

BSOBAC

Bacheloroppgave i Sosialt arbeid

Sosiale mediers påvirkning på den psykiske helsen
til ungdom og unge voksne



Universitetet
i Stavanger

Det helsevitenskapelige fakultet

Bachelor i Sosialt arbeid

UIS mars 2023

Kandidatnummer: 4045

Antall Ord: 9972

Innholdsfortegnelse

1.0. Innledning	3
1.1 Begrunnelse og bakgrunn for valg av tema	3
1.2. Presentasjon av problemstilling	3
1.3. Presisering av problemstilling og avklaring av begreper.....	3
1.4. Oppgavens hensikt.....	4
2.0. Teori	5
2.1. Sosiale medier.....	5
2.2. Den psykiske helsen til ungdom og unge voksne	7
3.0. Metode	8
3.1. Valg av metode:.....	8
3.2. Styrker og svakheter ved litteraturstudie	8
3.3. Fremgangsmåte.....	9
3.4. Inklusjon og eksklusjonskriterier.....	9
Tabell 1. Inklusjon- og eksklusjonskriterier:	10
3.5. Analyse ved hjelp av litteraturmatrise	11
3.6. Presentasjon av forskningsartiklene.....	12
Tabell 2: Artikkel 1	12
Tabell 3: Artikkel 2	13
Tabell 4: Artikkel 3	14
Tabell 5. Sammenligning av foreløpige tema	15
Tabell 6. Sammenfatning av tema.....	16
4.0. Resultater	17
4.1. Sosial kontroll	17
4.2. Oppnå et uopnåelig ideal	17
4.3. Sammenligning	18
5.0. Drøfting	20
5.1. Betydningen av en sosial kontroll på sosiale medier.....	20
5.2. Strevet etter å oppnå et uopnåelig ideal.....	21
5.3. Betydningen av sammenligning på sosiale medier.....	23
5.4. Kildekritikk og metode diskusjon.....	25
6.0. Avslutning	26
7.0 Litteraturliste	27

1.0. Innledning

1.1 Begrunnelse og bakgrunn for valg av tema

Sosiale medier er en sentral rolle i hverdagen til de unge, både i skolearbeid og i det sosiale livet (Regjeringen, 2017-2022, s. 47). Ungdommen i dag blir stadig eksponert for kroppsidealer og vellykkede livsstiler på sosiale medier. Dette vil for de fleste være uoppnåelige idealer og livsstiler. Dette kan føre til at en risikofaktor for psykiske helseplager som kommer fra et press fra sosiale medier og forholdet til kropp og utseende (Eriksen et al., 2017, s. 73-74). Det har også kommet frem at de ungdommene som bruker mest tid på sosiale medier er mer utsatt for å oppleve stress, enn de som bruker mindre tid på sosiale medier (Bakken et al., 2018, s. 19-20).

Grunnen til at jeg valgte sosiale mediers påvirkning på ungdom og unge voksne sin psykiske helse som tema, er fordi jeg finner dette interessant. Samtidig er psykisk helse et viktig tema innenfor sosialt arbeid, fordi konsekvensene av psykiske plager og lidelser er store. Det å ha psykiske plager og lidelser kan medføre at en har en betydelig redusert funksjonsevne i hjem og skole/arbeid og tap av livskvalitet (Dalgard et al., 2011, s. 17). Nesten hver tredje person som er uføretrygdet i Norge, er det på grunn av psykiske lidelser (Nav, 2020). Ifølge Dalgard et al. (2011) er lettere angstlidelser og depresjon de vanligste lidelsene blant personer i arbeidslivet, og det ser ut til at forekomsten av disse lidelsene som årsak til at en sykemelder seg og får trygd, kommer bare til å øke. Dette gjør at et fokus på psykisk helse, er viktig for å kunne redusere risikoen for å bli uføretrygdet.

1.2. Presentasjon av problemstilling

Problemstillingen min er: Hvordan påvirker sosiale medier den psykiske helsen til ungdom og unge voksne?

1.3. Presisering av problemstilling og avklaring av begreper

Sosiale medier er apper og nettsider hvor en kan dele og skape innhold (Enli & Aalen, 2023). En deltar altså i et sosialt nettverk. Noen av de mest vanlige sosiale mediene både i Norge og internasjonalt er Facebook, Instagram, YouTube, Snapchat og TikTok. Disse appene brukes av privatpersoner, til å kommunisere med andre, samtidig blir appene også brukt til markedsføring, politiske ytringer, nyhetsformidling og offentlig informasjon (Enli & Aalen, 2023).

På den samme måten som vi alle har en fysisk helse, har vi også en psykisk helse, disse to er henger sammen og påvirker hverandre gjensidig. Den psykiske helsen innebærer tankene og følelsene dine, og hvordan man har det med seg selv, i møte med hverdagen og andre mennesker. En god psykisk helse kan forstås som at du har det godt i hverdagen, at du føler en mening med livet og at du har en tilhørighet i et fellesskap. Hvis en har vedvarende psykiske utfordringer som nedstemthet, tristhet eller kjenner på ensomhet, som i stor grad påvirker hvordan du håndterer hverdagen, bør en kontakte helsetjenesten (Helsenorge, 2022).

1.4. Oppgavens hensikt

Hensikten med denne oppgaven er å få frem ulike måter sosiale medier kan påvirke den psykiske helsen til ungdom og unge voksne. Sosiale medier blir en større og større del av de unge sin hverdag. Det gjør at det blir viktigere for oss miljøterapeuter som jobber med ungdom og unge voksne, å forstå hvordan sosiale medier er med på å påvirke den psykiske helsen. Det kan tenkes at hvis ungdom og unge voksne får et mer bevisst forhold til hva de blir eksponert for på nett, at en kanskje kan være med på å redusere en del av de negative konsekvensene av eksponeringen de blir utsatt for.

2.0. Teori

I dette kapitlet vil det bli presentert teori som er velegnet til å forstå og drøfte problemstillingen min. Teorien omhandler hva sosiale medier går ut på og hvorfor flere kan ha negative assosiasjoner med sosiale medier. I tillegg blir det presentert kunnskap om den psykiske helsen til ungdommen og unge voksne i en utviklingsfase.

2.1. Sosiale medier

Sosiale medier er med på å styrke relasjonen en har med andre (Aalen & Iversen, 2021, s. 54-55). Ungdommer bruker mye tid på sosiale medier for å pleie relasjoner med andre. Der kan de legge ut bilder av at de er sammen, og der sørger en også for å gi «likes» og positiv respons på det de nærmeste legger ut. Ungdomstiden er en fase hvor venner er enda viktigere enn de var før i livet, dette gjør sosiale medier til en viktig arena for styrkning av relasjoner (Aalen & Iversen, 2021, s. 55-56). Likevel handler sosiale medier om noe mer enn å styrke relasjonene, det handler også om å kunne uttrykke sin identitet. En plattform hvor en kan reflektere over den en er, og få anerkjennelse og støtte (Aalen & Iversen, 2021, s. 57).

Det å vise seg fra den beste siden på sosiale medier, er en motivator for å bruke sosiale medier (Aalen & Iversen, 2021, s. 63). En prøver å fremstå som en litt bedre versjon av seg selv, for å gjøre et godt inntrykk. Det handler ikke om overdrivelser, men at en vil heller ha et profilbilde som fanger den beste siden av en selv, enn et bilde som er litt uheldig. Vi viser altså mindre av det vi misliker ved oss selv, og belyser mer av det som viser hvordan vi har lyst til å være. I utgangspunktet vil det si at vi har en tendens til å vise mer av det som er positivt, når vi har et større publikum, og viser heller det negative i møte med færre personer ansikt-til-ansikt (Aalen & Iversen, 2021, s. 64-65).

Tilkoblingen mellom sosiale medier og psykisk helse er sammensatt (Aalen & Iversen, 2021, s. 99-100). Flere ungdommer og unge voksne har negative assosiasjoner med sosiale medier, som kan føre til negative konsekvenser for den psykiske helsen. Disse negative konsekvensene blir samlet under et begrep, *digitalt stress*, med fire underkategorier: *tilgjengelighetsstress*, *anerkjennelsesangst*, *frykt for å gå glipp av noe* («*fear of missing out*» eller «*FOMO*») og *kommunikasjonsoverbelastning* (Aalen & Iversen, 2021, s.99). Det er imidlertid ikke alle som kjenner på disse stressfaktorene, og ikke alle vil kjenne dem like

strekt. To av faktorene som gjør at noen kjenner på en sterkere negativ assosiasjon til sosiale medier er: sosial sammenligning og et behov for anerkjennelse (Aalen & Iversen, 2021, s. 99).

