

BSOBAC – Bacheloroppgave 2023 Vår

Bacheloroppgave

Sosiale mediers påvirkning på unge jenters psykiske helse



Universitetet
i Stavanger

Det samfunnsvitenskapelige fakultet

Bachelor i sosialt arbeid

Stavanger, 17.03.2023

Kandidatnummer: 4060

Antall ord: 9542

1 INNHOLDSFORTEGNELSE

1	INNHOLDSFORTEGNELSE	2
2	INNLEDNING	3
2.1	Bakgrunn for valg av tema og sosialfaglig relevans	3
2.2	Presentasjon av problemstilling og begrepsavklaringer	4
2.3	Formål med oppgaven	5
3	TEORETISK FORSTÅELSESRAMME	6
3.1	Eriksons psykososiale stadier	6
3.2	Asch sine konformitetsekperiment	6
3.3	Sosialt arbeid og psykisk helse	8
3.4	Sosiale medier	10
4	METODE	13
4.1	Valg av metode	13
4.1.1	<i>Hva er en litteraturstudie?</i>	13
4.2	Datainnsamling	15
4.3	Studiens troverdighet og kritisk blick	16
5	FUNN	18
5.1	Presentasjon av funn	18
5.2	Drøfting av funnene	23
6	AVSLUTNING	26
	LITTERATURLISTE	27

2 INNLEDNING

I denne oppgaven skal jeg, ved hjelp av en litteraturstudie, undersøke forskningen rundt sosiale medier og psykisk helse. Her vil jeg sikte meg inn på unge jenter og effekten bruken av sosiale medier har på dem. Særlig skal jeg se på innvirkningen på unge jenters kroppsbilde og identitet. Jeg vil først presentere tema, problemstilling og sosialfaglig relevans. Deretter skal jeg trekke frem teori som er relevant som en forståelsesramme for funnene mine. Jeg vil forklare valg av metode, hvordan jeg har gått frem i litteraturstudien min og se på studiens troverdighet. Til slutt kommer en presentasjon og drøfting av funnene mine, knyttet opp til teori, fulgt av en avslutning.

2.1 Bakgrunn for valg av tema og sosialfaglig relevans

Sosialt arbeid er et felt der man møter mange forskjellige mennesker i forskjellige livssituasjoner. Fellesnevneren er at de man møter er berørt av et sosialt problem. Bakgrunnen for at jeg har valgt temaet sosiale medier og dens påvirkning på unge jenters psykiske helse er omfanget av hvor mye tid unge bruker på sosiale medier i dag, samt at unges psykiske helse har vært mye oppe i medier de siste årene. Nylig delte en lærer på videregående skole funn han hadde gjort blant elevene sine. Ni elever delte skjermtiden på mobilene sine, og tallene viste at de gjennomsnittlig brukte 45,5 timer i uka på mobilen. Dette tilsvarer 6 timer og 29 minutter i gjennomsnitt hver eneste dag. De sosiale mediene TikTok og Snapchat var på toppen av listen over hva elevene hadde brukt tiden på mobil på. Gjennomsnittlig brukte de 13 timer og 42 minutter i uka på TikTok og 11 timer og 28 minutter på Snapchat (Gaarder, 2023). Jeg vil senere i oppgaven bruke tall fra Ungdata, som også viser til en stor bruk av sosiale medier blant unge, og særlig jenter.

Psykisk helse blant unge har i senere år vært en del oppe i media. I 2020 og 2021 var det mye snakk om hvordan koronapandemien påvirker den psykiske helsen til unge, men før dette var det også mye fokus på psykisk helse- og helsetjenester. I 2014 bestemte Solberg-regjeringen, med Høie i front, at «den gylne regel» skulle innføres – igjen. Denne regelen går ut på at det skal være en større økning i satsingen på psykiske helsetjenester enn de somatiske helsetjenestene. Dette var tidligere prøvd i 2004, uten at målene som var satt ble nådd. Resultatene fra en undersøkelse gjort av helsedirektoratet viste i 2018 en vekst i perioden 2013-

2017 på 10% i somatikken, sammenlignet med 2% innenfor psykisk helse. Målet var nok en gang ikke nådd (Johansen & Morland, 2021).

En rapport fra Riksrevisjonen fra 2021 gir kritikk til de psykiske helsetjenestene som blir tilbydd. Særlig kritikkverdig peker de blant annet på at ungdom som både sliter med psykisk helse og rus ikke får gode nok tjenester og at flere ikke får den behandlingen som etter det kunnskapsgrunnlaget man har er anbefalt (Hofstad, 2021).

