ved bruk av sosiale medier. Ungdommene forteller hvordan sosiale medier hjelper dem til å opprettholde vennskap, i tillegg til at det er en god kilde for å finne nye vennskap. Men den negative siden med denne kommunikasjonen var at ungdommene mente at vennskapene var overfladiske. At de mistet vennskap og at vennskapene ikke ble slik de er med ansikt til ansikt kommunikasjon. I tillegg kunne kommunikasjonen mistolkes og det kunne oppstå misforståelser som ungdommene mente kunne ødelegge relasjonen. Ved bruk av sosiale medier var det også lettere for ungdommer å være slemme mot andre. Da det ikke var like konsekvenser bak en skjerm som det er i virkeligheten. Dette kunne skape negative konsekvenser. Dersom det var venner som la ut bilder av aktiviteter førte det også til utestenging og ensomhet. De diskuterte også hvordan det påvirket deres selvbilde med antall liker klikk, kommentarer og meldinger de fikk. Selvbilde ble også påvirket av store profiler som for eksempel modeller som deler bilder. Men andre brukte også sosiale medier som en mur for deres negative tanker. Ungdommene kommer også med eksempel på hvordan de blir mer påvirket av sosiale medier på en dårlig dag enn en god dag. I tillegg til at de følte på FOMO dersom de ikke var aktive. Sosiale medier så ut til å påvirke den mentale helsen til ungdommene. Ved for eksempel selvfølelse, sammenligning til andre, utestenging og press.

3.6 Studiens troverdighet (validitet)

Da man skal forske på et fenomen finner vi to ulike metodevurderinger som kalles reliabiliteten og validiteten. Disse kalles også for påliteligheten og gyldigheten (Nielsen et al., 2021, s. 284). Validiteten eller gyldigheten handler om hvor presise dataen man fikk var (Nielsen et al., 2021, s. 285). Dataene man presenterer skal altså samsvare med det man fikk i innsamlingen (Nielsen et al., 2021, s. 285). Reliabiliteten også kalt for påliteligheten er at dataen skal være troverdig. For eksempel ved bruk av spørreskjema. Da skal spørsmålene være så presise at objektet ville svart det samme dersom en fikk spørsmålet om igjen (Nielsen et al., 2021, s. 284).

I oppgaven har jeg jobbet for at kildene mine skal være troverdige. For å vite om de er troverdige har jeg vært kritisk til kildene mine. Et av kravene for troverdighet har vært forfatterens legitimitet. Jeg har gjort Research om forfatteren slik at jeg visste at det var en pålitelig kilde (Nielsen et al., 2021, s. 78). I tillegg har jeg kun brukt fagfelleverderte artikler i min forskning. Artikler som er fagfelleverdert er vurdert av andre forskere før den har blitt publisert (Utdanningsforbundet, 2016). Dette gjør at artiklene er troverdige. Videre har jeg foretatt andre vurderinger for å sikre validiteten, som hvilken bok/nettside jeg har funnet kildene mine fra (Nielsen et al., 2021, s. 78). For eksempel dersom en bruker wikipedia som kilde skal en være bevisst på at dette er en nettside hvor man fritt kan skrive og publisere (Nielsen et al., 2021, s. 61). Dette kan påvirke validiteten til wikipedia som kilde.

Jeg har brukt biblioteket aktivt i søk av relevant litteratur. Dette var for at kildene skulle være mest mulig pålitelige. For å finne artiklene la jeg av god tid til å søke. Dette for å finne de som kunne passe best til min problemstilling. Jeg foretok søk hvor jeg brukte inklusjonskriterier og eksklusjonskriterier som gjorde at jeg bare fikk opp relevant pålitelige kilder. Artiklene mine har noen like og ulike funn som kan være interessant for problemstillingen. Teoriene jeg bruker i oppgaven kan også bygge godt opp på problemstillingen. Disse teoriene er sentrale i sosialt arbeid og kan begge gi en forklaring til ungdoms påvirkning.

4.0 Funn og drøfting

I funn og drøftingsdelen har jeg valgt å slå sammen funnene og drøftingen. Jeg vil lage overskrifter og deretter fremvise funnene for å så drøfte. Dette tenker jeg blir mest oversiktlig og hensiktsmessig. Jeg vil knytte funnene til artiklene jeg har presentert tidligere. I tillegg til å komme med egne tanker rundt funnene. I presentasjonene av funnene vil jeg fokusere på å få de ulike meningene til ungdommene frem på best mulig måte. Jeg tenker denne måten vil gi meg best mulig svar på problemstillingen.