Sosial sammenligning:

Sosial sammenligning er en naturlig og psykologisk prosess som påvirker meningene og atferden vi har (Corcoran et al., 2011, s. 119) Det er nærmest umulig å unngå en sammenligning med andre. Når en får høre om hva andre kan og ikke kan, hva andre har oppnådd og ikke har oppnådd, vil denne informasjonen brukes til å sammenligne med en selv. Kan en relatere til informasjonen eller ikke? Hvis en vil vite hvordan en selv er eller opptrer, kan en gjør dette i en sammenligning med styrker, svakheter og kjennetegn ved andre (Corcoran et al., 2011, s. 119; Festinger, 1954, s. 117-119). Festinger (1954) har en teori på dette, sosial sammenlignings teori. Leon Festinger mente at grunnen til at vi sammenligner oss med andre er fordi vi har en motivasjon som ligger til grunn, en motivasjon om at en har lyst å kjenne seg selv bedre. Altså en grunnleggende motivasjon for å holde et både stabilt og godt syn på seg selv (Corcoran et al., 2011, s. 121; Festinger, 1954, s. 117).

Festinger lagde hypoteser som omhandlet at en primært søker etter enighet i en gruppe, og at med en enighet i gruppen får en bekreftelse på egne meninger og preferanser (Festinger, 1954, s. 117-120). Dette vil si at en søker etter en «feedback» på evnene en har og hvordan en er som person. Både en sammenligning oppover og en sammenligning nedover er mulig. Ved en sammenligning nedover, sammenligner en seg folk en utkonkurrerer. Ved en sammenligning oppover sammenligner en seg med noen som gjør at en har lyst til å forbedre seg selv (Corcoran et al., 2011, s. 121-122). Hvis en sammenligner seg med noen som har en lavere standard enn en selv, vil dette være med på å «booste» sitt eget syn på seg selv. Mens en sammenligning av en høyere standard kan få en til å jobbe hardere mot et mål (Corcoran et al., 2011, s. 125).

Anerkjennelse:

Axel Honneth sin teori om anerkjennelse bygger på en hegeliansk modell. Denne er basert på den menneskelige kampen om å bli anerkjent. Teorien bygger på Hegel sin modell, men trekker også inn G.H. Mead sin sosialpsykologi (Honneth, 2007, s. 7). En person sin utvikling av egen identitet er avhengig av å få bekreftelse av andre på at en har positive ferdigheter og egenskaper. Muligheten til å kjenne på selvrespekt og det å sette pris på seg selv er i erfaringen av anerkjennelse (Honneth, 2007, s. 181). Hvis en ikke får kjenne på en

anerkjennelse for sine prestasjoner kan det føre til negative følelsesreaksjoner, som eksempelvis å kjenne på skam og sinne (Honneth, 2007, s. 145). Ved å bli anerkjent av andre i et fellesskap, kan en forstå seg selv som en unik og spesiell person. Som fører til at en oppnår en respekt fra andre rundt seg og kjenner seg verdig i et samfunn (Honneth, 2007, s. 98).

For å kunne danne et bilde av seg selv er en nærmest avhengig av andres reaksjoner. Som vil si at for å kunne utvikle selvbevisstheten, er en avhengig av de andre rundt seg (Honneth, 2007, s. 83). Dette går over i at kommunikasjon med andre er viktig for å bli bevisst på egne handlinger. Uten kommunikasjon med andre, får en ikke vite noe om hvilken betydning egne handlinger har, fordi reaksjoner fra andre forteller noe om det en har gjort er bra eller dårlig. Ved å tolke reaksjonene rundt seg kan en justere seg etter dette, og fortsette med utviklingen på selvbevisstheten (Honneth, 2007, s. 81-82).

2.2. Den psykiske helsen til ungdom og unge voksne

Ungdomstiden er en spennende, intens og overveldende periode. I denne perioden utvikler en seg en identitet, selvoppfatning og et verdigrunnlag (Heradstveit et al., 2020, s. 15). Hjernen gjennomgår en omfattende reovering i denne perioden. Ungdomshjernen er preget av å ha en økt aktivitet i systemene for belønning, som vil si at ungdom har en tendens til å søke nye impulser og belønninger. I denne perioden er hjernen også på søk etter sosiale opplevelser med de som er jevnaldrende, der en kan forme vennskap som forsterkes (Heradstveit et al., 2020, s. 17).

Med tanke på at ungdomstiden er en utviklingsfase som preges av svingende følelser og en kropp i forandring, har en også en økt sårbarhet til negative følelser og selvkritikk (Stänicke, 2020, s. 55, 59). Ungdata og andre selvrapporertingsundersøkelser har vist at en god del av ungdommer sliter med psykiske helse utfordringer i hverdagen. Det handler blant annet om tristhet, nedstemthet og bekymringer. Helt siden Ungdata startet kartleggingen av psykiske plager blant unge, har det blitt registeret en gradvis økning over tid i andelen unge som rapporterer at de sliter med psykiske helseplager. Det har blitt spekulert i om denne økningen har en sammenheng med et økt press på skole, stress og et økt kroppspress, som mulig blir forsterket av sosiale medier (Eriksen & Bakken, 2020, s. 35-39).

3.0. Metode

I denne oppgaven har jeg valgt litteraturstudie som metode. Problemstillingen min vil bli belyst ved hjelp av tre forskjellige utvalgte vitenskapelige artikler. Jeg vil beskrive den systematiske og planlagte prosessen ved hvordan jeg kom frem til de tre valgte artiklene.

3.1. Valg av metode:

Metode kan beskrives som en slags vei mot et mål en har satt seg. Metoden en bruker er redskapet i en undersøkelse, jo bedre en håndterer metoden en bruker, jo bedre blir resultatene (Dalland, 2017, s. 54). En kan velge forskjellige metoder, og grunnen til at en velger en metode fremfor en annen, er fordi en tenker at en får besvart problemstillingen sin på best mulig måte (Dalland, 2017, s. 53-54).

En litteraturstudie innebærer at en systematiserer kunnskap fra ulike kilder, dette handler altså om at en skal samle inn litteratur og gå kritisk igjennom den. En samler inn data som er samlet inn av andre, dette kalles for sekundær data (Thidemann, 2019, s. 75). Hensikten ved en litteraturstudie er at en gir leseren en god forståelse for kunnskapen som er på det området eller temaet en har valgt. I tillegg vil et mål være at en skal få et svar på det problemstillingen spør etter (Thidemann, 2019, s. 77-80).

Når en velger å bruke litteraturstudie som metode, må en sette seg inn i metodene som brukes i de vitenskapelige artiklene du har med i oppgaven. Jeg måtte sette meg godt inn i både kvalitativ og kvantitativ metode, da jeg valgte artikler som brukte ulike metoder (Thidemann, 2019, s. 79-80). I forskning er det ikke slik at det er én metodisk tilnærming som er det eneste rette, dermed er det en mulighet for metodetriangulering, noe jeg har gjort da jeg valgte ut de vitenskapelige artiklene. Når en får det samme resultatet gjennom ulike metoder, er det et argument for at studien som er blitt gjort har gyldige resultater og en helhetlig forståelse innenfor temaet (Thidemann, 2019, s. 77).

3.2. Styrker og svakheter ved litteraturstudie

Ved valg av en litteraturstudie må en ta høyde for at det er både styrker og svakheter når en har valgt dette som metode for studien en skal gjøre (Thidemann, 2019, s 76-77). En styrke ved en litteraturstudie er at det er tidsbesparende, fordi en samler inn kunnskaper om temaet som allerede foreligger. En annen styrke ved dette studiet er at en får en stor spennvidde i

både fagfeltet og i kunnskap, hvor en bruker flere ulike forskningsartikler, deretter sammenligner disse, og oppnår en ny innsikt i temaet (Thidemann, 2019, s. 76-80).

En svakhet ved å velge litteraturstudie som metode er at en kan risikere å finne artikler som ikke holder et høyt faglig nivå, derfor er viktig at en går kritisk igjennom artiklene som er aktuelle (Thidemann, 2019, s. 91). En annen svakhet ved litteraturstudie er at en kan få feilaktige resultater ved at vitenskapen rundt det valgte temaet i fagfeltet har kommet lengre. Altså at en kanskje ikke får helt oppdatert informasjon om temaet, da en finner artikler som kanskje ikke er helt nye (Dalland, 2017, s.158-159). I tillegg vil en i en litteraturstudie gå glipp av å gå i dybden på enten et kvalitativt eller en kvantitativ studie, hvor en samler inn data selv, og ikke bruker sekundærdata (Thidemann, 2019, s. 76-79).