Ut fra kunnskapen og forskningen i dag, sett sammen med informasjon om bruk av sosiale medier og tilstanden innen det psykiske helsevernet i dag, anser jeg det som viktig å få et overblikk over effekten bruken av sosiale medier kan ha på unge jenter i dag. Hvordan kan man forstå denne sammenhengen? Gjennom å kartlegge tilstanden i dag, vil man få et bedre grunnlag til å finne ut av hvilke tiltak som vurderes, og for å se om forståelsen av psykisk helse blant unge jenter bør justeres og innebære sosiale medier. Dette er relevant innen det sosialfaglige feltet, da psykisk helse kan være en faktor som bidrar til flere sosiale problemer.

2.2 Presentasjon av problemstilling og begrepsavklaringer

Problemstilling: Hvordan kan sosialt arbeid forstå påvirkningen den økte bruken av sosiale medier har på unges kroppsbilde, identitetsutvikling og generelle psykiske helse?

I problemstillingen skal jeg ta for meg og belyse litteratur og forskning som viser til effektene bruk av sosiale medier har for unge jenter, knyttet opp mot teori rundt sosiale medier, psykologi og psykisk helse blant unge. Jeg vil særlig fokusere på utvikling av identitet, unges kroppsbilde og kroppsbilde, samt den generelle psykiske helsen. Jeg vil ikke ta for meg aspekter ved dette som selvskadning, heller ikke gå dypere inn i psykiske lidelser som depresjon og angst. Jeg vil se på de generelle psykiske helseeffektene, uten å gå veldig inn i enkelte lidelser, grunnet omfanget av oppgaven.

Ved **unge jenter** menes i denne oppgaven jenter i aldergruppen 13-18 år.

Sosiale medier defineres i teoridelen, men når dette blir nevnt i oppgaven menes generelt alle sosiale medier. Knyttet til noen av artiklene vil Instagram, YouTube og TikTok være i særlig fokus. **Instagram** er et sosialt medium der man kan dele bilder og videoer. Instagram finnes som app til smarttelefoner, og 2,5 millioner mennesker har en profil i Norge. Dette utgjør omtrent halve befolkningen. 24% av Norges befolkning bruker Instagram ukentlig (Abrahamsen et al., 2023). **YouTube** er en tjeneste hvor man kan dele videoer, samt like og kommentere andre sitt innhold. Som bruker har man en egen kanal, som andre kan abonnere på. En av utfordringene med YouTube er algoritmene som bestemmer hvilke videoer som skal anbefales til den enkelte bruker. Disse tar utgangspunkt i hvilket innhold man har sett på før, og foreslår innhold som ligner, eller som fremmer samme budskap og synspunkter. YouTube har internasjonalt 2 milliarder brukere som benytter seg av tjenesten månedlig (Holm & Ervik, 2021). **TikTok** er et sosialt medium der man kan dele og se videoer som andre har lagt ut. Mange av videoene er korte, og maks lengde på videoene er tre minutter. Man kan følge andre, like og kommentere på videoer. Også på TikTok er det man får opp i «feeden» algoritmebestemt. Ønsker man å lage videoer er det mange forskjellige filter og effekter man kan velge å bruke. Det er også ofte forskjellige utfordringer som trender på TikTok. Det blir populært å utføre disse. Noen av dem er helt harmløse, andre kan være direkte eller indirekte farlige (Munthe, 2023).

Ved **psykisk helse** menes den generelle psykiske helsen til unge, og særlig jenter. Det vil ikke gås inn på spesifikke psykiske lidelser, men mer være fokus på symptomer på psykisk helse/uhelse. Kroppsbilde vil være i særlig fokus.

2.3 Formål med oppgaven

Formålet med denne oppgaven er å belyse og få et overblikk over hva vi vet om sosiale mediers påvirkning på unge jenters psykiske helse. Stor bruk av sosiale medier er et ganske nytt fenomen, og jeg ønsker derfor å få et bilde av hvilken forskning som har blitt utført innen temaet og problemstillingen min, samt hva det eventuelt mangler forskning på.

