

BSOBAC-3 22V - BACHELOROPPGAVE MED
FORSKNINGSMETODE

Sosiale medier og dens påvirkning på ungdommers psykiske helse



Universitetet
i Stavanger

Det samfunnsvitenskapelige fakultet.
Bachelor i Sosialt arbeid
Mai 2022.

Kandidatnummer: 7145

Antall ord: 12646

Forord

Man blir ikke
kjent på den måten
lengre
den ansikt til
ansikt den
ekte
man legger til
på snap og
følger på insta
og gir en like
er litt hard to
get men
sender nudes
og venter på
streak men
er fortsatt redd
for å hilse
på ekte

(v.d) / @enkel_poesi

Sammendrag

Tittel: Sosiale medier og dens påvirkning på ungdommers psykiske helse.

Problemstilling: Hvordan kan bruk av sosiale medier påvirke ungdommers opplevde følelse av ensomhet?

Teori: Anerkjennelsesteori, sosialpsykologi og utviklingspsykologi. Trekker også frem psykisk helse blant ungdom og ensomhet, samt. Viktigheten av forebyggende arbeid.

Metode: Litteraturstudie.

Resultat: Tre artikler ble brukt i denne studien. De inkluderte studiene ga et resultat hvor man ser at hvordan man bruker sosiale medier har mye og si på ungdommers opplevde følelse av ensomhet. Felles for alle artiklene er at de peker på retningen mot at sosiale medier påvirker ungdommers psykiske helse og ensomhetsfølelse negativt.

Nøkkelord: Sosiale medier, ensomhet, psykisk helse og ungdom.

Innholdsfortegnelse

Forord	2
Sammendrag	3
1.0 Innledning	5
1.1 Bakgrunn for tema	5
1.2 Presentasjon av problemstilling	6
1.3 Avgrensing.....	6
1.4 Begrepsavklaringer	6
1.5 Formål med oppgaven.....	8
2.0 Faglig kunnskap og plassering i fagfelt	9
2.1 Honneths Anerkjennelsesteori	9
2.2 Sosialpsykologi	10
2.3 Utviklingspsykologi:	11
2.4 Psykisk helse blant ungdom	12
2.5 Ensomhet.....	13
2.6 Forebyggende arbeid.....	14
3.0 Metode	16
3.1 Hva er metode.	16
3.2 Valg av metode	17
3.3 Datainnsamling	18
3.4 Inklusjons – og eksklusjonskriterier	19
3.5 Presentasjon av forskningsartiklene	20
3.5.1, Artikkel 1 - «Ensomhet og identitet på sosiale medier»	20
3.5.2. Artikkel 2: Social media use, social anxiety and loneliness: a systematic review	22
3.5.3, Artikkel 3: «Psykisk helse hos ungdom under Covid-19 – ensomhet, venner og sosiale medier». ...	25
3.6 Kritisk refleksjon av de valgte artiklene	26
3.7 Studiens troverdighet	27
4.0 Diskusjon av funn:	29
4.1 Sosiale mediers påvirkning inn i de unges hverdag idag.....	29
4.2 Positive og negative konsekvenser ved bruken av sosiale medier.....	30
4.2.1 Jakten på det «perfekte».....	30
4.2.2 Bruk av sosiale medier, ensomhet og psykisk helse	32
4.2.3 Større kontaktflate på godt og vondt.....	34
4.3 Forebyggende arbeid og viktigheten av kunnskap om sosiale medier	35
6.0 Avslutning	37
7.0 Litteraturliste	38

1.0 Innledning

1.1 Bakgrunn for tema

Hele verden har fått plass på en mobiltelefon via internett, og ved hjelp av sosiale medier kan mennesker fra alle slags hjørner i verden kommunisere fritt. Sosiale nettverkstjenester som Snapchat, Instagram og Facebook er utbredt i dagens samfunn, og har fått en stor plass i manges liv. Disse tjenestene gir oss inntrykk fra fjernt og nært, og gir oss daglig mange forskjellige inntrykk, som kan være både positive og negative. Ved hjelp av sosiale medier kan man uttrykke seg og kommunisere med andre med både bilder, tekst og video. Vi kan nesten si at sosiale medier er blitt den «moderne» måten å uttrykke seg på.

Mulighetene som sosiale medier gir oss er mange, men det er ikke bare en «dans på roser». Ungdommer sin psykiske helse blir hardt utfordret, ved at sammenligningsgrunnlaget til andre rundt blir større. Å vise hvem man er og hva man står for, er kanskje det viktigste med sosiale medier, men er vi ærlige med oss selv når vi deler alt som vi gjør? Det kan se litt ut som om at vi alle er mest opptatte av å dele de sidene i livet som gjør at man fremstår som mest mulig vellykket og «perfekte». Dette gjør at ungdommer i dag dessverre står over et større press. Jakten på det perfekte starter alt for tidlig, og de høye kravene til en sosial identitet kan fort føre til mer negativt enn positivt.

I denne oppgaven vil jeg bruke min nysgjerrighet på hvilke konsekvenser bruken av sosiale medier kan ha for unge sin psykiske helse og følelsen av ensomhet. Bakgrunnen til hvorfor jeg falt på dette temaet, er egentlig litt «tilfeldig», men samtidig noe som har hatt min oppmerksomhet i mange år. Etter jeg fikk min nye jobb ved en omsorgsinstitusjon for ungdommer, så har jeg lagt enda mer merke til hvor mye sosiale medier påvirker hverdagen til deres, og ikke minst hvor mye det betyr for dem. Jeg tror viktigheten av å konstant vise seg fra sin beste side til venner og bekjente kan føre til et altfor stort press på ungdommer, og i verste fall føre til at man sitter igjen med en ensomhetsfølelse.

Med tanke på hvor stor del sosiale medier er i de unge sin hverdag, så er det viktig at sosial arbeidere er klar over hva som foregår på de ulike plattformene. Vi må få temaet mer opp i dagslyset, tørre å snakke åpent om konsekvensene sosiale medier kan ha med seg, men også de gode sidene. Ved at vi som sosial arbeidere har ordentlig god kjennskap til fenomenet og hvordan det påvirker hverdagen til de unge, så kan det være lettere å ha et avslappet forhold til det sammen med brukeren; altså bli lettere å snakke om.

1.2 Presentasjon av problemstilling

I lys av refleksjonene mine i innledningen, og videre teori som kommer i oppgaven, så har jeg kommet frem til en problemstilling hvor jeg ønsker å se på hvordan bruken av sosiale medier kan påvirke ungdommers følelse og opplevelse av ensomhet.

Problemstillingen i denne oppgaven er derfor:

«Hvordan kan bruk av sosiale medier påvirke ungdommers opplevde følelse av ensomhet?»

Igjennom denne oppgaven ønsker jeg å se på hvordan det å være tilgjengelig på alle slags plattformer på sosiale medier til en hver tid, kan føre til en følelse av ensomhet. Jeg vil undersøke fenomenet på godt og vondt, hvor jeg vil se på hvordan det å være så langt vekk fra hverandre, samtidig som man er nærmere enn noen gang før påvirker ungdommer.

1.3 Avgrensing

Av omfangshensyn så har jeg valgt å avgrense denne oppgaven til å fokusere på de tre artiklene som jeg har valgt ut, og de datafunnene funnene som er gjort i dem. På bakgrunn av funnene i artiklene jeg har valgt, vil problemstillingen i stor grad bli diskutert opp mot hvordan press (særlig mot kropp) kan resultere i en ensomhetsfølelse. Det vil også være fokus på den teorien som blir presentert i teorikapittelet.

1.4 Begrepsavklaringer

Under begrepsavklaringer vil jeg definere de ulike begrepene som jeg kommer til å bruke ofte gjennom oppgaven, og som er viktige for å kunne forstå helheten av denne oppgaven.

Sosiale medier: Med betegnelsen sosiale medier refereres det til en rekke internettbaserte teknologier, hvor brukere av tjenestene får en følelse av samhörighet og kontakt med andre mennesker. (Pedersen, K. 2014, s.128) Det er en lang rekke med forskjellige internettbaserte og mobile tjenester hvor mennesker får vise hvem de er, kommunisere, produsere innhold og inngå i et fellesskap hvor man deler (Pedersen, 2014, s. 128). Sosiale medier har endret måten vi kommuniserer på, og det kan brukes til å produsere innhold, samt. «konsumere» innhold gjennom markedsføring, nyhetsformidling og offentlig informasjon (Enli & Aalen, 2018).

Snapchat: Er en meldingstjeneste som man kan bruke for å dele bilder og videoer fra hverdagen sin, i såkalte «snaps», med selvvalgte venner og kontakter (Abrahamsen, 2021). Man kan selv velge hvor lenge mottakerne skal få se bildet eller videoen man sender – fra 1-10 sekunder, eller «udefinert tid» (bildet er tilgjengelig frem til man klikker det vekk). Det er også mulig å legge en snap til i en story, hvor de da har en varighet på 24 timer (Med mulighet for å bli slettet). Til forskjell fra andre medier, så er det ingen arkivfunksjon på Snapchat, (Abrahamsen, 2021).

Instagram: Er et sosialt medium og en app som er til for deling av bilder og video, som ble lansert i Norge i oktober 2010. I Norge (per 2020) så var det 2,5 millioner som hadde laget seg en egen profil på appen, og internasjonalt har Instagram over en milliard aktive brukere (Abrahamsen & Dvergsdal, 2020).

TikTok: Er et sosialt medium og en app som er laget for deling av korte videoer, og som ble utgitt i september 2016 (TikTok, 2022). Her deler brukerne av appen videoer av seg selv eller andre med f.eks. humor, mat eller dansing, og hvor mange ønsker å vise frem sine talenter.

TikTok er populært i store deler av verden, og (per 2021) var det registrert 1 milliard brukere (TikTok, 2022). TikTok er en såpass ny app, at det å finne informasjon og definisjoner av appen var vanskelig. Wikipedia hadde en god forklaring, og passer fint i denne sammenhengen – da det er ungdommer som gjerne bruker wikipedia.

Facebook: Har fokus på brukerskapt innhold og nettverkskommunikasjon, og er et sosialt medium og app (Enli & Aalen, 2021). Det er en tjeneste hvor brukere kan opprette en egen profil, og valgfritt publisere innhold (i form av innlegg, bilder og videoer), og å kommunisere med andre brukere fra hele verden. Appen ble lansert internasjonalt i 2006, og har siden da vært verdens største sosiale medium (Enli & Aalen, 2021).

Psykisk helse: Handler om hvordan vi har det inni oss, og ikke utenpå. Det beskriver også hvordan et menneske klarer å takle livets påkjenninger – samtidig om hvordan de deltar i samfunnet (Folkehelseinstituttet, 2011). Dette er et ganske omfattende tema, så det vil komme et eget kapittel senere i oppgaven, fokusert inn på ungdommer.