3.3. Fremgangsmåte

I begynnelsen av søkeprosessen startet jeg med noen innledende søk i: Oria, Idunn og Google Scholar, dette gjorde jeg for å finne ut hva som fantes av kunnskap om mitt valgte tema. Et innledende søk er hensiktsmessig for å få en bedre oversikt over hva som allerede står om ditt valgte tema (Thidemann, 2019, s. 81). I løpet av søkeprosessen dukket det opp flere begreper jeg ville bruke i søkene. Disse ble skrevet ned, og tatt med videre til de systematiske litteratursøkene. De forskjellige databasene jeg valgte for å søke med norske begreper var Oria og Idunn.

3.4. Inklusjon og eksklusjonskriterier

Ved å definere inklusjons og eksklusjonskriterier gjør man søket etter data tydeligere, og man avgrenser mengden litteratur (Thidemann, 2019, s. 83). Dermed blir søket mer hensiktsmessig fordi man får frem det man ønsker av kunnskap. Inklusjonskriterier vil eksempelvis være: type publikasjon, metodisk tilnærming/design, publiserings år, språk, alder og kjønn (Thidemann, 2019, s. 83-84). Eksklusjonskriterier vil eksempelvis være: publikasjoner som ikke er eldre enn et gitt antall år, studier som ikke er overførbare til norske forhold, kjønn, alder og år (Thidemann, 2019, s. 84)

Inklusjons og eksklusjonskriterier ble definert etter hvert, og i forbindelse med innledende søk. Det jeg så etter var vitenskapelige artikler som ikke var eldre enn 5 år, og som var fagfelleurderte. Det var også viktig at artiklene var bygd opp i en IMRaD struktur, altså introduksjon, metode, resultat og diskusjon. I tillegg til at de hadde et sammendrag (abstract)

(Thidemann, 2019, s. 30). Jeg inkluderte fagfelleverderte artikler, og på bakgrunn av at jeg ville ha et innblikk i temaet mitt satte jeg ikke begrensinger for hvilken metode artiklene hadde brukt. Samtidig syns jeg det var vanskelig å finne artikler som benyttet eksempelvis kvalitativ metode. Søkene mine gav ikke mange treff på dette i Norge. Aldersgruppen jeg så etter ble ungdom og unge voksne, omtrent fra 13 år til 25 år. Grunnen til at jeg valgte denne aldersgruppen var fordi denne gruppen er mest utsatt for påvirkning av sosiale medier (Syvertsen, 2021, s. 71-72) (tabell 1).

Tabell 1. Inklusjon- og eksklusjonskriterier:

Inklusjonskriterier	Eksklusjonskriterier
Fagfellevurdering	Ikke fagfellevurdert
Utgitt siste 5 år	Eldre enn 5 år
Norsk, engelsk, svensk eller dansk språk	Barn eller voksne under 13 år eller over 25 år
Ungdom og unge voksne 13-25 år	
Sosiale medier	Ikke overførbart til sosialarbeideryrket
Overførbart til sosialarbeideryrket	
Psykisk helse	

Det jeg mener med overførbart til sosialarbeideryrket, er at kunnskapen i artiklene skal være relevant innenfor sosialt arbeid (Dalland, 2017, s. 40). Det sosiale arbeidet dreier seg om at en skal forstå, forebygge og avhjelpe sosiale problemer (Hutchinson & Weihe, 2021). En har fokus på menneskerettigheter, sosial rettferdighet, respekt for forskjeller, sosial endring - og utvikling. Sosialt arbeid er ikke bare noe det jobbes med i Norge, det er også et internasjonalt tema. Den internasjonale organisasjonen *International Association Of Schools Of Social Work* samarbeider med andre organisasjoner for å påvirke en sosial samfunnsutvikling, som kan forebygge sosiale problemer, og fremme velferd for de som er dårligst stilte i samfunnet (Hutchinson & Wallin Weihe, 2021). Ut ifra dette ble en av inklusjonskriteriene i søkene mine, at det forskerne i artiklene kom frem til, skulle være relevant innenfor sosialt arbeid.

Jeg valgte å søke med norske søkeord først, her brukte jeg begrepet «sosiale medier» i Oria og i Idunn, sammen med avgrensningene fra tabell 1. Da fikk jeg 46 treff i Oria og 44 treff i Idunn. I Idunn var det flere av artiklene som ikke hadde åpen tilgang, som begrenset søket mitt enda mer, derfor ble det til at jeg leste overskrifter på alle de 46 treffene i Oria. Her leste

jeg på overskriftene for å finne de artiklene som passet til min problemstilling og tema. Ut ifra de leste overskriftene, valgte jeg å lese 5 sammendrag, hvor 1 av artiklene ble valgt til min studie. Etter at jeg hadde søkt en del ganger med norske begrepet, fant jeg raskt ut at jeg måtte utvide søkene mine, med å inkludere artikler som var skrevet på engelsk.

Jeg startet mitt første søk på engelsk i Oria, her valgte jeg å bruke «avansert søk.» Jeg valgte at alle felt skulle inneholde begrepene *social media*, *mental health*, *instagram*, *adolescent* og *self image*. Grunnen til at jeg valgte å ta med *Instagram* og *self image* som søkeord var på grunn av hva jeg innhentet av informasjon i de innledende søkene mine. Da jeg fant ut at *Instagram* var en populær sosiale medier plattform og at *self image* kunne være med på å få med artikler som omhandlet hvordan selvbildet og den psykiske helsen blir påvirket av sosiale medier. Dette søket gav med 30 treff hvor jeg leste over overskriftene, og fant 1 artikkel som jeg leste sammendraget til. Denne artikkelen valgte jeg å ta med videre i min studie. Den neste artikkelen fant jeg i databasen Science Direct, hvor jeg brukte de samme avgrensningene som sist søk, og brukte disse søkeordene: *social media*, *social comparison*, *adolescent* og *mental health*. Her valgte jeg å inkludere *social comparison* på grunn av orienteringen jeg hadde i de innledende søkene. Her fikk jeg 71 treff, men flere av artiklene hadde ikke åpen tilgang, dermed ble søket mer begrenset. Ut ifra de artiklene som hadde åpen tilgang, valgte jeg min siste artikkel.

3.5. Analyse ved hjelp av litteraturmatrise

Ved analyse av artiklene utarbeidet jeg en litteraturmatrise. En litteraturmatrise er et nyttig hjelpemiddel for å notere viktig informasjon fra artiklene. Den gir en god oversikt over hovedelementene i hver enkelt artikkel, og alle artiklene samlet sett. En får frem viktige punkt som eksempelvis hva som er hensikten med studien i artikkelen, hvilken metode som har blitt brukt og hovedfunn i artiklene (Thidemann, 2019, s. 95).

3.6. Presentasjon av forskningsartiklene

Tabell 2: Artikkel 1

Artikkel 1: Norge	Fjelnseth, M. & Sjølie, H. (2021). #Nofilter – ensomhet og identitet på sosiale medier. <i>Tidsskrift for psykisk helsearbeid</i> , 18(2), s. 162-174. https://doi.org/10.18261/issn.1504-3010-2021-02-04
Hensikt	Studien sitt formål er å innhente kunnskap om hvordan videregåendeelevers opplevelse av ensomhet blir påvirket av sosiale medier.
Metode	Kvalitativt design inspirert av en hermeneutisk-fenomenologisk tilnærming. Individuelle semistrukturerte dybdeintervjuer ble benyttet som metode.
Utvalg	12 elever på en videregående skole, 6 gutter og 6 jenter. Alle var over 18 år.
Resultater	Forfatterne fant ut at det er et kollektivt press på sosiale medier som har betydning for ungdommenes egen opplevelse av ensomhet. Hvor det stilles uopnåelige krav til selvpresentasjon og elevenes verditenkning om en selv er bra nok. Flere av deltakerene i intervjuet sa at en legger frem et glansbilde av seg selv, som gjør at en egentlig aldri blir godkjent som den en er på ekte.
Kvalitet	Fra et fagfelleurdert tidsskrift, og av nyere dato. Forskerne forklarer godt fremgangsmåte. Studien som har blitt gjort sikrer validitet og reliabilitet, ved metoden som har blitt brukt har blitt beskrevet tydelig, samt utvalg og analyseprosessen. «Member checking» ble brukt underveis for å passe på at informantene og forskerne hadde en felles forståelse. Begge forfatterne av artikkelen, med ulik fagbakgrunn, var involvert i analysen av data. Materialet ble lest av forskere som var uavhengig av prosessen for å passe på forforståelsen til forskerne.
Etikk	De oppgir etisk godkjenning og etisk behandling av deltakere.
Relevans	Studien sin hensikt viser hvordan sosiale medier er med på å påvirke den psykiske helsen til ungdom, samtidig som ensomhet er hovedtemaet i denne artikkelen, gjør at enkelte deler av artikkelen ikke er relevant for min problemstilling. Det kommer frem flere sitat fra elevene som ble intervjuet hvor de sier at på SoMe er det om å gjøre å være mest perfekt, du må se bra ut og du må ha fine bilder. Alle disse tingene er med på å påvirke hvordan de tenker om seg selv og selvbildet deres. Ifølge elevene er hensikten bak å publisere bilder på Instagram, å søke bekræftelse på om en selv som person, og om det livet en lever, er bra nok. Dette er ting som inngår i den psykiske helsen, og hvordan sosiale medier er som en påvirkningsfaktor, som er hva min problemstilling handler om.