3 TEORETISK FORSTÅELESRAMME

I dette kapittelet skal jeg trekke frem teori og noen begreper som vil fungere som en forståelsesramme for problemstillingen min. Dette vil være teori knyttet til bruk av sosiale medier, om ungdom og psykisk helse, og om profesjonsrollen som sosionom. Her vil jeg også klargjøre hvilke definisjoner jeg har tatt utgangspunkt i ved utforming av problemstillingen.

3.1 Eriksons psykososiale stadier

Erik Homburger Erikson var en tysk psykolog, med interesse for utvikling. Han utviklet en teori for personlighetsutvikling, der han delte livet inn i åtte psykososiale faser, eller stadier. Hver av disse fasene inneholder en krise, samt utviklingsmuligheter (Brønstad & Hårberg, 2022). Ut fra problemstillingen min velger jeg å bare fokusere på en av Erikson sine åtte fase, nemlig ungdomstiden. Denne fasen preges av mye forandringer. Erikson vektlegger at i denne fasen er det forventet at man gradvis får mer ansvar selv, og blir mindre avhengige av foreldre. Han mener at med god støtte og gode tilbakemeldinger fra miljøet rundt en, vil man kunne ha en positiv utvikling i identitet, mens urimelige krav, som ikke henger sammen med individets forutsetning for å nå disse, kan føre til rolleforvirring og problemer knyttet til utviklingen av identitet (Brønstad & Hårberg, 2022).

Mange ungdommer bekymrer seg over bildet de selv og andre har av seg selv. Dette er en periode der man begynner å vurdere alt det man tror man vet. Man tenker over hvordan man selv har vært og hvordan man ønsker å være fremover. Dette er en periode i livet der man er påvirkelig, og prøver å bygge identitet. Mye dårlige innflytelser kan påvirke i denne fasen og føre til rolleforvirring (Utforsk Sinnet, 2017).

3.2 Asch sine konformitetsekperiment

Solomon Asch er en amerikansk psykolog som var opptatt av hvordan enkeltmennesker påvirkes av grupper. Han gjennomførte på midten av 1900-tallet flere eksperimenter knyttet til konformitet (Dalsklev & Eimot, 2017). I eksperimentet sitt konstruerte Asch en uoverensstemmelse mellom enkeltindivider og grupper om et enkelt faktum. I eksperimentet hadde Asch samlet syv til ni stykker i et klasserom. Alle utenom en av disse var skuespillere som hadde fått beskjed på forhånd hva de skulle gjøre og si. Det de skulle var å sammenligne

en linje av en viss lengde med tre andre linjer. De skulle svare på hvilken av de tre andre linjene som var like lange som den første linja, standardlinja. Et viktig poeng her er at en av linjene var samme lengde som standardlinja, mens de to andre var betydelig lengre eller kortere. For å teste at det var enkelt å se hva som var den riktige linja, gjennomførte Asch også oppgavene individuelt på en kontrollgruppe. I kontrollgruppene ble det svart korrekt i over 99% av tilfellene. I eksperimentet fikk deltakerne 18 slike sammenligningsoppgaver. Skuespillerne hadde på forhånd fått beskjed om på hvilke oppgaver de alle skulle svare feil på (Asch, år, s. 1-3).

Skuespillerne, som var mannlige universitetsstudenter, fikk beskjed om å helst ikke kikke direkte på forsøksmannen. De fleste fikk beskjed om å si svarene sine klart og tydelig, og ikke vise noen overraskelse dersom forsøksobjektet skulle svare feil på spørsmålene. Dette for å unngå at skuespillernes reaksjoner og oppførsel, med unntak av at de selv svarte feil, skulle påvirke forsøkspersonens svar. Forsøkspersonene var i likhet med skuespillerne mannlige universitetsstudenter, som var rekruttert av en av skuespillerne, ved at vedkommende sa at det skulle gjennomføres et eksperiment og at de trengte flere deltakere. Når eksperimentet startet ble det lest opp instruksjoner til alle samtidig, hvor noen av skuespillerne stilte spørsmål for å klargjøre instruksjonene, for at forsøkspersonen skulle tro at alle hadde samme rolle i eksperimentet (Asch, år, s. 3-5).

Etter eksperimentet ble hvert av de kritiske objektene, forsøkspersonene, intervjuet. Dette hadde både som formål å få svar angående hvordan ulike forsøkspersoner reagerte på betingelsene i eksperimentet, det Asch kalte for «conditions». De ville også høre hvilke grunner som lå bak at de enten svarte feil eller riktig på oppgavene som ble gitt. Sett bort fra dette forklarte de også eksperimentet i sin helhet, av forsvarlighetshensyn, etter at forsøkspersonene hadde gjennomført eksperimentet (Asch, år, s. 9).