Psykisk plage: For de som har en psykisk plage, så vil det oppleves som en belastning i hverdagen. Mange opplever dette i lengre eller kortere perioder i livet (Folkehelseinstituttet,

2011, s.15). Eksempler på en psykisk plage kan være engstelighet eller en lengre periode med dårlig søvn.

Some: Er en forkortelse for sosiale medier.

Influenser: En influencer er en person som ytrer seg offentlig i sosiale medier for å påvirke holdninger og handlinger hos sine følgere. Ordet influencer kommer av det engelske ordet «influence», som betyr 'påvirke' (Pihl, 2021).

Ungdom: Ungdomsårene er en intens utviklingsperiode med mange forventninger, forhåpninger og muligheter – og så vel med bekymringer og skolekrav. Det som skjer i ungdomsårene gir et grunnlag for framtiden, og er noe som viser seg ved at samfunnet stiller visse krav og forventninger til de unge (Befring & Moen, 2017, s.17). Ungdomsalderen er vanskelig å definere presis, da de biologiske prosessene knyttet til puberteten skjer i stor variasjon (Befring & Moen, 2017, s.24). I denne oppgaven skriver jeg om ungdom i alderen mellom 12-18 år.

1.5 Formål med oppgaven

Sosiale nettverkstjenester er utbredt i dagens samfunn, og har fått en stor del i manges liv, spesielt hos barn og unge. De bruker nettverkstjenestene som et verktøy til å vedlikeholde og å skape nye relasjoner til hverandre, og det er grunnleggende for unges daglige selvbilde og trivsel – da de opplever å føle seg som en del av et fellesskap, og å ha trygge, anerkjennende relasjoner. Formålet med denne oppgaven er å se på hvor stor rolle sosiale medier har i de unges liv, og hvordan det å «leve et liv gjennom sosiale medier» kan påvirke deres psykiske helse. Jeg ønsker å se på sammenhengen mellom ungdommers bruk av sosiale medier og deres psykiske helse, i forhold til deres opplevelse av ensomhet og følelse av et press til å oppnå på et visst nivå. Som en kommende sosionom har jeg muligheten til å ha en betydningsfull rolle i mange unges sitt liv, og det vil derfor være viktig at vi har en viss kjennskap og kunnskap til dette digitale fenomenet. Jo mer kunnskap og forståelse vi har, jo lettere vil det bli å kunne forstå hvilke utfordringer sosiale medier kan gi ungdommene.

2.0 Faglig kunnskap og plassering i fagfelt.

I dette kapittelet kommer jeg til å ta for meg noen teorier som jeg syns er relevante i forhold til temaet jeg skriver om, og som kan hjelpe meg å belyse problemstillingen min. Oppgaven min strekker seg over flere fagfelt, og da spesielt tre; Honneths anerkjennelsesteori, sosialpsykologien og utviklingspsykologien. Jeg syns spesielt jeg drar fordel av å trekke frem Honneths anerkjennelsesteori, da den påpeker menneskets behov for anerkjennelse – som vi ser mye av i some. Den er også viktig for å forstå koblinger og sosial dynamikk bedre. Jeg har også valgt å skrive ekstra om psykisk helse og ensomhet under dette kapittelet, da det er to store temaer som er vanskelig å forkorte til bare et kort underpunkt under begrepsavklaringer. I tillegg til dette så trekker jeg frem et lite punkt og forebygging.

2.1 Honneths Anerkjennelsesteori

Axel Honneth er en tysk professor og filosof, og er kjent for sin anerkjennelsesteori. Denne teorien er basert på den menneskelige kampen om å bli anerkjent, og er bygd på en hegeliansk modell. Honneth er inspirert av sin forgjenger, den tyske filosofen Jürgen Habermas, men teorien trekker også inn G. H. Meads sin sosialpsykologi. Anerkjennelse har vært og er fortsatt sentralt for utviklingen av menneskets identitet (Honneth, 2008, s.7). For Honneth er anerkjennelse et gjennomgripende behov som alle mennesker har, og hvordan anerkjennelse kan skje, har han formulert i det han kaller en moralsk grammatikk om sosiale konflikter (Pettersen & Simonsen, 2010, s.20). Anerkjennelse handler både om det å bli sett som det mennesket man er, samtidig som man ser andre mennesker slik som de er. Med dette så kan man si at anerkjennelse handler om gjensidige prosesser for mennesker som møter hverandre (Pettersen & Simonsen, 2010, s.22). Hensikten bak Honneth sin teori, er å kunne forklare de ulike sosiale endringsprosessene i lys av de normative forandringene som kommer frem i den gjensidige anerkjennelsesrelasjonen (Honneth, 2008, s.101).

Honneth ser på anerkjennelse som kommunikasjon, og som et språk med egen grammatikk. Honneths grammatikk innebærer ikke verbalt og skriftlig språk, men menneskelig kommunikasjon i vid forstand. Selv bruker Honneth begrepet moralsk grammatikk (Pettersen & Simonsen, 2010, s.20). Teorien viser hvordan et intersubjektivitetsteoretisk personbegrep gjør det mulig å angi at muligheten for et uforstyrret selvforhold og aksept. Honneth har selv delt disse opp i tre sfærer av menneskelig anerkjennelse; kjærlighet, solidaritet og rett (Honneth, 2008, s.7). Ifølge denne teorien, så er sosiale bånd viktige fordi de tillater mennesker å uttrykke seg på flere måter, og et tegn på dårlig anerkjennelse kan være å for eksempel ha et overdrevent

bruk av sosiale nettverk. Bekymringer som mange ungdommer har nå om dagen, er å lage en profil som vil bli høyt verdsatt av andre.

Kjærlighet: Den første form for anerkjennelse i Honneths teori, er kjærlighet. Denne formen for anerkjennelse er i følge Honneth primær, og foregår innenfor en persons eller families intimsfære. Honneth forklarer at med begrepet kjærlighet skal vi inkludere alle våre nære relasjoner, og det er avgjørende med gjensidig anerkjennelse for at en person skal kunne utvikle en selvtillit og positive relasjoner til andre (Honneth, 2008, s.46).

Solidaritet: I tillegg til kjærlighet så forklarer Honneth anerkjennelse gjennom begrepet solidaritet. Dette begrepet forklarer Honneth med som en bekreftelse ut fra samfunnsmedlemmenes bidrag til fellesskapet. Her forstås en persons ytelse som et solidarisk bidrag til samfunnet eller et fellesskap – som dette samfunnet kan velge å sette pris på ved å anerkjenne bidragsyteren. Denne formen for anerkjennelse gjør det mulig for mennesker å ha en positiv holdning til sine ferdigheter og egenskaper, og er knyttet til forutsetningen hvor menneskene lager et verdifellesskap ved å jobbe mot et felles mål (Honneth, 2008, s.130).

Rettt: Den siste formen for anerkjennelse i Honneths teori, er rett. Her definerer han anerkjennelse som rettigheter, som kommer fra hvordan en person tilskrives en rettslig status – og deretter blir respektert som statsborger. Når individer følger den samme loven, så respekterer de hverandre som enkelte personer som selv kan fatte fornuftige beslutninger (Honneth, 2008, s.119). Inn under her kommer også selvrespekten frem, hvor rettigheter kan ses på som sosial respekt. Selvrespekt gjør et individ bevisst på at en kan respektere seg selv, fordi man fortjener å bli respektert av andre (Honneth, 2008).

2.2 Sosialpsykologi

En vanlig definisjon av sosialpsykologi, er den som Floyd Allport presenterte i 1935: «...*the scientific investigation of how the thoughts, feelings and behaviors of individuals are influenced by the actual, imagined or implied presence of others*» (Raaheim, 2002, s.7). Det vil si at sosialpsykologiens studieobjekt er mennesket selv, og man er opptatte av å forstå hvordan og hvorfor mennesket tenker og føler som de gjør i ulike situasjoner. Av denne definisjonen, så ser vi at sosialpsykologien ikke kun utelukkende har individet i fokus, men individet og slik det påvirkes av andre mennesker i ulike situasjoner som en befinner seg i (Raaheim, 2002, s.7). Sosialpsykologien er den delen av psykologien som ser på hvordan et menneske formes av

verdier, sosiale systemer, holdninger og den aktuelle situasjon en befinner seg i. En ungdom er ofte i en fase i livet hvor de er opptatte av å passe best mulig inn, gjerne i ulike grupper, derav hvorfor sosialpsykologien trekkes frem.

En annen teori som faller inn under sosialpsykologien, og som er verd å nevne, er sosial sammenligning. Denne teorien handler om hvordan vi har et grunnleggende behov for selvforståelse og vurdering – hvor vi i denne prosessen sammenligner oss med andre mennesker. Dette gjør vi for å redusere usikkerhet om oss selv og hvor vi står (Aalen, 2021).

2.3 Utviklingspsykologi:

Psykologien handler om menneskers oppfattelse av den fysiske og sosiale omverden, deres følelser, handlinger og opplevelser, og deltakelse i større og mindre sosiale nettverk i samfunnet. Utviklingspsykologien tar for seg om hvordan alt dette blir formet, og kan derfor ses på som nøkkelen til forståelse av all menneskelig fungering (Tetzchner, 2003, s.1). Utviklingspsykologien er et vidt felt, og derfor noe kompleks. En tenkemåte innenfor utviklingspsykologien innebærer at man ser barns utvikling i et sosialt, biologisk og kulturelt perspektiv. Barn og ungdommer er under konstant utvikling og endring, hvor de vokser og utvikler seg fysisk, samtidig som de engasjerer seg i aktiviteter og relaterer seg til nye mennesker (Tetzchner, 2003, s.1).

Kort oppsummert, så kan man si at utviklingspsykologien dreier seg om hvordan barn endrer seg sosialt, atferdsmessig og mentalt.

«Noen av de spørsmålene teorien prøver å gi svar på, er hvordan barn danner relasjoner til foreldre og jevnaldrende; hvordan evnen til å løse intellektuelle problemer endrer seg over tid, og hva som gjør at barn utvikler ulike evner; hvorfor guttet og jenter har en tendens til å leke forskjellig, og menn og kvinner har forskjellige interesser og væremåter; og hvorfor noen barn er sosialt aktive og utadrettede, mens andre er forsiktige og tilbakeholdne» (Tetzchner, 2003, s.1).

Utviklingspsykologien er et fagfelt som er rettet mot hele livsløpet til et menneske, og fenomenene settes i en tidsmessig og aldersmessig sammenheng. Utviklingspsykologien har flere forskjellige teoretiske perspektiver, og er forskjellige med hensyn til hvordan de forklarer utviklingen.