Tabell 3: Artikkel 2

Artikkel 3: Australia	Papageorgiou, A., Fisher, C. & Cross, D. (2022). «Why don't i look like her?» How adolescent girls view social media and its connection to body image. <i>BMC Women's Health</i> . 22(261), s. 1-13. DOI:10.1186/s12905-022-01845-4
Hensikt	Hensikten med studien er å finne ut hvordan seksualiserte bilder på sosiale medier kanskje kan påvirke den psykiske helsen til unge jenter, i både en positiv og negativ retning.
Metode	Et kvalitativt forskningsdesign med individuelle dybde intervju. Ved analysering av data, ble det brukt en tematisk analyse, for å finne mønster i hele datasettet.
Utvalg	24 jenter mellom 14-17 år.
Resultater	Resultatene viste at de unge jentene som ble intervjuet hadde en stor bekymring i forhold til unge jenter sin bruk av sosiale medier og påvirkningen det har på den psykiske helsen. Jentene følte seg usikre og selvbevisste på utseende når de brukte Instagram.
Kvalitet	Fra et fagfelleverdert tidsskrift og av nyere dato. Måten forfatterne har gått frem i denne forskningen er godt beskrevet. De oppgir hvordan de fikk kontakt med jentene som ble intervjuet. I tillegg til dette oppgir de svakheter ved forskningen deres, som eksempelvis at de hadde et fåtall som ble intervjuet, og de som ble intervjuet var selvvalgte. Likevel blir det sett på at kvaliteten er viktigere enn omfanget. Forskningen ble gjort i Australia, og forfatterne legger frem at resultatene deres trenger ikke være representativt for hele verden. Denne forskningen har også kun lagt vekt på hvordan sosiale medier påvirker den psykiske helsen til jenter, ikke gutter.
Etikk	De oppgir etisk godkjenning.
Relevans	Studien har fokus på hvordan unge jenter ser på sosiale medier og dens påvirkning på den psykiske helsen. Studien fokuserer mest på hvordan sosiale medier påvirker måten en ser på sitt eget utseende og hvordan dette kan føre til dårligere psykisk helse og dårlig kroppsbilde. Igjennom analysen av data kom forfatterne frem til fire tema som beskrev hvordan sosiale medier påvirker kroppsbilde: Forventinger, sammenligning, strebe etter og bekreftelse. Dette er temaer som inngår i hvordan den psykiske helsen blir påvirket av sosiale medier, som vil være med på å belyse hva min problemstilling spør etter.

Tabell 4: Artikkel 3

Artikkel 2: United Kingdom	Tandon, A., Dhir, A., Talwar, S., Kaur, P. & Mäntymäki, M. (2021). Dark consequences of social media-induced fear of missing out (FOMO): Social media stalking, comparisons, and fatigue. <i>Technological Forecasting & Social Change</i> . (Vol. 171). s. 1-15. https://doi.org/10.1016/j.techfore.2021.120931
Hensikt	Hensikten i studien er å finne ut hvordan sosiale medier direkte påvirker negative konsekvenser som eksempelvis tretthet/utmattelse, sosial sammenligning, «fear of missing out» og stalking.
Metode	Det ble brukt et kvantitativt forskningsdesign med spørreundersøkelse.
Utvalg	324 brukere av sosiale medier. Deltakerne var mellom 18-25 år. 55,4% kvinner og 44,6% menn.
Resultater	Resultatene fra studien viser at det å være redd for å gå glipp av noe og å sammenligne seg med andre på sosiale medier, er direkte knyttet til utmattelse/tretthet. Å være redd for å gå glipp av noe, og det å sammenligne seg med andre er to stressfaktorer som fører til at en bruker sosiale medier enda mer, og som der igjen fører til at en opplever utmattelse/tretthet. Forfatterne av artikkelen sier at det er behov for mer forskning når det kommer til andre psykososiale fenomener, bruksaktiviteter og negative følelser knyttet til overdreven bruk eller problematisk bruk av sosiale medier. En overdreven bruk av sosiale medier vil være en kompensierende stressfaktor, som da igjen kan føre til andre stressfaktorer som eksponering av feilinformasjon og falske nyheter. Følelser knyttet til sosiale medier burde vært mer undersøkt kommer det frem fra forfatterne, da følelser kan være potensielle prediktorer for «Fomo» og tretthet.
Kvalitet	Fra et fagfelleverdert tidsskrift og av nyere dato. Måten forfatterne har gått frem på blir godt beskrevet. De oppgir noen potensielle begrensinger ved studien deres, som eksempelvis at studien kun er fra et land, som da begrenser generaliseringen av fenomenet de undersøkte. De legger også frem at studien har brukt et tverrsnitt metode som gjør at resultatene er sårbare for iboende skjevheter. En siste faktor de legger frem var at det var skjevfordeling mellom kvinner og menn, som gjør at det kan være et resultat som er mindre representativt for det mannlige perspektivet.
Etikk	De oppgir etisk godkjenning og god ivaretagelse av deltakerne.
Relevans	Denne artikkelen får frem hvordan den psykiske helsen blir påvirket av sosiale medier. Det å være redd for å gå glipp av noe, sammenligne seg med andre og hele tiden følge med på hva andre gjør, fører til utmattelse. Å hele tiden være opptatt av hva andre holder på med hører til at en sammenligner seg med andre, som da igjen fører til påvirkning på selvbildet og selvfølelsen vår. Utmattelse, selvbilde, sammenligning og det og konstant følge med på hva andre gjør, inngår i den psykiske helsen. Som gjør at dette er en relevant artikkel for å kunne besvare min problemstilling

For analyse av artiklene jeg hadde valgt, brukte jeg Aveyrad sin *Thematic analysis: A simplefied approach*. Denne måten passer til de som har lite erfaring på område og skal oppsummere litteraturen som har blitt funnet (Thidemann, 2019, s. 96).

Som Thidemann (2019) anbefalte leste jeg resultatdelen av de tre artiklene grundig, og flere ganger. Jeg reflekterte kritisk og tolket, og prøvde å forstå innholdet på best mulig måte. I løpet av lesingen markerte jeg meg ord og setninger som kunne belyse min problemstilling. Ordene og setningene ble markert med markeringstusjer i forskjellige farger. På denne måten kunne jeg finne fram innhold i de tre artiklene som fortalte det samme, som belyste min problemstilling. Her valgte jeg å dele opp i hva som handlet om sosiale medier og hva som handlet om psykisk helse. På denne måten var jeg sikker på at jeg hadde funnet tekst som belyste min problemstilling. Etter å ha markert i artiklene, kunne jeg identifisere foreløpige tema i hver og en artikkel (Thidemann, 2019, s. 93). Det jeg gjorde for å få en bedre oversikt, var å lage et dokument med stikkordoverskrifter. På den måten kunne jeg få frem de identifiserte temaene, og dette er en god måte å arbeide på for de som jobber best visuelt (Thidemann, 2019, s. 96-97). I dokumentet med stikkordoverskrifter skrev jeg ned egne tekstbiter og setninger, og passet på å legge de under rett artikkel, slik at jeg visste hvor innholdet var hentet fra. Videre sammenlignet jeg setningene, ordene og tekstbitene med hverandre, slik at jeg kunne finne tre sammenfattede tema fra de tre valgte artiklene. I tillegg til å finne ut hvilke likheter artiklene hadde, var det viktig å kunne identifisere ulikheter. Ved å både finne ulikheter og likheter i artiklene får en et bredere innblikk i det valgte temaet en har for oppgaven (Thidemann, 2019, s. 97-98).