Resultatene av studien var klare. Han hadde gjennomført flere eksperimenter, ved noe forskjellige betingelser. I noen av oppgavene som ble gitt var det enklere å se at svaret som ble gitt av majoriteten var feil enn i andre. Uavhengig av dette viser resultatene at en stor andel av forsøkspersonene svarte feil når også majoriteten svarte feil (Asch, år, s. 15-17). Dette kan

forstås som at det var ubehagelig for dem å gå mot majoriteten og å skille seg ut. Noe av det som ble sagt av forsøkspersonene selv om hvorfor de valgte å svare feil, var "I felt the need to conform Mob psychology builds up on you. It was more pleasant to agree than to disagree", "I agreed less because they were right than because I wanted to agree with them. It takes a lot of nerve to go in opposition to them" og "It is hard to be in the minority" (Asch, år, s. 32). Det opplevdes altså som ubehagelig å skulle skille seg ut, man ønsker å være en del av majoriteten.

3.3 Sosialt arbeid og psykisk helse

Sosialt arbeid har ikke en anerkjent definisjon som brukes av alle. Jeg har valgt å ta utgangspunkt i definisjonen Fellesorganisasjonen bruker:

Sosialt arbeid er et praksisbasert yrke og en akademisk disiplin som fremmer sosial endring og utvikling, sosialt samhold, myndiggjøring og frigjøring av mennesker. Prinsippene om sosial rettferdighet, menneskerettigheter, kollektivt ansvar og respekt for mangfold er sentrale i sosialt arbeid. På grunnlag av teorier i sosialt arbeid, andre samfunnsvitenskapelige disipliner, humaniora og urfolkskunnskap involverer sosialt arbeid mennesker og strukturer for å møte utfordringer i livet og styrke menneskers livskår. (Fellesorganisasjonen, 2017, s. 3)

Denne definisjonen er oversatt til norsk av Ane Sjøbu. I denne definisjonen ser vi at en viktig del av sosialt arbeid er å styrke levekår. Lavekår er et begrep som er vanskelig å få en presis definisjon på, men noen kjennetegn ved innholdet i begrepet er at det handler om betingelsene som ligger til grunn for at man skal kunne ta valg, muligheten man har til velferd, både i lys av sosiale og økonomiske faktorer, og at det henger sterkt sammen med ulikhet (Barstad, 2014, s. 64). Det knyttes også opp mot begrepet livskvalitet, som handler mer om de subjektive indre opplevelsene, mot levekårs fokus på ytre påvirkningsfaktorer, som man vil se så objektive og målbare som mulig (Barstad, 2014, s. 14-15). Det er mange faktorer som kan spille inn i menneskers levekår, inkludert sosiale medier. De trekker også frem sosialt arbeid sitt mandat så generelt som å involvere «mennesker og strukturer for å møte utfordringer i livet». Dette kan dermed inkludere et mangfold av utfordringer mennesker møter som skaper problemer i livet deres.

Sosialt arbeid er et bredt felt som stammer fra et ønske om å gjøre noe med sosial urettferdighet. Det finnes forskjellige måter å arbeide på innen sosialt arbeid. Man kan jobbe med

enkeltindivider og deres problemer, med et blikk på omgivelsene og menneskene som er viktige for den enkelte. Man kan utføre gruppearbeid, der man hjelper en gruppe som har samme type problemer og/eller interesser. Man har reformarbeid, og til sist administrasjon og planlegging (Kokkinn, 2005, s. 42). Feltet sosialt arbeid handler om sosiale problemer, inkludert blant annet fattigdom, arbeidstilknytning, utenforskap, tilknytning til samfunnet, psykososialt velvære mm. (Kokkinn, 2005). Det er mange faktorer i en person sitt liv som kan påvirke hverandre. Psykisk helse kan påvirke arbeidstilknytning, fattigdom kan påvirke psykisk helse osv.