2.4 Psykisk helse blant ungdom

Psykisk helse handler om vår opplevelse av trivsel til enhver tid, og kan beskrives som en opplevelse av å ha det bra. Det har med muligheter til å virkeliggjøre sine talenter og mestre vanlige belastninger i livet, om å finne glede i det daglige arbeidet og aktivitet, og å bidra i felles samfunnet (Andersen, 2021). Psykisk helse brukes også som et overordnet begrep til de tjenestene som mennesker med psykiske lidelser tilbys. Verdens helseorganisasjon (WHO) fastslår at spørsmål om den psykiske helsa til mennesker er politisk anliggende, og handler om hvordan samfunnet tar vare på borgernes økonomiske, kulturelle og sosiale rettigheter (Andersen, 2021).

Vi trenger mennesker rundt oss for å ha det bra, og selv de minste og korteste møtene med andre spiller inn på vår psykiske helse. Ikke bare nære og venner, men personer som også er litt på avstand – slik som naboer, trenere, lærere, butikkansatte. Alt bidrar (Paulsen, Th., C. 2022. s.4). En av de definisjonene som er mest brukt i Norge, beskriver psykisk helse som:

«en tilstand av velvære der individet kan realisere sine muligheter, håndtere normale stressituasjoner i livet, arbeide på en fruktbar og produktiv måte og ha mulighet til å bidra overfor andre og i samfunnet. God psykisk helse er altså en positiv tilstand – ikke bare fravær av sykdom og vansker» (Andersen, 2021).

Vi ser at normalen endrer seg, og at en normal hverdagslykke blir mer og mer vanskelig å opprettholde. Den «vanlige» menneskelige kontakten konkurrerer med den selvvalgte digitaliseringen. (Paulsen, Th., C. 2022. s.4) *«Ingenting er lenger unna enn et tastetrykk, selv om alt i virkeligheten er uendelig langt borte nettopp på grunn av tastetrykk-samfunnet»* (Paulsen, Th., C. 2022. s.4).

Psykiske helse og lidelser er i dag en av de store helse – og samfunnsutfordringene i Norge. Her er tilfellet enten om man måler i utbredelse, samlet sykdomsbelastning, tapte arbeidsår, totale sykdomskostnader eller kostnader til uføretrygd og sykefravær (Folkehelseinstituttet, 2011, s.13). *«Registrerte psykiske lidelser står for omkring en tredjedel av alle uførepensjoner med angst og depresjon som de viktigste årsakene til arbeidsrelatert uførhet»* (Folkehelseinstituttet, 2011, s.13). Angst og depresjon er noe som angår svært mange mennesker, ofte i ung alder. Folkehelseinstituttet påpeker at psykisk lidelser er en av de største helseutfordringene, da det har en tendens til å være tilbakevendende og ofte et resultat i langvarig sykefravær – i verste fall med påfølgende arbeidsuførhet (Folkehelseinstituttet, 2011, s.13). Den psykiske helsa er avgjørende for hvordan et menneske har det i livet sitt, hvordan

det får brukt sitt fulle potensiale i hverdagen og hvordan en har det i relasjon sammen med andre mennesker. (Folkehelseinstituttet, 2011, s.15). Hvis man har en sterk og god psykisk helse, så er vi bedre rustet for å takle de utfordringen som hverdagen ofte byr på. I løpet av de siste årene så har ungdommer blitt mer utsatt for et større press, både fra hjemmet, skolen, via sosiale medier og det presset som ungdommer ofte skaper seg selv i mellom. Over lengre tid kan disse faktorene påvirke ungdommers psykiske helse i en negativ retning, og det er derfor viktig at sosialarbeidere er oppdaterte på dette feltet.

2.5 Ensomhet

Profesjoner som jobber med psykisk helsearbeid, vil ofte finne en sammenheng med at psykiske plager som depresjon eller angst kan starte av en ensomhetsfølelse, eller bli et resultat i ensomhet (Halvorsen, 2008, s.258). Ensomhet er ingen sykdom, men en følelse som oppleves forskjellig for alle. Vi finner det hos alle mennesker, og i alle kulturer, og det kan være både «godt og vondt». Ordet ensomhet stammer fra det oldnordiske *einn samman*, og handler om hvordan man reflekterer over forholdene sine til andre. «*Ensomhet er en følelse av påtvunget sosial isolasjon, en opplevd mangel på mellom- menneskelig nærhet – kvantitativt eller kvalitativt*» (Halvorsen, 2008, s.258). Ensomhet er subjektivt, som vil si at alle vil føle det forskjellig. Man trenger ikke være ensom selv om man er sosialt isolert, og man kan være ensom selv om man omgås sosialt med andre daglig. Det handler om hvordan et enkeltindivid føler og opplever sin kontakt med andre mennesker. Kanskje føler man at man mangler sosiale relasjoner, eller ikke har en god nok kvalitet på relasjonen sin til andre (Halvorsen, 2008, s.258).

Vi skiller mellom personlighetsorientert og situasjonsbestemt ensomhet, og det er gjeldende normer som gjør at vi kan sette ord på ensomheten visse situasjoner kan gi (Halvorsen, 2008, s.258-259). Personlighetsorientert ensomhetsfølelse kan skyldes genetiske faktorer, og som kan bli forsterket i høyere grad dersom man har med seg negative opplevelser fra barndommen. Det vil også ha en betydning om man er inn eller utadvendt (Halvorsen, 2008, s.259). Situasjonsbestemt ensomhet er derimot noe som kan oppstå om du blir sittende alene på en dager som forbindes med sammenkomster sammen med familie og eller venner, slik som for eksempel julaften (Halvorsen, 2008, s.259).

I tillegg til dette, så kan ensomheten ses på i tre dimensjoner.

1. Sosial ensomhet: som kommer av fravær eller mangel på sosiale relasjoner.
2. Inter-personlig ensomhet: en følelse av ensomhet selv når man er rundt andre mennesker.
3. Kulturell ensomhet: noe som kan oppstå når man føler seg fanget mellom to kulturer, og samtidig ikke føler seg hjemme noen steder. Dette er en typisk følelse for immigranter (Halvorsen, 2008, 259)

Det finnes en rekke ulike definisjoner av ensomhet, men vi ser at noen fellestrekk er gjennomgående: en følelse av tristhet eller smerte, følelse av mangel på nærhet til andre eller en oppfatning av en selv som isolert eller alene (Svendsen, 2015, s. 20). Å være åpen om at man føler seg ensom, kan være tabubelagt, og det er noe som gjerne forbindes med en følelse av nederlag og skam. Å slite med ensomhet kan føre til en nedsatt livskvalitet, og resultere i angst og depresjon. Det er også lett at mennesker som sliter med ensomhetsfølelse tyr til en «flukt» i alkoholisme, stoffmisbruk eller «trøstespising» (Halvorsen, 2008, s.261).

2.6 Forebyggende arbeid

En stor del av arbeidet til sosialarbeidere består av å forebygge at sykdom og uhelse oppstår. Det er like viktig for den psykiske helsa, som for den somatiske helsa, og det består av ulike tiltak mot ulike målgrupper (Lauveng, 2020, s.183). Forebygging refererer til beskyttende tiltak mot sykdom og lidelse, forhindring av at ulykker og andre uheldige hendelser inntreffer, samtidig som det er ønskelig å vedlikeholde og videreutvikle det som er positivt å løfterikt. For at man skal kunne gjennomføre et effektivt forebyggende arbeid, så er det vesentlig å basere arbeidet på et realistisk bilde av de risikofaktorer som gjelder. Dette krever innsikt i hvilke negative opplevelser/påkjenninger som de unge kan bli utsatt for, både i oppvekst – og skolemiljøet. Forebyggende tiltak er noe som kan bli utført av både fagfolk og formelle instanser (f.eks. skole eller barnevern), og av ikke-profesjonelle gjennom f.eks. frivillige organisasjoner (Befring & Moen, 2017, s.109).

Generelt sett så kan forebygging foregå på tre nivåer; individnivå, institusjonsnivå eller samfunnsnivå. På individnivå jobbes det systematisk for å fremme positiv og hemme uakseptabel atferd. Her satser man på at ungdom skal få lære sosiale ferdigheter og konstruktive holdninger, som f.eks. god oppførsel. På institusjonsnivå, skal det f.eks. i skolen sørges for at ungdom beskyttes mot trakassering. Her kreves det systematisk innsats, og grunnlaget består i

at alle skal bli møtt på en verdig måte. Når man jobber på samfunnsnivå, så gjøres det en målrettet innsats for å redusere omfanget av uheldige identifikasjonsmodeller og tilgang på rusmidler. Her består en viktig del av arbeidet av samarbeid på tvers av ulike samfunnssektorer og samfunnsnivå (Befring & Moen, 2017, s.113).

3.0 Metode

3.1 Hva er metode.

En vitenskapelig metode er en systematisk fremgangsmåte som kan hjelpe leseren mot å følge en undersøkelse og nå fram til et likt resultat. (Rienecker & Jørgensen, 2021, s.187). Det finnes flere ulike måter å gå frem med for å løse en oppgave, og begrunnelsen for hvilken metode man velger, er at man mener den egner seg best for å belyse en problemstilling (Dalland, 2020, s.53). Metoden vi velger å bruke, vil være redskapet vårt i møte med det som skal undersøkes, og hjelpe oss med å samle inn den dataen som er nødvendig. (Dalland, 2020, s.54).

Metode kan også beskrives i den forstand at man følger en vei mot et visst mål, hvor forskeren blir utfordret underveis mot målet med å redegjøre for de valgene som blir gjort (Dalland, 2020, s.56). Dalland (2020) sier at det ikke alltid er en garanti for at metoden vi bruker fanger opp det vi undersøker, eller at forskeren ikke klarer å gjennomføre undersøkelsen helt optimalt. Derfor vil det også være viktig å gjøre rede på hvilke usikkerheter som kan ha virket inn på resultatet.

En kan også vri på det, å si at problemstillingen styrer metodevalget. Det vil alltid være flere momenter som har betydning for valg av metode, men det viktigste vil være å velge den metoden som antas å gi best mulig data for å kunne belyse problemstillingen (Dalland, 2020, s.193). Før du velger ut metode, samler inn og behandler data, så bør du ha et forslag til en problemformulering (Rienecker & Jørgensen, 2021, s.187). Det vil også være viktig å ta til vurdering hvor lang tid du har og dine metodeferdigheter. Du må ha et realistisk syn på hva som kan la seg gjennomføre (Dalland, 2020, s.193).