4.0.1 Vennskap over sosiale medier

Da forskerne prater med ungdommene kommer det frem at det er flere som bruker sosiale medier for å opprettholde relasjoner. I Winston et al (2021) forteller ungdommene at fordelene med sosiale medier er at de har bedre kontakt med venner og familie. I tillegg mente ungdommene at det bidro til å at de ikke følte seg alene. Noen ungdommer sier at relasjoner kan oppstå mindre kleint dersom de prater over nett (Winstone et al, 2021, s.5).

I O'Reilly (2020) uttrykker ungdommene også dette med vennskap. Her forteller ungdommene at kommunikasjonen de har med andre på nett kan hjelpe med deres psykiske helse. De mente at sosiale medier bidro til å opprettholde vennskap. Men at dette ofte kunne gå utover andre ting. For eksempel at de var alt for mye inne på sosiale medier (O'Reilly, 2020, s. 202).

I Hjetland et al (2021) forteller også ungdommene hvordan sosiale medier kunne være positivt for å holde kontakt. Men på den andre siden forteller ungdommene hvordan mange vennskap over nettet var overfladiske. Ingen vennskap gjennom nettet ble like personlige som et vennskap i den ekte verden ville vært (Hjetland et al, 2021, s.5). En av intervjusubjektene forteller dette slik:

“I feel that even though (social media) enables more contact with friends and give me more friends, i also feel that, really, i have lost many friends. Because I feel that many of the firendships I have arent real firendships” (Hjetland et al, 2021, s. 5)

I alle artiklene uttrykker ungdommen hvor mye sosiale medier spiller inn i deres sosiale liv. Ungdommers sosiale liv er helt vesentlig for deres utvikling. De fleste beskriver dette som en positiv ting ved bruk av sosiale medier. Dette blir vektlagt i både Bronfebrenners

utviklingsøkologiske modell og Maslows behovspyramide. Relasjonen til venner går inn i Bronfenbrenners mikroperspektiv. Mikroperspektivet er den nærmeste påvirkningen til individet (Haugen, 2017, s. 24). Bronfenbrenner vektlegger at relasjonen barnet har til personer i mikroperspektivet er viktig for dens utvikling (Haugen, 2017, s. 24). Det samme gjør Maslow i sin teori om behov. Gjennom vennskap finner ungdommer tilhørighet og annerkjennelse. Dette påvirker hele utviklingen til individet og mangel på dette kan føre til stor skuffelse og ensomhet (Evenshaug og Hallen, 2007, s. 305).

Ifølge teoretikerne er det helt vesentlig å opprettholde vennskap. Sosiale medier vil da føre med seg positiv innflytelse i form av enklere kommunikasjon med andre. Men at dette også førte med seg mye tid på sosiale medier og mindre tid til andre aktiviteter. I Winstone et al (2021) pratet ungdommen om at sosiale medier kunne bidra til mindre ensomhet, da de hele tiden hadde kontakt med venner (Winstone et al, 2021, s. 5). Ungdommene virker til å syns at de sosiale mediene kan på denne måten gi dem en positiv opplevelse. Dette vil virke positivt for deres psykiske helse.

På den andre siden uttrykker ungdommene at vennskap over sosiale medier kunne oppleves overfladiske. At de dype vennskapene man opplever i den ” virkelige ” verden går på et mer dypere plan. Intervju objektet fra den ene artikkelen uttrykker også at han hadde mistet flere av vennskapene på grunn av sosiale medier. Ovenfor beskriver jeg hvor mye teoretikerne vektlegger vennskap i ungdommers utvikling. Men hva om disse vennskapene ikke er gode? Som tidligere nevnt mener Bronfenbrenner at relasjonen du har med de nærmeste er vesentlig for utviklingen (Haugen, 2017, s. 24). Dersom vennskapene er overfladiske, vil dette påvirke relasjonen ungdommen har med personene i mikronivået. Ungdommen vil heller ikke få oppfølgt deres behov for annerkjennelse og tilhørighet gjennom slike vennskap. Dette kan føre til ensomhet og stress. Disse faktorene kan i verste fall utvikles til en psykisk sykdom (Evenshaug & Hallen, 2007, s. 305).