Man kan gjennom Ungdata-undersøkelse se en økning i antallet som selv rapporterer psykiske plager. Dette trenger ikke nødvendigvis bety at det ligger en psykisk lidelse til grunn. Samtidig som det blir rapportert om mer psykiske plager, har risikofaktorene som ofte har blitt knyttet til psykiske plager, blitt mindre vanlige. Dette tyder på at det kan være noen andre eller nye faktorer som spiller inn på hvem som opplever psykiske plager. Noen faktorer som blir trukket frem som mulige nye grunnet til opplevde psykiske plager er sosiale medier og kroppspress. Med sosiale medier finnes det både positive og negative sider av bruk, noe som kan henge sammen med i hvor stor grad den enkelte bruker de forskjellige plattformene. Man ser også at de som ikke er fornøyd med eget utseende oftere enn andre opplever psykiske plager. Det er blitt rapportert om mye kroppspress blant unge (Eriksen & Bakken, 2020, s. 36-41).

Ungdomstiden er en tid som både er preget av kroppslige endringer, som følge av puberteten, samt de tilhørende hormonene. Det er mye følelser i spill. Hjernen er i en modningsprosess i disse årene, som kan være med å forklare endringene ungdommer går gjennom, både med endret tankeprosess og følelser. De kognitive systemene i hjernen er enda ikke fullt utviklet. Følelsene er sterke og kan til tider dominere (Stänicke, 2020, s. 55-56). Chanen og McCutcheon (2013, sitert i Stänicke, 2020) argumenterer for at ungdommer innehar en sårbarhet for risikoatferd, impulsivitet, selvskading mm. Dette grunnet endringene de går gjennom kroppslig og i hjernen, og at dette kan føre til et behov for å dempe følelsene. Dette må ses i sammenheng med konteksten rundt den enkelte ungdom, men atferd i denne perioden som oppleves som risikofylt, kan være en måte for ungdommen å regulere følelsene sine i situasjoner der det oppstår følelser som er vanskelige for dem å håndtere (s. 56-57).

Når man jobber med ungdommer som sliter med psykiske helseplager er det mye å ta hensyn til. Jeg skal ikke gå inn direkte på forskjellige behandlings- og hjelpetilbud, men se på rammene for hvordan man generelt sett kan forholde seg i hjelpe- og endringsarbeid med unge. Ungdomstiden er en tid der man tar mer og mer ansvar i eget liv, og gradvis trekker seg bort fra familiens omsorg for en. Man er i et skjæringspunkt der man blir mer selvstendig, men fortsatt er avhengige av familiens støtte. I arbeid med ungdom som sliter med psykiske plager er familie, og foreldrene spesielt, en viktig ressurs. Foreldrene kjenner ungdommene sine bedre enn de fleste, og kjenner til hele historien. I tillegg til dette vil det ofte være en sterk relasjon mellom foreldre og barna deres. Samtidig må man være klar over at familiedynamikker kan være deler av årsaken til de psykiske plagene. Det er derfor nødvendig med egne vurderinger for hver enkel ungdom man skal hjelpe (Øhlckers, 2020, s. 240-241).

I forståelsen til sosialarbeidere av hvordan man skal forstå og håndtere vansker hos ungdom med psykiske helseplager, er det viktig å ha kunnskaper om hvordan man snakker med ungdom på en god måte for å nå frem. For å ha en produktiv samtale er det viktig at rammene rundt er trygge, gjerne at rommet man prater i er behagelig. Ungdommer kan ønske å få til en endring i livet sitt, samtidig som det oppstår ambivalens. For å nå frem til ungdommen er det viktig å lytte aktivt og å være til stede i samtalen. Mennesker merker fort dersom samtalepartneren ikke virker veldig interessert, og dette vil svekke relasjonen. Man må også være fleksible nok til å la ungdommen ta litt styring i samtalen. Da er det lettere for ungdommen å føle at de har litt av kontrollen, og dette vil styrke samtalen og samarbeidet (Kneppe, 2020, s. 256-259).

3.4 Sosiale medier

Begrepet «sosiale medier» brukes ofte synonymt med begrepet «sosiale nettverkssider». boyd og Ellisons definerer sosiale nettverkssider som:

«Sosiale nettverkssider er nettbaserte tjenester hvor personer kan

- 1) konstruere en offentlig eller halv-offentlig profil innenfor et begrenset system,
- 2) lage en liste over andre brukere som de har en relasjon eller kobling til, og
- 3) der en bruker kan se og navigere seg gjennom sin egen og andres lister over relasjoner» (boyd & Ellisons, 2007, sitert i Aalen, 2013, s. 16)

Det finnes ikke en anerkjent definisjon av sosiale medier, men Aalen og Iversen (2021) trekker frem to trekk; som bruker får man både rolle som avsender og mottaker, uten at det er noe tydelig skille mellom disse rollene. I tillegg tilrettelegger sosiale medier til mangelkommunikasjon. Man kommuniserer ofte ikke bare med en annen person, men sender ut innhold til flere, og mottar innhold som er ment til flere (s. 23).