Vi har flere ulike metoder som kan brukes i en oppgave, og det er vanlig å skille mellom kvalitativ, kvantitativ og litteraturstudie. «*Både kvalitativt og kvantitativt orienterte metoder bidrar på hver sin måte til en bedre forståelse av det samfunnet vi lever i, og av hvordan enkeltmennesker, grupper og institusjoner handler og samhandler*» (Dalland, 2020, s.54). Kvantitative metoder gir data i form av målbare enheter, og kvalitative metoder fanger opp mening og opplevelse som ikke lar seg måle (Dalland, 2020, s.54). Når man tar for seg en litteraturstudie, så går man inn i dybden på forskning og kunnskap som allerede er eksisterende. Dette skal jeg ta mer for meg i del 3.2 nedenfor

3.2 Valg av metode

En metode er som sagt en fremgangsmåte og et middel vi bruker, for og kunne løse problemer og komme frem til ny kunnskap. Når man skal velge en bestemt metode, sier Dalland (2020) at vi må velge den metoden som egner seg best til å belyse problemstillingen på en best mulig måte. For å løse denne oppgavens problemstilling, så har jeg valgt å bruke litteraturstudie som metode. Dette for å få et dypere innblikk på problemstillingen min.

Til denne oppgaven, så kunne jeg også brukt både kvantitativ og kvalitativ metode for å løse problemstillingen. Disse to metodene ville gitt meg to andre måter å tilnærme meg oppgaven på. Kvantitativ metode ville gitt oppgaven min et annet «blikk», ved at jeg heller får statistikk på det jeg ønsket å få vite mer om. Ved bruk av kvalitativ metode, så kunne jeg gått dypere inn på et bestemt område, ved hjelp av intervju eller observasjon. Disse to metodene kunne fort gitt oppgaven min et helt annet resultat. Siden store deler av temaet i denne oppgaven omhandler psykisk helse, så ville det vært vanskelig for meg å intervju brukere på grunn av de strenge reglene om hvem man kan intervju når psykisk helse er temaet. I tillegg ville det vært uforsvarlig av meg å ville komme i nærmere kontakt med brukerne, da en kontakt om dette temaet kan kunne trigge den psykiske helsa (til et eventuelt intervjuobjekt) i en negativ retning.

I en litteraturstudie, så vil materialet man studerer være en allerede eksisterende kunnskap, som man henter ved å søke i databasene (Støren, 2013, s.16-17). Dette vil si at litteraturstudien din ikke vil skape noe ny kunnskap, men at det er mer en systematisering av kunnskapen som allerede er (Støren, 2013, s.17). Mitt mål med denne oppgaven er å sette et fokus mot hvordan sosiale medier kan «skade»/påvirke ungdommers psykiske helse, og å vise hvorfor fremtidige sosialarbeidere og yrkesgrupper som jobber med ungdommer, burde være oppdaterte på dette området. Sosiale medier er daglig i utvikling, derfor enda en grunn til hvorfor det er viktig å belyse dette feltet mer.

Det finnes både positive og negative sider ved å bruke litteratur som metode. Det positive er at jeg får lest og tilegnet meg godkjent kunnskap gjennom litteratur og forskning som allerede er eksisterende. Jeg får også tilegnet meg denne forskningen på en relativ kort tid, noe som gjør at jeg kan få mye informasjon og innsikt i temaet mitt raskt. Med tanke på at vi har relativ kort tid på denne oppgaven, så er det et stort pluss at jeg får innsikt i temaet mitt raskt. Litteraturstudien er en systematisering av kunnskapen. Jeg skaffer meg en oversikt over en

viktig kunnskap som fremtidige yrkesgrupper er opptatte av – eller som kan bevisstgjøre fremtidige yrkesgrupper om et viktig tema (Støren, 2018, s.17).

En svakhet ved å bruke litteraturstudie, er at jeg bruker andre sin litteratur og forskning. Min forforståelse som jeg bruker til å tolke materialet med kan være «feil», og gi meg et resultat i en feiltolkning. Siden materialet i en litteraturstudie er allerede eksisterende kunnskap, så skaper ikke min litteraturstudie noe ny kunnskap – men det kan komme frem nye erkjennelser når jeg sammenstiller kunnskapen fra flere forskjellige undersøkelser / artikler (Støren, 2018, s.17).

3.3 Datainnsamling

Når jeg skulle finne frem til de tre artiklene jeg har valgt å bruke i denne oppgaven, så brukte jeg databasen Oria og Google Scholar, hvor søkene ble gjennomført mellom 8/2-22 til 23/3-22. På Oria kan man bruke vanlig søk eller avansert søk, og google scholar ble bare brukt de første dagene. Til å begynne med, så brukte jeg bare vanlig søk med søkeordene «ensomhet og sosiale medier», og fikk da opp 173 søketreff. Med så mange treff, så vil jobben med å finne relevante vitenskapelige artikler bli unødvendig komplisert. For å avgrense søkeordene mine og tidsrommet som jeg ønsket å finne artikler fra, så valgte jeg derfor å bruke avansert søk. Ved å kunne tilpasse søket mitt med hva tittelen skulle inneholde, evt. Spesifikt hvilken type ord artikkelen skulle inneholde og samtidig avgrense til vitenskapelige artikler, så ble jobben lettere med å finne relevante artikler.

Når jeg avgrenset søkeordene mine til «Sosiale medier og ensomhet» og «Ungdom», så ble treffet snevret enda mer inn, og jeg fikk opp 58 treff. 58 treff er et mindre resultat, men fortsatt ganske mange artikler å skulle gå igjennom. Så for at jeg skulle få en best mulig oversikt, så valgte jeg å bla kjapt gjennom de ulike resultatene som kom opp, før jeg deretter litt tilfeldig plukket ut en knippe artikler jeg følte kunne være relevant. For å finne ut av hva jeg tenkte kunne være relevant, så leste jeg overskriften, for så å lese sammendraget til artiklene. Når jeg gjorde dette, så kunne jeg allerede utelukke ulike artikler som ikke var så relevante, og jeg stod til slutt igjen med fire artikler som var relevante for min oppgave. For å kunne være sikker på om disse var ordentlig relevante, var jeg nødt til å skimlese disse fire. Til slutt stod jeg igjen med to artikler som jeg hadde interesse av for å bruke.

Søket fortsatte litt videre, og for å finne en siste artikkel som kunne være relevant for min oppgave, så bestemte jeg meg for å utvide søket til kun engelske artikler. Jeg brukte da søkeordene «Social media and loneliness». Det kom da opp 47772 treff, noe som er litt vel meget å skulle gå igjennom. Jeg huket derfor av kriteriet om å kun vise fagfelleverderte tidsskrifter. Enda kom det opp 34644 treff, så jeg valgte derfor tre tilfeldige artikler ut ifra overskriften på første side. Samme måte ble brukt her som på de to forrige, hvor jeg først leste sammendraget, og deretter gjennom hele to av de artiklene jeg ble stående igjen med. Dette gjorde at jeg fant den siste artikkelen som jeg følte var spennende og relevant for min oppgave.

3.4 Inklusjons – og eksklusjonskriterier

For å avgrense søket mitt slik at man ikke får for mange artikler, så bruker jeg inklusjons – og eksklusjonskriterier når jeg setter opp søket for innhenting av artikler. Eksempler på inklusjonsteorier kan være å velge hvilke utgivelsesår og publikasjonstype man ønsker, eller tidsrom og materiell type (Støren, 2018, s.37). Eksempel på et eksklusjonskriterium, kan være oversiktsartikler, «... fordi en litteraturstudie skal bestå av originalartikler» (Støren, 2018, s.38). Poenget ved å bruke forskjellige inklusjons og eksklusjons kriterier, er at en annen person skal få samme resultat ved å bruke den metoden som du oppgir i din oppgave, eller ved å bruke de samme søkestrategiene som du oppgir (Støren, 2018, s.38).

For at jeg skulle få en god oversikt og best mulig innblikk i temaet mitt, så valgte jeg å søke etter forskjellige forskningsartikler som har bruker både kvalitativ og kvantitativ tilnærming. Dette er for at jeg skal kunne få en best mulig oversikt og innsyn på hvor utbredt fenomenet er, og en forståelse på hvordan opplevelsen er for intervjuobjektene. Det ble søkt etter vitenskapelige artikler fra fagfelleverderte tidsskrift på både norsk og engelsk over en lengre periode, og nedenfor står en presentasjon av følgende artikler som jeg har valgt å bruke i min oppgave etter søket:

3.5 Presentasjon av forskningsartiklene

For å presentere de 3 artiklene som jeg har plukket ut for denne oppgaven, så har jeg valgt å sette hver artikkel inn i en oversiktstabell for å få et godt overblikk. En oversiktstabell er et nyttig verktøy for å få en god oversikt over artiklene, samtidig som det vil gjøre det lettere å sammenligne artiklene opp mot hverandre (Aveyard, 2018).

3.5.1, Artikkel 1 - «Ensomhet og identitet på sosiale medier»

Skrevet av Marte Fjelnseth og Hege Sjølie.

Referanse	Artikkel: «#Utenfilter – ensomhet og identitet på sosiale medier». Forfatter: Fjelnseth, M. & Sjølie, H. Årstall: 2021 Tidsskrift: Tidsskrift for psykisk helsearbeid, vol.18, Utg. 2, s.162-174
Hensikt	Studiens formål er å innhente kunnskap om hvordan videregående skoleelevers opplevelse av ensomhet blir påvirket på sosiale medier.
Metode	Kvalitativ undersøkelse hvor det blir benyttet individuelle semistrukturerte dybdeintervjuer av totalt 12 elever (<18 år) fra en videregående skole.
Resultat/funn	Basert på studiens data og teoretiske grunnlag vises det til at den sosiale kontrollen på sosiale medier har betydning for opplevelsen av ensomhet ved å stille

	uoppnåelige krav til selvpresentasjon, samt begrense autonomi og egenart.
Relevans	Denne forskningsartikkelen er relevant for oppgaven, fordi studiens funn viser at sosiale medier har stor betydning for opplevelsen av ensomhet og påvirkning på den psykiske helsa. Kunnskapen er relevant for sosialarbeidere som jobber med ungdommer og deres arbeid med sosial identitet og psykiske lidelser.

Sammendrag til artikkel 1:

Denne artikkelen ønsker å innhente kunnskap om hvordan elever i videregående skole opplevelse av ensomhet blir påvirket i sosiale medier, hvor det brukes semistrukturerte dybdeintervju av tolv elever på 18 år. Resultatene av undersøkelsene viser at et kollektivt press på sosiale medier har betydning for hvordan ungdommer opplever ensomhet, ved å stille uoppnåelige krav til selvprestasjon. Studiens teori er knyttet opp mot ensomhet, sosial identitetsteori, sosial kontroll, stedsidentitet og verditeori. Disse ses i tilknytning til hverandre, på bakgrunn av en forståelse om at vår sosiale identitet ikke bare etableres i relasjon til andre, men noe som lages i representasjon av oss selv – formet av sosial sammenligning, normer, krav og forventninger (Fjelnseth & Sølje, 2021, s.164). Konklusjonen i denne artikkelen er at ensomhetsbegrepet er komplekst, og at forståelsen varierer fra person til person. Sentralt i funnene etableres det en forståelse av at elevene skaper en sosial identitet som er ulik den identiteten de har i virkeligheten (Fjelnseth & Sølje, 2021. s.173). Basert på studiens data, så konkluderes det med at sosiale medier har en betydning for opplevelsen av ensomhet – ved at det stilles uoppnåelige krav til selvpresentasjon.