Bronfenbrennet la senere til et femte nivå i sin modell som kalles for krononivået. Dette beskrev hendelser ungdommen har opplevd og dets påvirkning (Ringereide & Stai, 2022). Hvordan kan et tapt vennskap beskrives for ungdommen? Bronfenbrenner uttrykker at opplevelser i krononivået kan være ting som død og skilsmisse. Men sier lite om tap av for eksempel vennskap (Ringereide & Stai, 2022). Jeg tenker at tap av et vennskap absolutt kan være en opplevelse som påvirker ungdommens krononivå. Dette kan gi negative

konsekvenser for ungdommen. Ungdommen får ikke tilfredsstilt sine behov og får i tillegg negative påvirkninger fra sine nivåer i den utviklingsøkologiske modell.

4.0.2 Redselen for å gå glipp av noe

Frykten av å gå glipp av noe, også kalt FOMO som står for "fear of missing out" (Dæhlen, 2021). Sosiale medier preger stor del av hverdagen til de fleste og de gjentatte varslingene på mobiltelefonen er med på å gjøre oss enda mer tilgjengelige (Dæhlen, 2021). Gjennom sosiale medier får vi hele tiden med oss hva andre gjør. Opplevelsen av FOMO kan i verste fall føre til ensomhet og dårlig selvfølelse. I tillegg vises det også at FOMO påvirker ungdommer langt mer enn eldre (Dæhlen, 2021).

I artiklene uttrykker ungdommene seg ulikt i forhold til FOMO. Ungdommene i Winstone et al (2021) sier at det hele tiden forventes at de svarer med en gang og alltid er aktive. De forteller at de ofte må finne unnskyldninger for å begrunne hvorfor de ikke var aktive. I et eksempel var telefonen til et intervjuobjekt ødelagt og vennene trodde da at intervjuobjektet ignorerte dem (Winstone et al, 2021, s. 7).

I O'Reilly (2020) forteller ungdommene hvor viktig sosiale medier er for dem til å kunne følge med. De forteller at dersom de ikke hadde vært tilgjengelige ville de gått glipp av alt som foregår. Ungdommene forteller at medelever ville sett på dem som annerledes dersom de ikke var aktive på sosiale medier. De forteller også hvordan den konstante bruken går utover søvnen deres (O'Reilly, 2020, s. 202). Det ene intervjuobjektet beskriver FOMO slik:

"My parents dont get it, they dont understand that if I dont go on social media I feel like im missing out" (O'Reilly, 2020, s. 202)

I Hjetland et al (2021) beskrev de deres følelse av å alltid holde seg oppdatert, både positivt og negativt. Det var positivt i form av at de alltid fikk med seg hva som skjedde. Dette gjorde at de følte en slags kontroll. Men i tillegg bare det mye preg av stress å hele tiden holde seg oppdatert (Hjetland et al, 2021, s. 8). Ungdommene i O'Reilly (2020) forteller at konstant bruk av sosiale medier fikk dem til å glemme alt stresset de hadde rundt seg i hverdagen (O'Reilly, 2020, s. 202).

I tillegg gjorde den konstante skjermtiden dem mer oppmerksomme dersom venner la ut bilder av aktiviteter. Dette kunne få ungdommene til å føle seg ekskludert og ensomme (Hjetland et al, 2021, s. 6).

Dersom en føler behovet for å hele tiden være aktiv kan dette gå utover flere ting. Dette kan for eksempel gå sterkt utover det Maslow beskriver som ”mangelbehov”. Mangelbehovene er de grunnleggende behovene som mat og drikke, men også søvn og hvile (Stai, 2022). Dersom en hele tiden skal være aktiv vil dette på et tidspunkt kunne gå utover søvnen. Ungdommene fra O’Reilly (2020) forteller også hvordan FOMO kan påvirke deres søvnmønster (O’Reilly, 2020, s. 202). Dersom en ikke har oppfylt de helt grunnleggende mangelbehovene. Vil det ifølge Maslow være vanskeligere å klatre til topp i behovspyramiden (Evenshaug & Hallen, 2007, s. 382). Dette vil gjøre det vanskeligere for ungdommen og nå ut til sitt fulle potensial. Det kan påvirke deres selvfølelse og virke negativt på deres psykiske helse.