Tabell 5. Sammenligning av foreløpige tema

Artikkel 1.	Artikkel 2	Artikkel 3
1. Oppnå uoppnåelig ideal	1. Forventinger	1. Sammenligning og sjalusi
2. Tilhørighet og aksept	2. Bekreftelse	2. Redd for å gå glipp av noe
3. På sosiale medier - mest mulig perfekt	3. Usikkerhet og kroppsbilde	3. Fremstille seg mer positivt
4. Sosial kontroll – forventinger og tilhørighet	4. Kropp og tanker i forandring	4. Ideal

Neste skritt etter å ha funnet temaer i fra de tre artiklene var å sette opp en ny tabell basert på de samme prinsippene som i tabell 5. Altså at jeg gikk i igjennom de temaene jeg hadde funnet i hver enkelt artikkel, og deretter forsøkte å finne tre tema som var felles for artiklene.

Tabell 6. Sammenfatning av tema

Tema fra artiklene	Sammenfattet tema
<ol style="list-style-type: none"> 1. Sosial kontroll – forventinger og tilhørighet 2. Tilhørighet og aksept 3. Forventinger 	Sosial kontroll
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ideal 2. Usikkerhet og kroppsbilde 3. Fremstille seg mer positivt 4. Kropp og tanker i forandring 	Oppnå et uoppnåelig ideal
<ol style="list-style-type: none"> 1. Redd for å gå glipp av noe 2. Sammenligning 3. På sosiale medier – Å være mest mulig perfekt 	Sammenligning

4.0. Resultater

Etter den tematiske analysen, vil dette kapitlet ta for seg tre ulike temaer: Sosial kontroll, Oppnå et uoppnåelig ideal og sammenligning. Det ble ikke funnet resultater som tyder på at det er forskjell mellom ungdom og unge voksne i påvirkningen fra sosiale medier.

4.1. Sosial kontroll

Noe som går igjen i to av de utvalgte artiklene mine er hvordan likes og kommentarer på Instagram styrer følelsen av tilhørighet og aksept. Ved å publisere bilder på sosiale medier gav ungdommene uttrykk for at en søker etter bekreftelse på om en er bra nok. Samtidig får en ikke bekreftelse på hvordan en er som person, men hvordan en ser ut, noe som gjør at en egentlig ikke får den bekreftelsen en faktisk søker etter (Fjelnseth & Sjølie, 2021; Papageorgiou et al., 2022).

Ungdommene i studien til Fjelnseth og Sjølie (2021) forteller at de opplever sosiale medier som en sosial kontroll. For å kunne bli godt likt og akseptert, må en se bra ut. Samtidig må en ha mange likes og kommentarer på det en publiserer, hvis ikke er det en har lagt ut ikke bra nok. Den sosiale kontrollen legger et press på selvprestasjonen ved at ungdommene må lage seg en annen identitet på sosiale medier. Det blir et identitetsskille på hvordan en er i det virkelige liv, i forhold til hvordan en er på sosiale medier (Fjelnseth & Sjølie, 2021).

Forventinger var en av de fire begrepene i resultatene i Papageorgiou et al. (2022), hvor de blir tatt frem at det er en forventinger på hvordan en ser ut. Det gjelder om å se ut som en modell, vise frem en livsstil som holder mål, ha nok følgere, likes og kommentarer. Ved å få likes og kommentarer på det en har lagt ut får en bekreftelse på at en ser bra nok ut. Noen av jentene sier at det ikke kun er kjendiser som gjør at de kjenner på et forventings press på utseende, men også folk som er rundt dem. Ved å se hva andre rundt seg legger ut, begynner en å tenke på om det livet en selv lever, er bra nok og om det passer inn i de usynlige forventingsrammene på sosiale medier. Hvis en ikke klarer å oppnå de forventningene som ligger i sosiale medier, altså at en klarer å oppnå et ideal, fortalte noen av jentene at dette vil gå negativt inn på den psykiske helsen deres (Papageorgiou et al., 2022).

4.2. Oppnå et uoppnåelig ideal

Noe som går igjen i de tre valgte artiklene mine er ungdommens strev etter å oppnå et uoppnåelig ideal. En jakt på å være det perfekte mennesket begynner tidligere og kravet til

den sosiale identiteten til hvert enkelt, har blitt høyere. Bilder av attraktive og tynne kvinner, som ofte er «fotoshoppet», er ofte vist på sosiale medier sine plattformer, som eksempelvis Instagram. På denne måten blir ungdommers psykiske helse og kroppsbilde påvirket negativt av å ha hele tiden se en stereotypisk skjønnhetsstandard som er uopnåelig (Fjelnseth & Sjølie, 2021; Papageorgiou et al., 2022).

Det har blitt satt en forventning til hvordan jenter, spesielt, skal se ut. En må strebe etter å være noen andre, noen som er bedre enn en selv (Papageorgiou et al. 2022). Ungdommen opplever at sosiale medier stiller krav til den enkelte personen, og at jaget etter respons og perfektjonisme, skaper et negativt syn på en selv. En får vist en idealisert side av seg selv, som gjør at en egentlig aldri får godkjennelse på hvem en egentlig er. Dermed blir konsekvensen at alle ser en «skjev» side av andre sitt liv, hvor en tror at personen har det perfekte livet (Fjelnseth & Sjølie, 2021; Tandon et al., 2021). En ungdom forteller om sosiale medier: «Jeg føler at det er om å gjøre og være mest perfekt. Det er egentlig det hele sosiale medier går ut på [..].» (Fjelnseth & Sjølie, 2021, s. 168). Hvilket forklarer det presset en føler på ved sosiale medier, hvor en skal oppnå noe som er nærmest umulig, fordi det en ser på sosiale medier er kun en fasade.

4.3. Sammenligning

Flere av studiene kom frem til at ungdommen sammenligner seg med andre på sosiale medier. En del av ungdommene gjorde negative sammenligninger når de så på ulike bilder på sosiale medier. Ved å sammenligne seg med andre, er en opptatt av å følge med på hva andre legger ut, som dermed kan føre til «Fear of missing out.» FoMo har vist seg å være en form for «stalking», en er redd for å gå glipp av noe (Fjelnseth & Sjølie, 2021; Tandon et al., 2021). Denne redselen handler om at en har lyst til å få med seg hva både venner og kjendiser gjør. En sammenligning av venner kan være mer realistisk å sammenligne seg med, hvor en ser hvor mange venner de har og hvor populære de er (Papageorgiou et al., 2022) Konsekvensene av å hele tiden kjenne på at en må få med seg alt som skjer, kan det føre til dårlig psykisk helse og utmattelse. Samtidig kan det å være redd for å gå glipp av noe, bli brukt som en motivator for å sammenligne seg med andre på sosiale medier. Dermed har en begynt en ond sirkel, som er vanskelig å komme seg ut ifra (Fjelnseth & Sjølie, 2021; Tandon et al., 2021).

Deltakerne i to av de valgte studiene forklarer i intervjuene at det er vanskelig og ikke sammenligne seg med andre på sosiale medier, selv om en kanskje vet at bildet som er

publisert er «fotoshoppet.» Noen forklarer at grunnen til dette er fordi når en «scroller» på Instagram, tenker en ikke nøye over hva en ser, men heller hva den har som jeg ikke har. Samtidig kommer det frem at graden en sammenligner seg med andre, kommer an på hvordan en har det den dagen. Har du en dårlig dag, vil en mest sannsynlig sammenligne seg negativt med andre, i stedet for og ikke sammenligne seg (Fjelnseth & Sjølie, 2021; Papageorgiou et al., 2022).

I Fjelnseth og Sjølie (2021) sitt intervju, kommer det frem at en kan ha en annen bruker på sosiale medier som et fristed. Det å lage en privat bruker på Instagram gjør at en kan vise seg selv som en er. Der kan en bestemme hvem som skal få følge deg. Samtidig er det mange ungdommer som har både en åpen og en lukket bruker på Instagram, fordi de kjenner på presset om å vise seg fra sin aller beste side. Selv om en har laget en bruker for å vise hvordan en egentlig er, kjenner en på presset for å passe inn i den perfekte fasaden på Instagram (Fjelnseth & Sjølie, 2021).