3.5.2. Artikkel 2: Social media use, social anxiety and loneliness: a systematic review

Skrevet av Emily B. O'Day & Richard G. Heimberg.

Referanse	<p>Artikkel: Social media use, social anxiety and loneliness: A systematic Review.</p> <p>Forfatter: O'day., B., E. & Heimberg., G., R.</p> <p>Årstall: 2021</p> <p>Tidsskrift: Computers in human behavior reports. Volum 3, januar-juli 2021. 10070.</p>
Hensikt	<p>Målet med denne undersøkelsen er å oppsummere forskning som undersøker sosial angst og ensomhet i sammenheng med sosiale medier. De har ikke bare sett på hvor ofte folk bruker sosiale medier, men også hvordan folk bruker sosiale medier – og om ulike typer bruk av sosiale medier er relatert til ens opplevelse av sosial angst og / eller ensomhet.</p> <p>Denne undersøkelsen fokuserer på bruk av sosiale medier hos unge voksne, siden det er generasjonen som oftest bruker og samhandler på sosiale medier, og ser på mulige sammenhenger mellom bruk av sosiale medier og ensomhet.</p>
Metode	Litteraturstudie.

	<p>Søkeord ble valgt for å fullstendig fange opp de ulike måtene bruken av sosiale medier, sosial angst og ensomhet har blitt definert og utforsket på i den eksisterende litteraturen.</p>
Resultat / funn	<p>Det ser ut til at ensomme individer engasjerer seg på some for å kompensere for sine offline relasjoner og føler seg knyttet til andre – men de får ikke nødvendigvis den støtten de søker. Sosial sammenligning ser også ut til å være en viktig faktor som kan påvirke forholdet mellom bruken av sosiale medier og ensomhet.</p> <p>Det er viktige og ubesvarte spørsmål om hvordan ulike typer som aktiv og passiv bruk av some kan forverre følelsen av sosial angst og ensomhet.</p> <p>Selv om noen studier indikerer at ensomme individer kan oppleve positive fordeler av some, så tyder andre studier på at de kanskje ikke får den sosiale støtten som de leter etter – og opplever negative konsekvenser som følge.</p>
Relevans	<p>Denne artikkelen gir oss en bedre forståelse av hvordan mer sosialt engstelige og ensomme individer bruker sosiale medier. Vi ser at ensomhet er en risikofaktor av</p>

	problematisk bruk av sosiale medier, og at sosial angst og ensomhet er en «konsekvens» av for hyppig bruk av sosiale medier.
--	--

Sammendrag til artikkel 2:

Denne artikkelen ser på hvordan nyere forskning har forsøkt å skille mellom to brede kategorier på hvordan folk bruker sosiale medier: aktiv og passiv bruk. Aktiv bruk inkluderer all aktivitet på sosiale medier hvor man bruker direkte utveksling med hverandre, f.eks. direkte kommunikasjon, innlegg eller direkte meldinger. Passiv bruk går mer ut på at man overvåker andre menneskers liv uten direkte engasjement, f.eks. ved å bla gjennom profiler, bilder, videoer eller oppdateringer. Studien indikerer at aktiv bruk er assosiert med større psykologisk velvære og passiv bruk er assosiert med dårligere psykisk velvære. Det vil si at de som engasjerer seg mer aktiv på sosiale medier føler seg mer positivt, mer støttet og mer sosialt knyttet, noe som kan beskytte dem mot psykisk uhelse. I motsetning til dette, ser de på hvordan passiv bruk av sosiale medier kan gi deg en plattform for sosiale sammenligninger og misunnelse, som kan føre til økt risiko for ensomhetsfølelse og dårligere psykisk helse. Det ser ut til at ensomme individer engasjerer seg på some for å kompensere for sine offline relasjoner og føler seg knyttet til andre – men de får ikke nødvendigvis den støtten de søker. Sosial sammenligning ser også ut til å være en viktig faktor som kan påvirke forholdet mellom bruken av sosiale medier og ensomhet. Denne artikkelen er relevant for min oppgave, fordi den gir et innblikk og en bedre forståelse av hvordan de sosialt engstelige og ensomme individer bruker sosiale medier. Samtidig som den ser på de sosialt engstelige, så ser den også litt på de positive side ved bruken av de forskjellige tjenestene.

3.5.3, Artikkel 3: «Psykisk helse hos ungdom under Covid-19 – ensomhet, venner og sosiale medier».

Skrevet av Mona Bekkhus, Tilmann Von Soest og Eivor Fredriksen.

Referanse	<p>Artikkel: Psykisk helse hos ungdom under covid-19 – ensomhet, venner og sosiale medier.</p> <p>Forfatter: Bekkhus, M., Soest. V., T. & Fredriksen, E.</p> <p>Årstall: 25. juni 2020.</p> <p>Tidsskrift: Norsk Psykologforening</p>
Hensikt	<p>Hensikten med denne studien er å undersøke om det å erstatte fysisk kontakt med jevnaldrende med digital kontakt er assosiert med dårlig psykisk helse og ensomhet blant norsk ungdom.</p>
Metode	<p>Kvalitativ undersøkelse.</p> <p>Videregående elever ble rekruttert til en nettundersøkelse gjennom sosiale medier. Totalt 540 jenter og 140 gutter svarte på åpne og lukkede spørsmål om det å oppleve ensomhet og symptomer på angst og depresjon, og deres bruk av sosiale medier.</p>
Resultat / funn	<p>En stor del andel av ungdommene (n=192; 27,9%) rapporterte manglende fysisk kontakt med venner.</p> <p>Regresjonsanalyser viste at mangel på fysisk kontakt med jevnaldrende og bruk av sosiale medier var assosiert med både ensomhet og psykiske problemer.</p>

Relevans	<p>Studiens funn viser at sosiale medier har en påvirkning av opplevelsen av ensomhet, samt. En påvirkning på den psykiske helsa til ungdommen.</p> <p>Kunnskapen er relevant for sosialarbeidere. Å fremme fysisk kontakt med jevnaldrende kan bidra til å forhindre følelser av ensomhet og psykiske problemer i ungdomsårene.</p>
----------	--

Sammendrag til artikkel 3:

Under Covid-19 ble folk i Norge oppfordret til å holde fysisk avstand til personer utenfor familien. Denne studien ser på og undersøker om det å erstatte fysisk kontakt med jevnaldrende med digital kontakt er assosiert med dårlig psykisk helse og ensomhet blant norsk ungdom. Restriksjonene under pandemien, med vekt på sosial distansering, kan for mange ha ført til en betydelig innskrenking av viktige sosiale kontakter. Dette er spesielt sårbart for ungdommer, fordi ungdomstiden er karakterisert av sterke sosiale relasjoner (Bekkhuis et al., 2020.). Denne forskningen har brukt en nettundersøkelse gjennom sosiale medier, hvor totalt 540 jenter og 140 gutter har svart på både åpne og lukkede spørsmål om det å oppleve ensomhet, deres bruk av sosiale medier og deres kontakt med venner – både fysisk og gjennom nettspill (Bekkhuis et al., 2020.). Resultatene viser at en stor del av ungdommene rapporterer manglende fysisk kontakt med venner, hvor en videre regresjonsanalyse viser at mangel på fysisk kontakt med jevnaldrende er assosiert med både ensomhet og psykiske problemer. Jeg synes denne artikkelen var spesielt relevant for oppgaven min, da den i tillegg til å fokusere på påvirkningen av sosiale medier, ser på hvordan pandemien også har endret bruken. Den viser også at sosiale medier ikke bare fører til negative følelser, da den viser at nettspill ikke fører til samme ensomhetsfølelse som f.eks. instagram og snapchat gjør.

3.6 Kritisk refleksjon av de valgte artiklene

Kildekritikk er ikke noe som kun brukes når vi skriver en oppgave, men også noe som kan trekkes inn i arbeidslivet. Hvis vi blir spurt om noe eller utfører en bestemt handling i arbeidslivet, så må vi kunne gjøre rede for hvorfor vi gjør som vi gjør. På samme måte viser vi til kunnskapen som vi bruker når vi skal finne kilder til en oppgave (Dalland, 2020). Det vil alltid være både positive og negative sider en kan trekke frem ved det man undersøker og ser

på. Til denne oppgaven har jeg valgt ut tre fagfelleverderte artikler, som alle dreier seg om ett og samme tema, samtidig som de alle er forskjellige. Den største fellesnevneren med disse tre artiklene, er at resultatene er relativt like, hvor vi ser at bruk av sosiale medier er assosiert med både ensomhet og psykiske problemer. En stor forskjell ved artiklene som er verd å nevne, er hvordan de har undersøkt forskjellig på fenomenet. Artikkel to ser for eksempel på ulike måter man bruker sosiale medier (aktiv og passiv bruk), mens artikkel tre undersøker ensomhet etter Covid-19 traff oss, og vi ble nødt til å erstatte den fysiske kontakten med verden enda mer. Det at artiklene har så relativt like resultater, kan absolutt sees på som et lite minus. Hadde jeg funnet minst en artikkel med et annet resultat, så kunne resultatet på denne oppgaven blitt litt annerledes.

3.7 Studiens troverdighet

I en undersøkelse er pålitelighet et kriterium for god kvalitet, og Dalland (2020) sier at det handler om arbeidet du har presentert er til å stole på. For å vise at forskningen din er pålitelig, vil det være viktig å fortelle om din bakgrunn og din forforståelse av temaet, samt svare på ulike spørsmål som «hvorfor har du undersøkt dette» (Dalland, 2020, s.58). Ved å vise hvilke feilkilder som kan ha påvirket et eventuelt resultat, så gir du også leseren en mulighet til å vurdere din pålitelighet for arbeidet (Dalland, 2020, s.58). Dalland legger frem at det finnes to sider ved kildekritikk, hvor den første siden handler om å finne frem den litteraturen som best kan belyse din problemstilling. Også kalt litteratursøking. Den andre siden handler om å gjøre rede for den litteraturen som du bruker i oppgaven din. Den som forsker må kunne begrunne godt hvorfor en har valgt den litteraturen som en har valgt, og en må kunne sjekke at opplysningene i litteraturen er gyldige (Dalland, 2020, s.143).