Ungdommene forteller at medelever vil se på dem annerledes dersom de ikke er aktive på sosiale medier. I følge Bronfenbrenner har relasjonen mellom individet og dens mikronivå stor betydning for utviklingen. I forrige kapittel skrev jeg om vektleggingen av vennskap. Men i mikronivået kommer også skolen og klassen inn (Kloep & Hendry, 2003, s. 42). Dersom en blir sett på annerledes i en klasse vil det kunne føre til utestenging. Dette har stor innvirkning på ungdommen. I følge psykologien vil de fleste ungdommer på et tidspunkt kjenne på følelsen tristhet og mindreverdighet. Det vil i de aller fleste tilfeller gå over, men for andre kan det i verste fall utvikles til en depresjon (Evenshaug & Hallen, 2007, s. 305).

Jeg vet selv at det er viktig å være aktiv på sosiale medier for å få med seg ting. Det er ved flere anledninger man kommer opp situasjoner hvor noen spør ”fikk du med deg dette?”. Gjerne om ting som akkurat har hendt. Dette skjer ikke bare i ungdomsverden men også i alle sitt liv. For eksempel gjennom kollegaer, familieselskap eller naboer. Men i motsetning vil dette spille høyere rolle inn i ungdomsverden. Det er fordi at her forventes det også av andre at ungdommene alltid skal få med seg det som skjer.

I dagens teknologiske verden vil man kunne falle ut av sosiale settinger dersom man ikke er aktiv. Men på den andre siden er det en grense på hvor lenge man skal være aktiv. Jeg husker godt alt presset man kjente på i ungdomstiden, både fra skolen, venner og familie. Kan godt tenke meg hvor frustrerende og stressende det må være å alltid ha mobilen foran seg.

4.0.3 Bak skjermen

I O'Reilly (2020) gir ungdommene selv uttrykk for at sosiale medier er en farlig plass. De forteller også at de kan bli mobbet for bildene de legger ut. Dersom en legger ut et bilde og en annen syns bilde er morsomt kan det føre til at de blir mobbet for bilde. Ungdommene forteller også at det er vanskelig å fortelle om mobbing på nett til venner eller voksne (O'Reilly, 2020, s. 203).

Dette gir de også uttrykk for i Hjetland et al (2021). Over nettet vil ikke personen som skriver stygge ting kunne se ansiktsreaksjonen til den de skrev til. Dette mente de at gjorde det er lettere å være stygg mot andre gjennom nettet enn i virkeligheten.

I Winstone et al (2021) var også ungdommene opptatt av positive tilbakemeldinger på sosiale medier. De mente at positiv tilbakemelding var viktig for deres helse. I tillegg var de redde for at andre skulle ta bilde av hva de la ut og lagre dette på deres telefoner. Slik at de kunne gjøre narr av ungdommen (Winstone et al, 2021, s. 7).

Jeg mener at det er viktig å skille mellom dårlige hendelser og mobbing i slike situasjoner. Dårlige hendelser er handlinger som utøves negativt mot en annen. Men dersom det skal karakteriseres som mobbing er det negative hendelser som skjer gjentatte ganger (Aarø, 2015). Noen av ungdommene bruker mobbing i deres uttalelser i artiklene, men andre definere det som "gjøre narr av" eller "plaging". Jeg vil drøfte både negative hendelser i forhold til teoretikerne men også dersom det utvikler seg til mobbing. I tillegg til hvordan dette påvirker ungdommen psykisk.

Som tidligere nevnt påvirker alt rundt oss hvordan vi utvikler oss (Ringereide & Stai, 2022). Ungdommene forteller selv hvordan dette påvirker dem på en dårlig måte. I følge Bronfenbrenners utvikling økologiske modell skal man derfor jobbe for at individet får de best mulige påvirkningene i sine nivåer (Stai, 2022). Bronfenbrenner modellen kan i dette tilfelle være en god pekepinne for hva som må endres for at individets utvikling skal være best mulig. Jeg tenker at dårlige hendelser som stygge kommentarer og latterliggjøring kan påvirke individets mikronivå. Dette er fordi mange av ungdommene uttrykker at det er vanskelig å fortelle det til en voksen eller en venn. Det kan påvirke relasjonen individet har til de nærmeste som kan virke negativt på ungdommen.

Dersom ungdommer opplever slike kommentarer eller slik erting over gjentatte ganger kan det gå over til mobbing. En spørreundersøkelse gjort av 25 101 barn/ungdom i 19 forskjellige

land. Var det rundt 10% av barna i flere av landene som følte seg mobbet månedlig over sosiale medier (Smahel et al., 2020). Mobbing over nettet gir barnet både lite tilhørighet, annerkjennelse og kjærlighet, som er de viktigste vekstbehovene i Maslows behovspyramide (Stai, 2022). Mobbing vil også hindre ungdommen i å klatre i Maslows pyramide.