5.0. Drøfting

Med bakgrunn i de tre temaene som er presentert i resultatbeskrivelsen, diskuteres det i følgende hvordan sosiale medier påvirker den psykiske helsen til ungdom og unge voksne. Drøftingen er organisert under følgende overskrifter:

5.1. Betydningen av en sosial kontroll på sosiale medier

To av studiene jeg har valgt legger frem hvordan informantene i intervjuene kjenner på en forventning eller et press på hva som skal vises på sosiale medier og hvordan responsen på dette skal være (Fjelnseth & Sjølie, 2021; Papageorgiou et al., 2022). I et av studiene sier noen av elevene at de opplever dette som en sosial kontroll på sosiale medier (Fjelnseth & Sjølie, 2021). Sosial kontroll handler om at det har blitt satt noen rammer eller begrensinger for individuell atferd. I sammenheng med hva studiene legger frem vil denne sosiale kontrollen være i en negativ art hvor ungdommene er bekymret for hva som skjer hvis de ikke følger de normene som er satt på sosiale medier (Tjora & Burner, 2020).

Ved å se på bilder av andre på sosiale medier danner en seg et inntrykk av hvordan den personen er. Dermed vil det være en viktig faktor for de fleste at det inntrykket som andre får av deg, skal være best mulig. Dette vil føre til at flere legger ut bilder som viser den beste siden av seg selv, som kan kalles for en fasade (Aalen & Iversen, 2021, s. 74-79). Mine studier viser derimot, at ungdommen ikke kjenner på et behov for å gi et godt inntrykk av seg selv på sosiale medier, men at det forventes at en skal se bra ut og ha mest mulig likes på bildene en publiserer (Fjelnseth & Sjølie, 2021; Papageorgiou et al., 2022). Likevel kan det hende at ungdommene syntes det er vanskelig og faktisk kjenne etter på om det er egne behov eller om det er et forventningspress utenfra de kjenner på. Det er ikke urimelig at ungdommene fra intervjuene kjenner på da de mediene en bruker er med på å kartlegge alle aktiviteter inne på mediene. De sosiale mediene er med på å kartlegge hvilke folk en følger med på, hvem en følger og hvilke bilder en ser lengst på. Dette kan bidra til forventinger hos enkelte til hva som skal publiseres (Aalen & Iversen, 2021, s. 84-89).

Tilhørighet er et behov vi har som mennesker, som gjør at vi handler ut ifra hva som gjør at vi blir inkluderte og aksepterte (Aalen & Iversen, 2021, s. 62-63). Ved å vise seg fra sin beste side, er en motivator på sosiale medier, fordi en forholder seg til et stort publikum over lengre tid. Når en viser mindre av det en misliker ved seg selv, og mer at slik vi ønsker å være, vil en bli mer akseptert på sosiale medier (Aalen & Iversen, 2021, s. 62-65). Det behovet vi har for å

pleie relasjonene våre, har mer og mer blitt tatt inn i de sosiale mediene. Pleiing av relasjonene på sosiale medier forutsetter en positiv respons, som gjør at det som får mest positiv respons, vil mest sannsynlig være det en publiserer mer av (Aalen & Iversen, 2021, s. 54-56). Dette vil igjen føre til at press på hva som er akseptabelt å legge ut på sosiale medier, hvilket fører til at ungdommene kan kjenne på en form for sosial kontroll (Aalen & Iversen, 2021, s. 63-65).

En av måtene sosiale medier påvirker den psykiske helsen til ungdom og unge voksne er ved at de får en følelse av sosial kontroll på sosiale medier (Fjelnseth & Sjølie, 2021; Papageorgiou et al., 2022). De er bekymret for hva som skjer hvis en ikke følger normene som er på sosiale medier. Dette går over i at de kjenner på et forventningspress på hva som skal bli publisert på de ulike mediene, som gjør at en kun publiserer det som viser en fra den beste siden.

5.2. Strevet etter å oppnå et uopnåelig ideal

Ungdomstiden er en utviklingsfase med svingene og sterke følelser (Stänicke, 2020, s. 55). Det er både kroppslige og psykiske forandringer, noe som kan gjøre denne tiden spennende, men også utfordrende. Hjernen er i en modningsprosess, men er likevel styrt mest av følelser, som gjør at ungdommen har en økt sensitivitet. Med denne økte sensitiviteten er det en økt risiko for eksempelvis impulsivitet. Samtidig som både kroppen og psyken er i forandring, er ungdommen i en løsrivelse (Stänicke, 2020, s. 55-57). Venner, blir viktigere enn før. De jevnaldrende i ungdomstiden er de en betror seg til og de en får råd fra (Aalen & Iversen, 2021, s. 56). Det sosiale hierarkiet som før kun viste på skolen, har blitt mer synliggjort enn før. Nå vises det hvem som er mest populær igjennom hvem som har mest likes og følgere. Noe som gjør at en kan kjenne på en usikkerhet (Aalen & Iversen, 2021, s. 56-57). Kravet til den personlige identiteten har økt. På sosiale medier blir ungdommen stadig eksponert av retusjerte bilder, likes, kommentarer og press om flere følgere (Fjelnseth & Sjølie, 2021; Papageorgiou et al., 2022). Ungdommen opplever at det blir satt krav til hvordan de skal være, hvor en kjenner på et press om perfeksjonisme, som gjør at de får et negativt syn på seg selv hvis en ikke passer inn i denne perfeksjonismen. Ved at alle viser en idealisert side av seg selv får en ikke vist hvem en egentlig er, som gjør at en kun ser en «skjev» side av andres liv, hvor en tror at det er det egentlige livet/utseende til personen (Fjelnseth & Sjølie, 2021; Papageorgiou et al., 2022; Tandon et al., 2021).

Presset ungdommen føler på, er ikke utenkelig, fordi samfunnet i dag i større grad preget av stramme forventinger (Øverland, 2020, s. 48). Ved at en ikke klarer å leve opp til disse stramme forventningene, kan en oppleve en høy fallhøyde og skuffelse fra de rundt seg (Øverland, 2020, s. 48-49). Den økte digitaliseringen gir ungdommen muligheten til en større virtuell virkelighet. Denne virtuelle virkeligheten utfordrer ungdommen på eksempelvis hva som er den perfekte kroppen, et «skjønnhetstyrrani.» Det blir satt en skjønns standard som er uvirkelig på sosiale medier (Øverland, 2020, s. 48). Skjønnhetsstandarden som vises på sosiale medier er uvirkelig fordi her gis det mulighet til å redigere og manipulere bilder, som gjør det vanskelig å se hva som er ekte og ikke. Disse manipulerede bildene blir nærmest satt i et utstillingsvindu, slik at ingen skal gå glipp av de gjeldene skjønnsidealene. Hvilket gjør at en strever etter å se ut som skjønnsidealene som er uopnåelige (Øverland, 2020, s. 48-49).

Teorien til Axel Honneth (2007) kan være med på å forklare hvorfor en publiserer bilder som viser den beste siden. Honneth's teori bygger på at mennesket har et behov for å bli anerkjent av andre. For å kunne utvikle sin egen identitet, er en avhengig av å få bekreftelse fra andre, om at en har positive egenskaper (Honneth, 2007, s.18). Dette er hva flere av ungdommene i de tre valgte studiene mine uttrykker, at en må legge ut bilder for å få en bekreftelse på at en er godt nok. En publiserer det en får mest likes og positiv respons på, som gjør at en kun publiserer bilder som innretter seg etter hva som er idealet på sosiale medier (Fjelnseth & Sjølie, 2021; Papageorgiou et al., 2022; Tandon et al., 2021). Hvis en ikke får en positiv reaksjon på det en har publisert, kan det føre til negative følelser, noe et par av ungdommene i Fjelnseth og Sjølie (2021) sitt intervju uttrykket. Hvor en kan kjenne på ensomhet og en mangel på aksept, hvis en ikke får godkjennelse på sosiale medier (Fjelnseth og Sjølie, 2021). Dette støttes av teorien til Honneth (2007), hvor en mangel på anerkjennelse for egne prestasjoner kan føre til negative følelser (Honneth, 2007, s. 145).