Ved hjelp av inklusjons – og eksklusjonskriterier, så vil jeg påstå at jeg har vært grundig og nøye i arbeidet med å finne artikler som kan hjelpe meg til å besvare problemstillingen min på en ok måte. Jeg har valgt ut tre fagfelleverderte artikler til denne oppgaven, og for å finne disse hadde jeg forskjellige kriterier som var viktig for meg. Det var blant annet viktig for meg at artiklene var relevante i forhold til problemstillingen min, og jeg var kildekritisk i den form at jeg ønsket å finne artikler som var nylig forsket på. Med tanke på at temaet mitt stadig er i endring og under forskning, så var det mange gode og nye artikler som dukket opp under søkene. Under skrivingen av denne oppgaven, så har jeg også vært obs på mine egne subjektive meninger om temaet, slik at de ikke skal komme for mye fram i drøftedelen – og sette et tydelig

særpreg på oppgaven min. Jeg har også valgt å skrive om Honneths sin anerkjennelsesteori, sosialpsykologi og utviklingspsykologi, da jeg syns det legger en god forståelse i grunn til hvorfor vi mennesker ønsker å bli akseptert av andre mennesker.

4.0 Diskusjon av funn:

I dette kapittelet vil jeg gå nærmere inn og diskutere funnene jeg har gjort. Her vil jeg se på de negative sidene, hvordan bruken av some kan øke ensomhetsfølelsen, samtidig som jeg også vil gi et innblikk i de positive sidene. Artiklene og de funnene som jeg har gjort meg i denne oppgaven, tyder på at ensomhetsfølelsen øker i takt med bruken av sosiale medier.

4.1 Sosiale mediers påvirkning inn i de unges hverdag idag.

Sosiale medier har en sentral og viktig rolle i manges liv, og er en stor del av samfunnet vårt. Bildedeling utgjør et sentralt element i samspillet mellom mennesker i dag, og vi ser at bildetjenestene som f.eks. instagram og snapchat blir benyttet hyppigere enn før. Livet vårt er blitt mer «synlig», samtidig som vi stadig blir eksponert for andres hverdag – gjerne deres lykke, prestasjoner og andre positive hendelser. Det kan tyde på at de fleste av oss ønsker å fremstå som mest mulig vellykket, noe som resulterer i at ungdom står overfor et større personlig og sosialt press. Den psykiske helsa til ungdommer blir utfordret ved at sammenligningsgrunnlaget er blitt større, samtidig som kravene til sosial identitet er blitt høyere (Fjelnseth & Sølje, 2021, s. 162-163). Vi leser ofte negative artikler om some, om hvordan det bidrar til press og stress blant ungdom. Stress er ikke alltid negativt, så her er det viktig å skille mellom positiv og negativ stress (Aanesen, 2020). Stress er subjektivt, og hva som skaper stress varierer alltid fra person til person. Some kan være med på å hjelpe oss til å takle utfordringer, og å motvirke negativt stress.

Some er en viktig del av de unge sin hverdag, både på godt og vondt. Det er et sted hvor ungdommene kan uttrykke, lære og utforske identiteten sin. Man finner nyttig informasjon, får venner og kan finne gode rollemodeller. Det skaper også ofte en følelse av å være med i et fellesskap. Hvis man for eksempel har et prosjekt på skolen, så vil internettet være et nyttig sted for å finne relevant kunnskap. Etter pandemien traff oss i 2020, har bruken av internett for skole og jobb økt betraktelig. Vi har blitt nødt til å være kreative i veien for å få jobbet sammen, samtidig som vi har sosial distansering. Chattegrupper og ulike apper for videochatting har f.eks. vært en god inngang for å hjelpe hverandre og samarbeide med både skolearbeid og jobb

På den andre siden er det med på å påvirke selvbildet og hvordan du ønsker å bli oppfattet av andre. De negative konsekvensene av some kan føre til f.eks. psykiske plager, isolering og ensomhet, søvnproblemer og en avhengighetsfølelse. Telefonen gir oss konstant tilgang til

internettet og det som skjer rundt om i verden, noe som kan skape et problematisk forhold, i verste fall avhengighet. Man kan nesten si at det er en slags tidsstjeler til det virkelige livet.

Vi ser at etter pandemien Covid-19 har truffet oss, så har some har fått en enda større betydning for ungdommer. Restriksjonene som fulgte med pandemien, førte til manglende fysiske sosiale relasjoner med venner, så some har muligens vært litt med på å motvirke de negative effektene av sosial distansering (Bekkhuis et al., 2020). Bekkhuis (2020) har i sin artikkel sett på en undersøkelse fra UngData hvor ungdommer i gjennomsnitt bruker mellom 2-4 timer hver dag foran en skjerm, og andelen som bruker mer enn 3 timer per dag har økt fra 7% til 13% de siste fem årene. I denne perioden med sosial distansering så skulle det vært tenkelig at mer tid på some skulle bidratt til mindre ensomhet, men undersøkelsen i artikkelen til Bekkhuis ser en at mer tid på some bidrar til høyere angst, depresjon og ensomhet. *«Det er mulig at ensomme ungdommer og de som har psykiske plager, i større grad bruker sosiale medier for å søke bekreftelse»* (Bekkhuis et al., 2020).

4.2 Positive og negative konsekvenser ved bruken av sosiale medier.

4.2.1 Jakten på det «perfekte».

Gjennom sosiale medier iscenesetter vi oss selv på forskjellige måter, og skaper ofte ulike «roller» av oss selv. Hverdagen består av å legge ut bilder og oppdateringer, og det kan fort bli fristende å skulle presentere seg selv bedre enn realiteten. Vi skaper oss det som kalles fasadeliv, hvor alt skal fremstå perfekt – selv om kanskje alt ikke er så bra i virkeligheten. *«Vi har et behov for å føle at vi har en verdi, vi vil føle oss akseptert og inkludert. Vi vil at folk skal like oss – og framstiller oss selv deretter»* (Aalen, 2015, s.55).

Ungdommer har i dag ofte to forskjellige profiler på some, hvor den ene er lukket for kun utvalgte venner, og den andre er åpen for alle. Dette er noe som oftest skjer på snap eller instagram. På disse profilene kan ungdommene velge seg ut ulike «roller» som de ønsker å vise, og typisk for den åpne profilen er at den blir brukt som en fasade. Her deler ungdommen gjennomtenkte bilder, ofte overredigerte – i søken etter flest mulig likes. Instagram har dessverre ofte et preg av konkurranse over seg, noe som ofte resulterer i at en redigerer bildene sine for mye, med et ønske om å bli sett på som perfekt. I kontrast til den åpne profilen hvor alle rundt har tilgang, så viser ungdommene et mer ufiltrert syn av seg selv og sitt liv på sin private profil. Her er det som regel kun de nærmeste vennene som har tilgang. I artikkel 1

forteller ungdommene om private og offentlige brukere, hvor den offentlige brukeren bare er for å vise seg frem / være fake, og «...omtaler en privatbruker som et fristed hvor kravene til publisering er senket. En kan i større grad være seg selv og ytre tanker og følelser som ikke er passende på en offentlig bruker» (Fjelnseth & Sølje, 2021, s.168-169)

I lys av artikkel 1 av Fjelnseth & Sølje (2021), så ser vi at ungdommers psykiske helse blir mye utfordret gjennom some, ved at sammenligningsgrunnlaget er bitt mye større, jakten på det «perfekte» liv og menneske starter tidligere og kravene til å ha en egen sosial identitet er blitt høyere. Basert på studiens data, så ser en at den sosiale kontrollen på some har betydning for opplevelsen av ensomhet ved at man stiller uopnåelige krav til selvpresentasjon. Den viser også at respons er avgjørende for at en skal føle seg akseptert, men har ikke en garanti mot opplevd ensomhet. Derimot så ser forskningen at den sosiale sammenligningen som oppstår på some er avgjørende for ensomhet. (Fjelnseth & Sølje, 2021, s.173). Ungdommer ønsker å bli akseptert og anerkjent av andre rundt, og som Honneth beskriver, så er anerkjennelse et gjennomgripende behov som alle mennesker har (Pettersen & Simonsen, 2010, s.20). Det å føle seg anerkjent og sett av andre, kan gjøre en vesentlig stor forskjell for ungdommen. Honneth nevner også viktigheten av solidaritetsfølelsen, det å være en del av noe og forstått av andre er viktig for å føle seg anerkjent. Når man blir verdsatt og anerkjent fra andre mennesker, så får man en mer positiv holdning rundt seg selv og sine personlige egenskaper (Honneth, 2008, s.130). Disse resultatene er vesentlige for sosialarbeidere å vite om, og kan brukes i en eventuell forebygging mot ensomhet. Å ha en bedre forståelse av utvikling og kunnskap om hvilke konsekvenser ens bruk av some kan ha, kan være med på å bidra til å forhindre psykisk uhelse hos ungdommer (Fjelnseth & Sølje, 2021).

Some legger hovedsakelig opp til to typer bånd; synkrone og asynkrone. Ved synkrone relasjoner må relasjonen være gjensidig, ved at en bruker f.eks. sender en venneforespørsel til en annen, som den andre godtar. Asynkrone relasjoner er kort forklart «du kan knytte deg til meg, uten at jeg knytter meg til deg» (Aalen, 2013, s.41). Det vil si at en kan abonnere/følge en bruker uten at det er gjensidig. Ungdommer følger gjerne store influensere som fremstiller seg selv som perfekte, og gir et innblikk i livet deres hvor de fremstår som feilfrie. For mange ungdommer kan det være vanskelig å se gjennom fasaden som de legger frem, som skaper et sammenligningsgrunnlag som ikke er realistisk. Dette kan skape følelsen av at en ikke mestrer livet sitt slik influenserne gjør, og kan føre til selvdestruktive tanker og gi en følelse av utilstrekkelighet – som igjen påvirker den psykiske helsa. Her kan vi trekke inn

sosialpsykologien og sosial sammenligning til andre mennesker. Et menneske har et grunnleggende behov for selvforståelse og vurdering, med et resultat av at man sammenligner seg med andre mennesker (Aalen, 2021). Gjennom sosiale medier presenterer vi oss på forskjellige måter, oftest fra den beste siden, noe som er med på å skape et press på andre – ofte uten at man selv tenker over det.

De fleste ungdommer idag «følger» ulike influensere på ett eller flere medier, hvor de bruker ulike filtre, redigeringsverktøy og godt gjennomtenkte kameravinkler for å fremstå best mulig. Ved at vi alle forsøker å fremstille oss på best mulig måte, så er vi med på å skape økt press og urealistiske forventninger (Aanesen, 2020). Sosiale medier er «døgnåpne» og det kan være vanskelig å ta pause fra de forskjellige appene. Det blir lettere for ungdommer å sammenligne seg med andre, og man sammenligner seg ofte ubevisst, på godt og vondt. Dette medfører at ungdom står overfor et større personlig og sosialt press (Fjelnseth & Sølje, 2021, s.163). Her kan det være lurt for en sosialarbeider å veilede ungdommene. Ved å gjøre dem bevisst over de forskjellige relasjonene på some, så vil de være klar over hvordan de forskjellige inntrykkene påvirker dem. Ungdommen kan f.eks. motiveres til å slutte å følge de influenserne som får dem til å føle seg dårlig, og heller finne influensere som kan inspirere dem.