Mobbing spiller også inn dårlig i ungdoms generelle psykiske helse. I følge ungdoms psykiatri kan depresjonslidelser forklares på to måter. Den ene gjennom følelsen av tomrom og svikt av følelser. Den andre formen er dersom ungdommen prøver å nå sitt potensial og mislykkes flere ganger (Evenshaug & Hallen, 2007, s. 305). I forhold til mobbing over nettet kan dette både gi tomhet og svikt av følelser. Dersom de opplever disse følelsene over lengre tid kan det føre til en depressiv lidelse (Evenshaug & Hallen, 2007, s. 305). Men her tenker jeg også at det er viktig å vise at dette ikke skjer med alle som opplever mobbing. Det kan variere hvordan ungdommer opplever slike situasjoner. Alle individer opplever situasjoner ulikt, hver situasjon er unik. Psykologien beskriver hva som kan skje i verste fall dersom en opplever tomhet og svik over en lengre periode.

Her kan man også reflektere over kritikken av Maslows teori. Igjen er det stor forskjell på dårlige hendelser og mobbing. Dersom det oppstår en dårlig hendelse en dag hvor ungdommen ikke får oppfølgt sine behov for annerkjennelse og kjærlighet. Da vil fortsatt ungdommen klatre på behovspyramiden til Maslow for å nå sitt fulle potensial. Det vil si at ungdommen fortsatt søker seg til toppen i pyramiden selv om ungdommen ikke oppfølger Maslows vekstbehov etter en dårlig hendelse. Men dersom det foregår mobbing vil dette kunne påvirke ungdommens behov for annerkjennelse og kjærlighet over lengre tid. Da vil det være vanskeligere for ungdommen å klatre i pyramiden.

4.0.4 Likerklikk og tilbakemeldinger (kommentarfelt)

Liker klikk eller likes på engelsk er en fellesbetegnelse på en reaksjon på sosiale medier. Det er en reaksjon der man kan vise at man liker innholdet (Wiktionary, 2019). Man kan for eksempel legge igjen en tommel opp eller et hjerte på noen andre sitt innlegg. I tillegg til dette kan man legge igjen kommentarer på andres innlegg eller bilder. Med dette menes at man kan legge igjen en valgfri melding. Disse kommentaren samles i det som kalles kommentarfeltet. Man kan legge igjen liker klikk og kommentarer i flere av de sosiale mediene.

I O'Reilly (2020) forteller ungdommene at ved å kommentere på andres bilde gav de emosjonell støtte som gjorde at mottakeren fikk god selvfølelse. Dette var viktig for deres selvtillit. Men på motsatt side dersom venner ikke kommenterte eller likte bildene ville dette føles negativt. De dro også frem at antall likerklikk og kommentarer du fikk var tall som beskrev hvor populær du er. Denne populariteten var med på å skape en identitet (Winstone et al, 2021, s. 7).

I Winston et al (2021) diskuterte ungdommene at de heller ville ha nære vennskap enn masse følgere (Winstone et al, 2021, s. 6). Men de prater også om at de føler seg pliktet til å gi positive tilbakemeldinger på innleggene til venner på sosiale medier (Winstone et al, 2021, s. 6). De nevner også noe om at antall likerklikk eller kommentarer var for noen tall på hvor populær du var. Selv likte de også å få positive tilbakemeldinger på sine innlegg (Winstone et al, 2020, s. 7).

I Hjetland et al (2021) sier de også at dersom noen ikke likte bilde deres eller kommenterte trodde de noe var galt (Hjetland et al, 2021, s. 5). Flere ungdommer forteller også at de sammenligner seg med personer på sosiale medier (Hjetland et al, 2021, s. 6). For eksempel kunne flere legge ut bilder med filter. Filter er noe man legger over bildene. Det kan for eksempel gjøre nesen smalere, øynene større, leppene større osv. Dette gav ungdommene uttrykk for at gjorde noe med selv bilde deres. De ble mer bevisst på deres "feil" i utseende (Hjetland et al, 2021, s. 7).

Felles for alle artiklene er at alle ungdommene forteller hvordan de føler seg pliktet til å kommentere og like andre sine innlegg. Dersom de ikke gjorde dette ville motparten tro noe var galt. Jeg tenker at bare dette kan forklare hvor mye press ungdommene kjenner på ved å oppholde seg på sosiale medier. Her kan man også trekke inn Maslows behovsteori. Man ser

at ungdommene søker tilhørighet og annerkjennelse (Stai, 2022). Ungdommene forteller selv at det gir dem mer selvtillit når andre kommenterer på bildene deres. Fra den ene siden føler de press på å kommentere, men på den andre siden kjenner de selv tilhørighet når andre kommenterer deres bilder. Dette vil igjen vise at ungdommene prøver å klatre seg til toppen i Maslows behovspyramide.