For at en skal kunne danne seg et bilde av seg selv er en avhengig av å få andre sin reaksjon på hvordan en er og handler (Honneth, 2007, s. 83). Samtidig fører kanskje dette til at en får et «skjevt» bilde på seg selv, fordi en blir kun akseptert for det «glansbilde» som vises på sosiale medier, men ikke godkjent for hvordan en er i det virkelige liv. Dette kan deretter føre til forvirring rundt egen identitet, og en usikkerhet på den en er (Tetzchner, 2023). Ved kun å bli akseptert for «glansbildene» av en selv, får en egentlig ikke den anerkjennelsen en er ute etter. En anerkjennelse fra andre skal få en til og akseptere personlige egenskaper og

ferdigheter, som en ikke får når en kun viser en idealistisk side av seg selv (Honneth, 2007, s. 181). En får kanskje aldri kjent på en ekte selvrespekt, av å aldri kunne vise sitt egentlige jeg på sosiale medier (Honneth, 2007, s. 181). Usikkerhet og mangel på ekte godkjenning på den en er påvirker den psykiske helsen i en negativ retning. Å ha en god psykisk helse innebærer at en har en positiv selvoppfatning (Andersen, 2021). Med en vedvarende eksponering av «det perfekte ideal» på sosiale medier, blir det vanskelig å holde en positiv selv oppfatning (Øverland, 2020, 48-49).

En annen måte sosiale medier påvirker den psykiske helsen til ungdom og unge voksne ut ifra resultatene, er gjennom et strev etter å oppnå et uopnåelig ideal. En får en skjev fremstilling av andre sitt liv og utseende, som fører til usikkerhet og mangel på godkjenning om en egentlig er bra nok og lever et god nok liv (Fjelnseth & Sjølie, 2021; Papageorgiou et al., 2022; Tandon et al., 2021).

5.3. Betydningen av sammenligning på sosiale medier

Sammenligning omhandler at vi som mennesker har et grunnleggende behov for selvforståelse og selvvurdering. For å gjøre dette, sammenligner vi oss med andre for å vite hvor vi selv står og for å redusere usikkerhet (Svartdal, 2023). En kan både sammenligne seg med andre som er bedre enn en selv, eller noen som er dårlige enn en selv, dette kalles for oppadrettet sammenligning og nedadrettet sammenligning. I resultatene kommer forfatterne frem til at ungdommen sammenligner seg med andre på sosiale medier. Ungdommen sammenlignet seg med andre på sosiale medier på en negativ måte, de er opptatt av å få med seg hva andre gjør hele tiden og hva andre har som de selv ikke har (Fjelnseth & Sjølie, 2021; Tandon et al., 2021; Papageorgiou et al., 2022). En studie pekte spesielt på dette med å være redd for å gå glipp av noe (fear of missing out), og hvordan denne typen for «stalking» kan føre til dårlig psykisk helse og utmattelse. En klarer aldri å slappe av med hele tiden å være opptatt av hva en går glipp av på sosiale medier (Tandon et al., 2022). Utmattelsen av å være redd for å gå glipp av noe, handler om at en ikke klarer å bli bedre av å hvile. Samtidig som utmattelse fremtrer, kan en også ha søvnforstyrrelser og konsentrasjonsvansker, som igjen påvirker den psykiske helsen (Koht & Sulheim, 2019).

Festinger uttalte at det er nærmest umulig å unngå en sammenligning med andre (Festinger, 1954, s. 117). Fordi når vi får høre hva andre har oppnådd og ikke, brukes denne informasjonen til å sammenligne seg selv med andre. Da finner en ut om en kan relatere til

denne informasjonen eller ikke. Grunnen til at vi sammenligner oss med andre er fordi vi har et ønske om å kjenne oss selv bedre, slik at en kan holde et stabilt og godt syn på seg selv (Corcoran et al., 2011, s. 119; Festinger, 1954, s. 117-119). Resultatene mine viser hvordan ungdommen sammenlignet seg med andre, og dette kan forklares med utgangspunkt i Festinger sin teori. En søker etter en «feedback» på evnene en har og hvordan en er som person (Corcoran et al., 2011, s. 121-122). Festinger sin teori tar utgangspunkt i at en sammenligner seg med andre ansikt-til-ansikt og hvor en sammenligner seg med de en har rundt seg, som venner, kollegaer og familie (Festinger, 1954, s. 117-118), noe som resultatene fra artiklene ikke handler om. I artiklene kommer det frem hvordan ungdommene sammenligner seg med både kjente, ukjente og kjendiser på sosiale medier (Fjelnseth & Sjølie, 2021; Papageorgiou et al., 2022). Ved at folk bruker mer og mer sosiale nettsteder, er det en stor sannsynlighet for at meste parten av sammenligningen skjer på nettet (Vogel et al., 2014, s. 206-207). Sammenligningen som skjer på nett er mest oppadrettet, altså at en sammenligner seg med noen som er «bedre» enn en selv, i forskjell fra den tradisjonelle teorien til Festinger, hvor sammenligningen var like mye både oppadrettet og nedadrettet (Vogel et al., 2014, s. 206-207). En presenterer sitt idealistiske-selv på sosiale medier, som gjør at en kun ser hva andre vil en skal se. Det realistiske livet en har offline blir ikke vist når en er online, og gjør at en kun ser en fasade av andre sitt liv. Når en sammenligner denne fasaden med det realistiske livet en selv har offline, kan det føre til negative tanker om det livet en lever faktisk er bra nok (Vogel et al., 2014, s. 207). Resultater viser at noen av jentene i studien til Papageorgiou et al. (2022), at sammenligningen med andre er mer sannsynlig at skjer hvis en har det dårlig med seg selv, eller har en dårlig dag. Dette er et poeng når en tenker på om en tar til seg alt en se på sosiale medier, ved å ha en dårlig selvfølelse og større sårbarhet, gjør at en lettere kan ta til seg det en blir eksponert for. Ved denne sårbarheten har en også en større risiko for psykiske problemer, som eksempelvis depresjon eller spiseforstyrrelser, som direkte er knyttet til den psykiske helsen (Aalen & Iversen, 2021, s. 100-101).

En siste måte sosiale medier påvirker den psykiske helsen til ungdom og unge voksne ut ifra resultatene mine, er gjennom sosial sammenligning. Sammenligningen som skjer på sosiale medier foregår mest oppadrettet, hvor en sammenligner seg med noen som er bedre enn en selv. Hvilket fører til at en blir usikker på egne ferdigheter og egenskaper (Fjelnseth & Sjølie, 2021; Tandon et al., 2021; Papageorgiou et al., 2022).

5.4. Kildekritikk og metode diskusjon

For å kunne gi en troverdig kunnskap er det viktig at en følger kravene om validitet og reliabilitet. Validitet står for at kunnskapen har en relevans og en gyldighet (Dalland, 2017, s. 40). Reliabilitet eller pålitelighet, handler om hvorvidt det du har presentert er til å stole på (Dalland, 2017, s. 55). Det kan sies at selv om jeg har valgt artikler som jeg mener er velegnet til å besvare min problemstilling, er det utvalget jeg har gjort av de forskjellige artiklene, styrende for studiens gyldighet. I Fjelnseth og Sjølie (2021) som er basert på norsk kontekst, mens Papageorgiou et al. (2022) og Tandon et al. (2021) sine studier er fra Storbritannia og Australia. Dette kan være med på å påvirke overførbarheten fra deres resultater til norsk sosiale mediers påvirkning på den psykiske helsen hos norsk ungdom og unge voksne. Samtidig var det vanskelig å finne artikler om mitt valgte tema på norsk, som gjorde at jeg måtte bruke artikler som var fra andre land. Jeg har valgt artikler på engelsk, det kan være jeg har misforstått innhold og ord i de engelske studiene, som gjør at resultatene og meningen fra artiklene er mindre nøyaktige eller reliable. Et annet punkt jeg tenker er viktig å ta med, er at det er ikke likevekt mellom kjønn som blir presentert i de ulike artiklene. Det er flere jenter enn gutter som har blitt intervjuet eller svart på spørreundersøkelse i de valgte artiklene, som gjør at jeg ikke fikk like god innsikt i hvordan sosiale medier påvirker den psykiske helsen til gutter.

Problemstillingen min styrte søkene jeg gjorde for å finne artikler, samtidig syns jeg det var vanskelig å finne nok relevante artikler, noe som kan skyldes en mangel på forskning innenfor sammenhengen mellom sosiale medier og ungdom og unge voksne sin psykiske helse. Det kan også skyldes mine kunnskaper om systematiske litteraturstudier, det kan være jeg burde brukt mer tid på å finne flere gode databaser, som muligens kunne gjort at jeg fikk flere relevante artikler. Det kan også tenkes at begrenset tid, og min egen begrensede kunnskap om både søk i databaser, og valg av inklusjons- og eksklusjonskriterier, gjorde at jeg gikk glipp av gode artikler.