4.2.2 Bruk av sosiale medier, ensomhet og psykisk helse

Ensomhet er subjektivt, noe som vil si at vi alle føler det forskjellig. Ensomhet dukker ikke kun opp når man er sosialt isolert, man kan oppleve en ensomhetsfølelse selv om man omgås sosialt med andre daglig. Halvorsen (2008) forklarer det med at det handler om hvordan et individ opplever og føler sin kontakt med andre mennesker (Halvorsen, 2008, s.258). I kjølvannet av dette, er tematikken om sosiale medier og ensomhet viktig, og i forskningen har det vært aktuelt å undersøke samspill mellom sosiale medier og psykisk helse. Forskningen tyder på at ensomheten øker i takt med bruken av some, avhengig av hvordan mediene brukes (Fjelnseth & Sølje, 2021, s.163). I løpet av de siste årene så har de ulike mediene kommet med stadig nye oppdateringer og funksjoner. Nå kan vi f.eks. ha oversikt over alle vennene våre gjennom et «kart» via snapchat, slik at vi vet hvor hverandre befinner seg til enhver tid. Med denne funksjonen kan du som sitter hjemme se hvem vennene dine henger med på fritiden, og på denne måten kan følelsen av ensomhet bli forsterket. Det kan være sårt for en ungdom å sitte alene hjemme på rommet sitt å observere at flere av ens venner henger sammen, uten å ha blitt invitert selv.

Forskning som har undersøkt forholdet mellom ensomhet og problematisk bruk av some er i startfasen, og det er bare noen få studier som eksperimentelt undersøker retningsforholdet mellom disse sammenhengene (O'Day & Heimberg, 2021, s.9). Men forskningen indikerer at ensomme individer søker seg mot some for å oppsøke sosial støtte og å kompensere for deres mangel på personlige relasjoner. Det er blandete resultater om ensomme individer får den støtten de trenger på nettet. Noe tyder på at folk opplever positive fordeler av sin tid på some, mens andre ikke opplever fullt like mye positivt – med et resultat av konsekvenser som ensomhet. Det ser også ut til at tendensene med sosial sammenligning på some øker når man samhandler på nettet. O'Day & Heimberg fant ut av en sammenligning med de som har en bruker på instagram VS de som ikke har, hvor man ser at det rapporteres med lavere nivåer av ensomhet fra de som ikke har bruker på instagram (O'Day & Heimberg, 2021, s.8).

Nyere forskning har også prøvd å skille mellom to forskjellige måter på hvordan some brukes, og i artikkel 2 har de kommet frem til to typer bruk; aktiv og passiv. Aktiv bruk inkluderer all aktivitet på sosiale medier hvor man bruker direkte utveksling med hverandre, f.eks. direkte kommunikasjon, innlegg eller direkte meldinger. Passiv bruk går mer ut på at man «overvåker» andre menneskers liv uten direkte engasjement, f.eks. ved å bla gjennom profiler, videoer, bilder eller andres oppdateringer (O'Day & Heimberg, 2021). Med utgangspunkt i artikkel 2, så tyder det på at aktiv bruk av some er assosiert med et større psykologisk velvære, mens passiv bruk er assosiert med dårligere psykisk velvære. De som engasjerer seg mer aktivt på sosiale medier har et mer positivt utbytte av bruken av some, da de føler seg mer støttet og sosialt knyttet til andre – som kan være med på å forebygge psykisk uhelse. Ved passiv bruk derimot, så ser O'Day & Heimberg (2021) at some kan gi deg en plattform for sosiale sammenligninger og misunnelse, som videre gir større risiko for ensomhetsfølelse og psykisk uhelse.

Ut i fra artikkel to, så ser en også at det er viktige og ubesvarte spørsmål om hvordan aktiv og passiv bruk av some kan forverre følelsen av psykiske lidelser, oftest ensomhet. Noen studier indikerer at de ensomme individene kan oppleve positive sider av sin tid og bruk av some, samtidig som andre studier tyder på at de ikke oppnår den sosiale støtten og relasjoner som de leter etter – og får heller mer negative konsekvenser som følge. Det kan også se ut som om at engstelige individer engasjerer seg mye på some for å kompensere for deres mangel på «offline» relasjoner, og et ønske om å føle seg knyttet til andre. Denne artikkelen hjelper oss å forstå at engstelige individer ofte har en negativ bruk av some, da de prøver å gjøre opp for relasjoner som de føler de mangler, og det tyder på at denne type bruk ofte ikke fører til de

ønskede sosiale resultatene en kunne håpet på. Passiv bruk av some gir oss en plattform for sosiale sammenligninger og misunnelse, samtidig som det gir en større risiko for ensomhetsfølelse og en psykisk uhelse. Det vil være viktig for oss sosialarbeidere å bevisstgjøre ungdommen på disse to forskjellene. Med å bevisstgjøre dem om de forskjellige måtene vi kan bruke some på, kan vi være med på å forebygge ensomhet og psykisk uhelse.

4.2.3 Større kontaktflate på godt og vondt.

Som nevnt i innledningen, så har hele verden fått plass på en mobiltelefon via internett, og mennesker fra alle slags steder i verden kommunisere fritt. Gjennom bruken av some har det blitt lettere å komme i kontakt med andre, og ofte «møter» man likesinnede mennesker som man skaper et sosialt nettverk med. Ved at verden er blitt et 'mindre sted', så kan det være med på å bidra til at ungdommer tør å utforske verden. Det har aldri vært så lett som nå å holde kontakten med familie eller venner. Videochat og meldinger til personer skjer på 1-2-3, og some kan ses på som positivt i denne sammenhengen ved at det kan forebygge ensomhet. Det blir plutselig ikke like skummelt for en 17-åring å flytte til en annen kommune for videregående når en vet hvor lett det er å holde kontakt med familien sin. Å ha kontakt med andre mennesker er bra for den psykiske helsa, og det gir oss en følelse av tilhørighet.

Større kontaktflate på some kan dessverre også ha motsatt effekt, hvor den øker følelsen av ensomhet. Statistikk viser at ensomheten blant befolkningen i Norge har økt betraktelig det siste året, og i en nylig rapport fra statistisk sentralbyrå opplever 11% av befolkningen høy grad av ensomhet. Fra 2019-2020 har bruken av some økt med 2-4%, og forskningen viser at ensomheten øker jamt med bruken av some (Fjelnseth & Sølje, 2021, s.163). Elevene som var med på studien i artikkelen til Fjelnseth & Sølje (2021) beskriver ensomhet som en negativ opplevelse preget av usikkerhet, redsel, mangel på forståelse/aksept og utestengelse. De forteller at ensomheten speiles i følelsen av å ikke ha noen å gå til når de har det vondt, samtidig som de legger mye vekt på at en ikke trenger å være alene for å føle seg ensom.

Vi lever i en verden som blir mer og mer globalisert, og some er som sagt med på å gjøre verden til et litt mindre sted. Selv om man ser at det er noen negative sider ved at kontaktflaten er større, så finnes det også mange positive. Some kan være med på å utvide perspektivet vårt, og vi har muligheten til å få et innblikk i ulike religioner og kulturer. Dette kan bidra til å fjerne fordommer, lære oss mer om verden og vise at ting som er annerledes er ok.

4.3 Forebyggende arbeid og viktigheten av kunnskap om sosiale medier

Når man har en forståelse for hva som skjer i de unges liv, og en forståelse for hvorfor sosiale medier er såpass viktige som de er, og hvordan det påvirker en – kan man være mer bevisste på hva og hvordan man kan hjelpe noen. Det er viktig at vi som jobber med ungdommer setter oss inn i det som har så stor betydning i deres hverdag, og at vi følger med utviklingen i teknologien, som i denne oppgaven er sosiale medier. Forebygging kan som nevnt, foregå på tre nivåer; individnivå, institusjonsnivå eller samfunnsnivå. Forebygging rundt some kan foregå på alle disse nivåene, og det kreves systematisk innsats, samt. Samarbeid på tvers av ulike samfunnssektorer (Befring & Moen, 2017, s.113).

Med utgangspunkt i empiri innhentet gjennom de kvalitative intervjuene og undersøkelser, har studiene til Fjelnseth & Sølje (2021), Bekkhus et al., (2020) og O'day & Heimberg (2021) diskutert og presentert hvordan ungdommer beskriver sammenhengen mellom some, ensomhet og sosial identitet. De har sett på hvordan bruken av some er relatert til sosial angst og ensomhet, og hvordan covid-19 endret bruken vår av some. Basert på studienes data, så konkluderes det med at den sosiale kontrollen på some har betydning for opplevelsen av ensomhet ved å stille uoppnåelige krav til selvpresentasjon, og sosial sammenligning ses på som avgjørende for opplevelsen av ensomhet (Fjelnseth & Sølje, 2021, s.173). Disse resultatene er vesentlige for sosialarbeidere å inkludere i sitt forebyggende arbeid mot ensomhet hos ungdommer.

Dette vil si at vi som sosialarbeidere må vite konkret hva fenomenet ensomhet er og ha et innblikk i hvordan bruken av some kan påvirke oss. Her er det nødvendig at vi ser psykisk helse, livskvalitet og ensomhet i sammenheng. Vi kan legge til rette for at ungdommer kan få treffe hverandre fysisk på en trygg arena, samtidig som vi må være klare over at det kan være vanskelig for oss å styre kvaliteten på et vennskap (Napha, 2020). Vi kan arbeide for at alle barn og unge skal ha mulighet til å delta ukentlig i minst en fritidsaktivitet, uavhengig av den økonomiske og sosiale situasjonen til foreldrenes barn. Fattigdom er f.eks. en stor risikofaktor som spiller inn på opplevelsen av ensomhet og utenforskap (Napha 2020).

Det er ingen hemmelighet at some kan føre til et økt utseende og kroppspress, da sammenligningsgrunnlaget til andre konstant er til stede gjennom de ulike mediene. Sosial sammenligning fører videre til en følelse i ensomhet. Barn og unge ser kontinuerlig innhold og reklame som er målrettet mot deres kjønn, hvor de blir eksponert for urealistiske kroppsideal.

I tillegg så florerer det av influensere som lever av å selge forskjellige produkter for å pleie både kropp og utseende (Redd barna, s.a.). Det er viktig at vi sosialarbeidere snakker med barna om realiteten av det forskjellige som de blir eksponert for. Vi må sette ord på det faktum at influensere tjener grovt med penger på å selge de forskjellige pleieproduktene som de reklamerer for. Det er ingen garanti for at de produktene virker slik som de fremstiller det. Det er engang ikke sikkert at de som reklamerer for produktene har testet de selv engang (Redd barna, s.a.). Her kan det være et stort pluss på å heller trekke frem influensere som er med på å skape et godt og sunt forbilde. Dette kan man gjøre med å f.eks. vise dem hvem som kan være bra for dem å følge, samtidig som vi trykker barna på at det er helt ok å velge og skjerme seg selv med å ikke følge visse profiler.