Det er også viktig for deres mikronivå å ha en god relasjon til vennene sine (Haugen, 2017, s. 24). Dersom en venn ikke kommenterer bilde ditt men du kommenterer deres kan det føre til skuffelse. Dette kan virke dårlig på deres relasjon. Dersom individet opplever dårlige relasjoner i deres mikronivå vil det kunne føre til negative konsekvenser for individet.

Ungdommene fra Hjetland et al (2021) forteller også at ungdommer kan legge ut bilder med filter. Og at dette gjorde dem mer bevisste på egne feil.

Dersom en ungdom bruker filter på sitt bilde for å fikse på utseende, vil dette også kunne påvirke andre til å bruke filter. Da filter gjør dem mer bevisste på egne feil vil dette også kunne gå utover deres selvbilde. Selvbilde er en definisjon på hvordan man ser på seg selv og hvordan vi oppfatter at andre ser på oss (Dyregrov, 2019). Ungdommers selvbilde er nært knyttet til deres motivasjon og drivkraft. Dersom ungdommer har lavt selvbilde vil man legge store forventninger til seg selv men ha liten motivasjon for at man skal klare og gjennomføre. Dette fordi man ikke har tro på seg selv (Kvelling sitert i Kvam, 2016). Dette kan også knyttes til Maslows behovspyramide. Dårlig selvbilde vil føre til mindre motivasjon og drivkraft som vil gjøre det vanskelig for ungdommen og klatre i pyramiden. Dersom ungdommen konstant jobber for å nå toppen av pyramiden men mislykkes, vil dette føre til at ungdommen blir svært sårbar for psykiske plager.

Kommentering og likerklipp kan virke både negativt og positivt på ungdommene. De får en form av godkjennelse fra vennene sine når de får likerklipp og kommentarer. Det fortalte ungdommene selv at gav dem bedre selvtillit. Men i tillegg tenker jeg det er viktig å huske på alt stresset ungdommer kan føle rundt dette. For eksempel når en ungdom legger ut et bilde må det være en veldig stressende følelse å vente på kommentarene og likerklippene. Det er derfor ikke nødvendigvis bare positivt for den psykiske helsen dersom de får positive kommentarer. For ventetiden tenker jeg kan være minst like stressende som å ikke få kommentarer eller likerklipp.

5.0 Avslutning

Hvordan påvirker bruk av sosiale medier ungdoms psykiske helse?

Ungdomstiden handler om å finne sin identitet. I tillegg bygges det opp mer forventninger fra både skolen og foreldrene. Den konstante tilgjengeligheten av sosiale medier skaper forventninger på en ny måte.

Sosiale medier er stadig i endring og vil utvikle seg videre. Det er viktig å få frem at det stadig kan komme nye momenter i denne forskningen. Men ungdommen selv uttrykker at sosiale medier er en fin arena for sosial omkrets. Det er lettere enn noen gang å ha kontakt med venner og familie som kanskje bor lang borte. Dette virker positivt på deres psykiske helse. De kunne opprettholde vennskap etter noen hadde flyttet eller skaper nye vennskap over nettet. I tillegg forteller flere av ungdommene at det er lettere å prate med andre på nettet og at det er mindre kleint.

Vennskap over nettet kan spille en positiv rolle i ungdoms psykiske helse men kan også være negativt. Ikke alle sa at disse vennskapene var like gode. Noen synes vennskapene over nettet virket overfladiske og ikke like dype som et ansikt-til-ansikt vennskap ville vært..

Det som også kan spille negativt inn på ungdommers psykiske helse er deres konstante forventning om å være aktiv. Dersom de ikke er aktive tror venner det har skjedd noe.

Ungdommene forteller at det er stressende og hele tiden være aktiv. I tillegg kan dette også gå utover søvnen til ungdommen. Lite søvn over lengre tid kan skape negative konsekvenser for helsen og for psyken.