Min egen for-forståelse for temaet om sosiale medier og unges psykiske helse, kan ha påvirket prioriteringen av artikler. Ved og ha valgt et tema som engasjerer meg sterkt, kan ha gjort at jeg har valgt artikler eller ikke har valgt artikler på grunn av min egen for-forståelse. De valgte artiklene mine legger mest frem hvordan sosiale medier påvirker den psykiske helsen i en negativ retning, ikke i en positiv.

6.0. Avslutning

Sosiale medier er i stadig utvikling (Aalen & Iversen, 2021, s. 15-16), noe som gjør at sammenhengen mellom sosiale medier og den psykiske helsen er et komplekst tema, som tyder på at det fortsatt mangler forskning innenfor dette temaet. Noen av måtene sosiale medier påvirker den psykiske helsen til ungdom og unge voksne er gjennom en følelse av sosial kontroll. Resultatene mine viser også at en fremstilling av uoppnåelige idealer og sammenligning med andre kan gi negative konsekvenser for den psykiske helsen. Samtidig kan dette kun være få av mange påvirkningsfaktorer

Arbeidet med denne oppgaven har gitt meg ny kunnskap om mitt valgte tema, men samtidig bidradd til å reise nye spørsmål. Deriblant hvordan en påvirkning av sosiale medier på den psykiske helsen er på lang sikt, hva er egentlig konsekvensene av dette? Dette fremkommer det ingen kunnskap om i resultatene mine, da resultatene mine viser konsekvenser av påvirkning av sosiale medier her og nå. Avslutningsvis vil jeg si at når en jobber med barn og unge, er det viktig og kunne sette seg inn i deres hverdag. Noe som gjør at en bør følge med på teknologiens utvikling, slik at en kan forstå hva som skjer i ungdommens liv. Derfor vil temaet om sosiale medier og psykisk helse være viktig for meg som sosionom.

7.0 Litteraturliste

Andersen, W. A-J. (2021, 11. august). *Psykisk helse*. Store medisinske leksikon.

https://sml.snl.no/psykisk_helse

Bakken, A., Sletten, M. A., & Eriksen I., M. (2018)., Generasjon prestasjon? Ungdom opplevelse av press og stress. *Tidsskrift for ungdomsforskning*, 18(2). s. 1-31.

<https://journals.oslomet.no/index.php/ungdomsforskning/article/view/3151/3083> (*31 sider)

Corcoran, K., Crusius, J. & Mussweiler, T. (2011). Social Comparison: Motives, Standards, and mechanisms. I: D. Chadee (red.), *Theories in Social Psychology*, 3(4), s. 206-222. (*21 sider)

Dalgard, O. S., Mathisen, K. S., Nord, E., Ose, S., Rognerud, M., & Aarø, L. E. (2011). *Bedre føre var ... - Psykisk helse: helsefremmede og forebyggende tiltak og anbefalinger*. (Rapport 2011:1). Nasjonalt folkehelseinstitutt. (*Kapittel 1, 12 sider)

Dalland, O. (2017). *Metode og oppgaveskriving*. Gyldendal akademisk. (*267 sider)

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

https://snl.no/sosiale_medier (*2 sider)

Eriksen, I. M. & Bakken A. (2020). Stress, press og psykiske plager blant ungdom. Øhlckers, L. R., Heradstveit, O. & Sand., L (Red.), *Ungdom og psykisk helse* (1. utg., s. 35-44). Fagbokforlaget. (*Kapittel 1, 10 sider)

Eriksen, I. M., Sletten, M. AA., Bakken, A., & Soest, T. V. (2017). *Stress og press blant ungdom – erfaringer, årsaker og utbredelse av psykiske helseplager*. (NOVA Rapport 6/2017). Velferdsforskningsinstituttet NOVA. <https://oda.oslomet.no/oda-xmlui/bitstream/handle/20.500.12199/5115/Nettutg-Stress-og-press-blant-ungdom-NOVA-Rapport-6-17-bokmerk.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (*Kapittel 4-6, 41 sider)

Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Process. *Human Relations*, 7(117), s. 117-140. doi: 10.1177/001873675400700202 (*24 sider)

Fjelnseth, M. & Sjølie, H. (2021). #Utenfilter - ensomhet og identitet på sosiale medier. *Tidsskrift For Psykisk Helsearbeid*, 18(2), s. 162-174.
<https://doi.org/10.18261/issn.1504-3010-2021-02-04>

Helsenorge. (2022, 4. mars). *Hva er psykisk helse?* Helsenorge.no.
<https://www.helsenorge.no/psykisk-helse/hva-er-psykisk-helse/>

Heradstveit, O., Øhlckers, L.R. & Sand, L. (2020). Introduksjon. Øhlckers, L. R., Heradstveit, O. & Sand, L (Red.), *Ungdom og psykisk helse* (1. utg., s. 15-31). Fagbokforlaget.
(*Introduksjon, 17 sider)

Honneth, A. (2007). *Kamp om anerkjennelse*. Pax forlag. (*Kapittel 1-8, 168 sider)

Hutchinson, G. S. & Weihe. W., H-J. (2021, 17. juni). *Sosialt arbeid*. Store norske leksikon. https://snl.no/sosialt_arbeid

Koht, J. & Sulheim, D. (2019, 7. november). *Fatigue*. Store norske leksikon.
<https://sml.snl.no/fatigue>

Nav. (2020, 16. oktober). *1 av 3 uføretrygdede har en psykisk lidelse eller atferdsforstyrrelse*. NAV. <https://www.nav.no/no/nav-og-samfunn/statistikk/aap-nedsatt-arbeidsevne-og-uforetrygd-statistikk/nyheter/1-av-3-uforetrygdede-har-en-psykisk-lidelse-eller-atferdsforstyrrelse>

Papageorgiou, A., Fisher, C. & Cross, D. (2022). «Why don't I look like her?» How adolescent girls view social media and its connection to body image. *BMC Women's Health*, 22(261), s. 1-13. DOI:10.1186/s12905-022-01845-4

Regjeringen. (2017-2022). *Mestre hele livet – Regjeringens strategi for god psykisk helse*.
Regjeringen

https://www.regjeringen.no/contentassets/f53f98fa3d3e476b84b6e36438f5f7af/strateg_for_god_psykisk-helse_250817.pdf (*Kapittel 6 og 7, 19 sider)

Stänicke, L. I. (2020). Ungdomstid som utviklingsfase. Øhlckers, L. R., Heradstveit, O. & Sand, L (Red.), *Ungdom og psykisk helse* (1. utg., s. 55-63). Fagbokforlaget. (*Kapittel 3, 9 sider)

Svartdal, F. (2023, 26. januar). *Sosial sammenligning*. Store norske leksikon. https://snl.no/sosial_sammenligning

Syvertsen, M., R. (2021). *Menneske-hjernen, Farlig og fantastisk*. Strawberry Publishing. (*Kapittel 7, 7 sider)

Tandon, A., Dhir, A., Talwar, S., Kaur, P. & Mänrymäki, M. (2021). Dark consequences of social media-induced fear of missing out (FOMO): Social media stalking, comparisons, and fatigue. *Technological Forecasting & Social change*, (Vol. 17.), s. 1-15. <https://doi.org/10.1016/j.techfore.2021.120931>

Tetzchner, S. V. (2023, 2. januar). *Identitet*. Store norske leksikon. <https://snl.no/identitet> (*3 sider)

Thidemann, I-J. (2019). *Bacheloroppgaven for sykepleierstudenter - den lille motivasjonsboken for akademisk skriving*. Universitetsforlaget.

Tjora, A & Burner, T. (2020, 25. februar). *Sosial kontroll*. Store norske leksikon. https://snl.no/sosial_kontroll

Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R. & Eckles, K. (2014). Social Comparison, Social Media, and Self-Esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3, (4), s. 206-222. <https://dx.doi.org/10.1037/ppm0000047> (*17 sider)

Øverland, S. (2020). Ungdommers digitale verden. Øhlckers, L. R., Heradstveit, O. & Sand, L (Red.), *Ungdom og psykisk helse* (1. utg., s. 45-54). Fagbokforlaget. (*Kapittel 2, 10 sider)

Kandidatnummer: 4045

Aalen, I. & Iversen, M. H. (2021). *Sosiale medier*. (2. utg.). Fagbokforlaget. (* **253 sider**)

(***Selvvalgt pensum 911 sider**)