Det må også poengteres hvor store forskjeller det faktisk er mellom kropp i virkeligheten, sammenlignet med de kroppsidealene som presenteres i reklamer og på instagram (Redd barna, s.a.). Vi må gjøre ungdommene bevisste på hvor mye retusjering som foregår, og at ikke alle reklamebransjer er like flinke på å merke det hvis noe er endret på. Stortinget har vedtatt at det skal innføres en plikt til å merke retusjert reklame, hvor formålet er å motvirke kroppspress ved at ungdommer skal få bli gjort oppmerksom på at personene er fikset på. Det kommer frem i lov 9.januar 2009 nr. 2 §2 andre ledd, tredje punktum om kontroll med markedsføring og avtalevilkår, at den som utfører reklame skal sørge for at det blir merket der en kropps fasong, størrelse eller hud er endret ved retusjering. Til tross for denne endringen av loven, er det dessverre fortsatt mange influensere og reklamebyrå som er dårlige på å følge loven. Ved å hjelpe ungdommene på å være mer bevisste på hvordan de ulike mediene kan påvirke deres hverdag og oppfattelse av seg selv, kan vi være med på å forhindre ensomhet. Vi må ha fokus på økt forståelse og bedre kommunikasjon med de unge om some.

I sosialpsykologien er det mennesket som er studieobjektet, og man er opptatte å forstå hvordan og hvorfor et menneske tenker og føler som de gjør i ulike situasjoner. Av denne definisjonen, så ser vi at sosialpsykologien ikke kun har individet fokus, men også individet og slik det påvirkes av andre mennesker i ulike situasjoner (Raaheim, 2002, s.7). En ungdom er i en fase i livet hvor de er opptatte av å passe best mulig inn, og det er her vi sosialarbeidere kommer inn i bildet. Vi må prøve hjelpe ungdommene til å forstå hvorfor de føler slik som de gjør, hvorfor de ønsker å passe inn og hvordan de blir påvirket og formet av verdier og sosiale systemer. Vi må forsøke å starte tidlig med det forebyggende arbeidet, og vi må være flinke til å opplyse om medaljens bakside ved sosiale medier.

6.0 Avslutning

Sosiale medier er kommet for å bli, og det vil nok for alltid være i konstant utvikling. Dette gjør at det er vanskelig å undersøke fenomenet, og ikke minst det å skal komme med en konkret konklusjon om hvordan some påvirker ensomhetsfølelsen til ungdommer. Forskning på sosiale medier og sammenhengen med den psykiske helsa er et nytt forskningsfelt som det fortsatt forskes mye på, men mye av det som er gjort til nå tyder på at hypotesen om hvordan some fører til en ensomhetsfølelse stemmer. Vi må fortsette å snakke med barn og ungdom om some, og det er mye som ofte er en skjult verden for oss voksne. Det er viktig at vi snakker åpent og ærlig om hva som er lov, og hvordan dette kan bli følelsesmessig vanskelig, og i verste fall skadelig, for dem selv eller andre.

Ungdommer kan lett føle at de er den eneste i hele verden som føler seg ensom, og med det ikke tørre å snakke om ensomhetsfølelsen de sitter med. Det er vanskelig og vondt å skulle snakke om egen ensomhet, derfor vil ensomhet alltid være et viktig tema for sosialarbeidere å holde seg oppdaterte på. Det er viktig for å skulle bidra til å fjerne eventuell stigmatisering rundt temaet. FHI holder på med et prosjekt hvor de skal få økt kunnskapen om bruken av some, og hvordan bruken henger sammen med helserelaterte faktorer. Prosjektet en del av et større innovasjonsprosjekt, hvor målet er å utvikle et helsefremmende tiltak knyttet til some og ungdom. Sluttdatoen på dette prosjektet er ikke før i 2029, noe som sier oss at dette temaet er fortsatt under utvikling og forskning.

En helhetlig forståelse av sosiale medier og ensomhet blant ungdom i dag bør inneholde kunnskap om hvem som er aktørene bak den mengden press som ungdommer blir utsatt for i hverdagen, samtidig som at man har innsikt om temaene psykisk helse og ensomhet. Å ha kunnskap om de ulike aktørene, kan bidra til å finne gode metoder for å redusere mengden press som ungdommer opplever. Vi må også være bevisste på at ungdommer kan være både mottaker og aktører. Mobilatferden til ungdommer bør bevisstgjøres, og vi må snakke om de positive effektene som følger med mindre tid på some. Gjennom disse 5 månedene med bachelor skriving, så er det ikke vanskelig for meg å kunne konkludere med at det fortsatt trengs mer forskning på dette området, og at det er et viktig tema for oss sosialarbeidere å holde oss oppdaterte på.

7.0 Litteraturliste.

Aalen, I. (2013). *En kort bok om sosiale medier*. Fagbokforlaget. ***3 kapitler, 56 sider.**

Aalen, I (2021, 2. desember). Sosial sammenligning. Store norske leksikon.

https://snl.no/sosial_sammenligning

Abrahamsen, H. M. & Dvergsdal, H. (2020, 17. November). *Instagram*. Store norske leksikon. <https://snl.no/Instagram>

Abrahamsen, H. M. (2021, 30. november). *Snapchat*. Store norske leksikon.

<https://snl.no/Snapchat>

Andersen., J., A. W. (2021, 11.august). Psykisk helse. Store norske leksikon.

https://sml.snl.no/psykisk_helse ***1 side.**

Aanesen, H., K. (2020, 22.mars). *Sosiale medier og stress*. Korrektur Idun Fivelstad.

<https://ndla.no/nb/subject:1:9bb7b427-3f5b-4c45-9719-efc509f3d9cc/topic:1:f8f9c269-9ca2-4fd8-889e-f71c845025a5/resource:4b615c64-a612-47f3-a64e-d6d0f703e6fb>

Aveyard, H. (2018). *Doing a literature review in health and social care: a practical guide*.

Open University Press. ***Kap 6, 11 sider.**

Befring, E & Moen, E., B. (2017). *Ungdom, læring og forebygging* (2.utg.). Cappelen Damm.

***Kap. 1 og 6: 36 sider.**

Dalland, O. (2020). *Metode og oppgaveskriving* (7.utg.) Gyldendal. ***272 sider.**

Enli, G., & Aalen, I. (2021, 6. juli). *Facebook*. Store norske leksikon. <https://snl.no/Facebook>

Enli, G., & Aalen, I. (2018, 14. mai). *Sosiale medier*. Store norske leksikon.

https://snl.no/sosiale_medier

Folkehelseinstituttet. (2011:1). *Bedre føre var – psykisk helse. Helsefremmende og forebyggende tiltak og anbefalinger*. En rapport fra 2011. Hentet 23/3-2022 fra:

<https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2011/rapport-20111-bedre-fore-var---psykisk-helse-helsefremmende-og-forebyggende-tiltak-og-anbefalinger-pdf.pdf>

***90 sider.**

Halvorsen, K. (2008). Veier inn i og ut av ensomhet. Tidsskrift for psykisk helsearbeid, vol. 5, nr.3. 258-267 <https://www.idunn.no/doi/10.18261/ISSN1504-3010-2008-03-07> ***9 sider.**

Honneth, A. (2008). Kamp om anerkjennelse; om de sosiale konfliktenes moralske grammatikk. Pax forlag ***224 sider.**

Lauveng, A. (2020). *Grunnbok i psykisk helsearbeid*. Universitetsforlaget.

Sæther, H., W., & Karlsen, K., R. (2020, 04.november). *Vanskelig å forebygge ensomhet*. Nasjonalt kompetansesenter for psykisk helsearbeid. https://napha.no/ensomhet_strategi

Paulsen, Th., C. (2022). Magasinet psykisk helse. Paulsen, Th., C (Red.), *Steder mot ensomhet* (s. 4-5). Rådet for psykisk helse. ***2 sider.**

Pedersen, K. (Red.). (2014). *Ensom men ikke alene – en antologi om unge og ensomhet*. Ventilen Danmark. ***Kap. 9: 20 sider.**

Pettersen, K., S. & Simonsen, E. (2010). *Anerkjennelse og profesjon*. Cappelen Damm ***Kap 2: 14 sider.**

Pihl, R. (2021, 7. november). *Influenser*. Store norske leksikon. <https://snl.no/influenser>

Bekkhus, M., Soest, V., T. & Fredriksen, E. (2020). Psykisk helse hos ungdom under covid-19 – ensomhet, venner og sosiale medier: <https://psykologtidsskriftet.no/vitenskapelig-artikkel/2020/06/psykisk-helse-hos-ungdom-under-covid-19> ***9 sider.**

Raaheim, A. (2002). *Sosialpsykologi*. Fagbokforlaget. ***1 kapittel, 51 sider.**

Redd Barna. (s.a.). *Barn og sosiale medier*. <https://www.reddbarna.no/vart-arbeid/barn-i-norge/nettvett/nettvett-sosiale-medier/>

Rienecker, L. & Jørgensen, S., P. (2021). *Den gode oppgaven* (2.utg.) Fagbokforlaget. ***Kap 8 og 9: 36 sider.**

O'day., B., E. & Heimberg., G., R. (2021). Social media use, social anxiety and loneliness: a systematic review: https://bibsys-almaprimo.hosted.exlibrisgroup.com/primo-explore/fulldisplay?docid=TN_cdi_doaj_primary_oai_doaj_org_article_5770f6fce6114379bc53cfccd4503ac7&context=PC&vid=UBIS&lang=no_NO&search_scope=default_scope&adaptor=primo_central_multiple_fe&tab=default_tab&query=any,contains,social%20media%20and%20loneliness&offset=0 ***13 sider**

Støren, I. (2013). *Bare søk: praktisk veiledning i å skrive litteraturstudier* (3.utg.). Cappelen Damm. ***71 sider**

Svendsen, L. FR. H. (2015). *Ensomhetens filosofi*. Universitetsforlaget. ***1 kapittel, 32 sider.**

Tetzchner, V., S. (2003). *Utviklingspsykologi, barne – og ungdomsalderen*. Gyldendal Norsk Forlag. ***Kap 1 og 2: 39 sider.**

Fjelnseth, M. & Sjølie, H (2021). *Ung og ensom (ensomhet og identitet på SOME)*: <https://www-idunn-no.ezproxy.uis.no/doi/10.18261/issn.1504-3010-2021-02-04> ***13 sider**

Wikipedia (2022, 4. mars). *TikTok*. Fra Wikipedia, den frie encyklopedi.

Selvvalgt pensum: 999 sider.