Når ungdom holder seg aktive på nettet forventer de også at venner skal like bildene deres og kommentere dem. Dersom de ikke gjorde dette trodde ungdommene noe var galt. I tillegg skapte bildene på nettet stort press på dem. Press som skapte dårligere selvbilde. Bilder som ble lagt ut med filter gjorde dem mer bevisste på deres egne feil. Opplevelse av lavt selvbilde vil gjøre ungdommenes psykiske helse mer sårbar.

Ungdommene forteller også hvor mye lettere det er å skrive noe stygt eller mobbe noen over nettet. Dette skyldes at man kan gjemme seg bak en skjerm. I tillegg får ikke den som skriver stygge ting følelsene til mottakeren foran seg. Det virker som det ikke er noen konsekvenser. Dersom en ungdom opplever mobbing over lengre tid vil det ha store konsekvenser for den psykiske helsen. I tillegg uttrykker ungdommen at det er vanskelig å si ifra til en voksen/forelder om det foregår mobbing. Dette kan foregå helt uten at noen vet om det.

Ungdom forteller de opplever mye over sosiale medier. Ikke alle opplever det samme. Men la oss si en ungdom opplever både lavt selvbilde, overfladiske vennskap, konstant frykt av å gå glipp av noe som går utover søvnen, i tillegg til mobbing over nett. Dette vil gå utover den psykiske helsen til ungdommen på en negativ måte. Økt kunnskap om emnet vil kanskje kunne forhindre noe av dette. Mye av det som foregår på nettet er usynlig for oss, men kan ha store konsekvenser for ungdommen. Dersom sosialarbeidere skal kunne se personen i sin situasjon må man ha kunnskap om ungdommers egne synspunkter om sosiale medier.

Litteraturliste

- Aarø, L.E. (2015, 19. Februar). *Fakta om mobbing blant barn og unge*. Folkehelseinstituttet. <https://www.fhi.no/fp/oppvekst/fakta-om-mobbing-blant-barn-og-unge/> *5 sider.
- Aksnes, M., Økland, T.G., Baker, C.N. (2021, 7. April). *Sosiale medier og kommunikasjon på nett*. Nasjonal digital læringsarena. <https://ndla.no/nb/subject:1:1f1865fc-e4cc-48a0-918f-3530485ec424/topic:1:ae0e6304-d30e-4d3f-8e94-306d1a884e10/topic:1:4cd558a3-4287-4639-bb3b-329fff0eea9d/resource:0906da1a-2d1c-4428-910f-10e1bcee4187>
- Backe, E.B. (1.September 2009). *Barn*. De nasjonale forskningsetiske komiteene. <https://www.forskningsetikk.no/ressurser/fbib/bestemte-grupper/barn/> *4,5 sider.
- Bakken, A., Hegna, K., Sletten, A, M. (2021). Offline, online. Digitale ungdomsliv gjennom tre tiår. I W. Pedersen (Red.), *Ungdom* (29-57). Cappelen Damm Akademisk. *kap 2, 29 sider.
- Dalland, O. (2020). *Metode og oppgaveskriving* (7.Utg). Gyldendal akademisk. *272 sider
- Dodemaide, P., Merolli, M., Hill, N., Joubert, L. (2022). Do Social Media Impact Young Adult Mental Health and Well-Being? A Qualitative Study. *The British Journal of Social work*. Volume, 52(8), 4664-4683. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcac078> *17 sider
- Dæhlen, M. (2021, 19.Februar). *Slik gir du slipp på frykten for å gå glipp av noe*. Forskning.no. <https://forskning.no/psykiske-lidelser/slik-gir-du-slipp-pa-frykten-for-a-ga-glipp-av-noe/1816068> *1,5 sider
- Dyregrov, K. (2019, 9. September). *Selvtillit, selvfølelser og selvbilde. Hva er forskjellen?* Mental helse. <https://mentalhelse.no/aktuelt/psykobloggen/selvtillit-selvfolelse-og-selvbilde-hva-er-forskjellen>
- Enli, G & Aalen, I. (2018, 14.Mai). *Sosiale medier*. Store norske leksikon. https://snl.no/sosiale_medier.
- Evenshaug, O. & Hallen, D. (2007). *Barne- og ungdomspsykologi* (4.Utg). Gyldendal Akademisk. *443 sider
- Grønmo, S. (2023, 16.Januar). *Kvalitativ metode*. Store norske leksikon. https://snl.no/kvalitativ_metode
- Haugen, R. (2017). *Barns utvikling i skolealder*. Cappelen Damm AS. *Kapittel 1, 29 sider

- Hjetland, G.J., Finserås, T.R., Skogen, J.C. (2022). *Hele verden er et tastetrykk unna: ungdommers opplevelser med sosiale medier og online gaming*. (ISBN utgave 978-82-8406-293-8). Folkehelseinstituttet.
https://www.fhi.no/contentassets/66d4ecd513694bc781147de95c1bfe03/hele-verden-er-et-tastetrykk-unna_rapport.pdf
- Hjetland, G.J., Schönning, V., Hella, R.T., Veseth, M., Skogen, J.C. (2021). How do Norwegian adolescents experience the role of social media in relation to mental health and well-being: a qualitative study. *BMC Psychology*, 78(9), 1-14.
<https://doi.org/10.1186/s40359-021-00582-x>
- Kloep, M & Hendry, L.B. (2003). *Utviklingspsykologi i praksis*. Abstrakt forlag.
***Kapittel 2, 30 sider.**
- Kvam, M. (2016, 9. Februar). *Selvtillit og selvbilde*. Norsk Helseinformatikk.
<https://nhi.no/familie/barn/selvtillit-og-selvbilde/>
- Levin, I. (2021). *Hva er sosialt arbeid* (2. Utg.). Universitetsforlaget.
- Mørch, W.T. (24.Juni 2021). *Abraham Maslow*. Store Norske Leksikon.
https://snl.no/Abraham_Maslow
- Nielsen, A.D., Hjørnholm, T.Q., Jørgensen, P.S., Hansen, T.K.N. (2021). *Oppgaveskriving og metode i helse- og sosialfag*
- O'Reilly, M. (2020). Social media and adolescent mental health: the good, the bad and the ugly. *Journal of mental health*, 29(2), 200-206.
<https://doi.org/10.1080/09638237.2020.1714007>
- Persson, M. (2021). *Hvordan skrive en litteraturgjennomgang?: En praktisk guide*. Universitetsforlaget. ***159 sider**
- Ringereide, R.A., Stai, S. (2022). *Bronfenbrenners modell*. Nasjonal digital læringsarena. <https://ndla.no/nb/subject:1:56ea35da-73d9-431f-a451-19f24f564f59/topic:1:5851b59b-7814-4724-bc84-192e1d2b5eca/topic:1:dda88c29-1165-4b49-964a-bbffd5976bfd/resource:b7ecf1b6-2f55-404a-9cc0-35e5c4b3d592>
- Sander, K. (24. Juli 2020). *Økologisk utviklingsmodell (Micro-, mесо-, exo- og makrossystemet)*. Estudiet. <https://estudie.no/samfunnsmessige-forhold-forbrukeratferden/>
- Smahel, D., Machackova, H., Mascheroni, G., Dedkova, L., Staksrud, E., Ólafsson, K., Livingstone, S., & Hasebrink, U. (2020). *EU Kids Online 2020: Survey results form 19 countries*. EU kids Online. <https://doi.org/10.21953/lse.47fdeqj01of0>
***157 Sider.**

- Stai, S. (2022, 7.Desember). *Maslows behovspyramide*. Nasjonal digital læringsarena. <https://ndla.no/nb/subject:1:03e810db-3560-47b5-a5f6-e7afe1d0a2d6/topic:1:283ddec5-923c-412c-b880-cf71f42516d2/topic:1:fcd739b6-1047-47d7-8091-fec8c1c2cf22/resource:ff86602f-473d-4f4b-a356-65d2ecd104a1>
- Thidemann, I.J. (2019). *Bacheloroppgaven for sykepleierstudenter: Den lille motivasjonsboken i akademisk oppgaveskriving* (2.Utg.). Universitetsforlaget. ***129 sider.**
- Utdanningsforbundet. (2016, 15.April). Hva er en fagfelleverdert artikkel? Utdanningsforskning.no. <https://utdanningsforskning.no/artikler/2016/hva-er-fagfelleverdert-artikkel/>
- Winstone, L., Mars, B., Haworth, C.M.A., Kidger, J. (2021). Social media use and social connectedness among adolescents in the United Kingdom: a qualitative exploration of displacement and stimulation. *BMC Public health*, 21 (1736), 1-15. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-11802-9>
- Wikipedia. (2019, 9.Februar). *Like*. Wiktionary. <https://no.wiktionary.org/wiki/like>
- Wikipedia. (2012, 13.Desember). *Kommentarfelt*. Wikipedia UIO. <https://wiki.uio.no/hf/imk/sosialemedier/index.php/Kommentarfelt>

Selvvalgt pensum: 1276 sider.