Sosiale medier gir oss muligheten til å knytte oss til flere mennesker enn før. Vi kan opprette og opprettholde både synkrone og asynkrone relasjoner. Synkrone relasjoner er en relasjon der begge parter inngår i relasjonen, eksempelvis ved å bli venner på et sosialt medium. Asynkrone relasjoner er en enveis-relasjon, typisk ved at man følger en person på sosiale medier (Aalen, 2013, s. 41). Men hvordan er man på sosiale medier? Er man seg selv, eller har man en egen identitet på sosiale medier? Identitet har ofte blant unge knyttet seg til musikk, film, interesser mm. når vi skal vise hvem vi er. Dette gjelder også på sosiale medier, men prosessen med å «skape» sin identitet skjer offentlig når det skjer på disse plattformene. Studier har vist at 55% av ungdommer har latt vær å poste noe på sosiale medier i bekymring for hvordan det kommer til å bli oppfattet av andre. Man sender ut den samme informasjonen til alle, og får ikke samme mulighet til å tilpasse oss etter hvem man kommuniserer med, slik man gjør i et fysisk møte (Aalen, 2013, s. 85-86).

Bruken av sosiale medier har i senere år økt. Ser vi på statistikk fra Ungdata, kan vi se på bruken av sosiale medier fra 2014 til 2022. Ungdatarapporten fra 2016, viser at andelen jenter som bruker sosiale medier minst en time hver dag varierer mellom 59% i 8. trinn til 74% i VG1. Tallene for guttene varierer mellom 32% i 8. trinn til 52% i VG2 og VG3. Tallene her viser altså at det er en større andel unge jenter som brukte mye tid på sosiale medier enn unge gutter (Bakken, 2016, s. 57). Tilsvarende rapport fra 2022 viser en tabell over hvor stor andel som gjennomsnittlig bruker mer enn en time daglig på sosiale medier, ut fra kjønn, tid og hvorvidt det er ungdomsskole eller videregående skole respondentene går på. Tabellen viser en økning på jenter i ungdomsskolealder fra 67% til 84% i tidsrommet. Tilsvarende tall fra videregående er 73% og 87%. Hos gutter har økningen av gutter som bruker sosiale medier minst en time hver dag vært fra 39% til 60% på ungdomsskolen og fra 52% til 70% på videregående skole (Bakken, 2022, s. 27). Ungdata-rapporten fra 2022 viser at hele 37% av ungdommene som ble

spurt brukte gjennomsnittlig over tre timer på sosiale medier hver dag. 3% brukte ikke noe tid, 9% brukte under en halvtime og 13% under en time. Resten av respondentene lå mellom en og tre timer (Bakken, 2022, s. 27).

Som vist med ungdagsundersøkelsene bruker de fleste ungdommer en betydelig andel tid på sosiale medier. Man bruker tid på å vedlikeholde relasjoner, ved å følge med på, like og kommentere på det andre legger ut, samt dele fra sitt eget liv. Ungdomsårene er noen år av livet der man er veldig opptatt av hva andre synes om en og det å bli likt. Mens man tidligere kunne glemme seg hjemme fra hvem som var populære og ikke, kan ungdommen nå bare inn på sosiale medier og se hvem som får mange liker-klikk på innleggene sine. Det har vist seg at særlig unge med dårlig selvfølelse legger mye energi i å fremstå populære. Det blir viktig med gode tall, da alle til enhver tid kan gå inn på profilen din og se hvor mange følgere du har, og hvor mye liker-klikk du har fått på bilder/innlegg du har lagt ut (Aalen & Iversen, 2021, s. 56).

I sosiale medier finnes det mange bilder av det man kan omtale som «vakre» og/eller «slanke» jenter. Med sosiale medier kommer man tettere inn på kjendiser, og utvalget av hvem man kan sammenligne seg med virker uendelig. At andre har fokus på utseende, har blitt knyttet til det å utvikle dårlig selvfølelse. En del unge bruker sosiale medier som plattformer der de kan vise at de lever opp til skjønnhetsidealene som finnes. Både det å legge ut bilder av seg selv, og særlig det å redigere dem på forhånd er blitt knyttet til dårlig selvfølelse. Det er viktig å få frem at kroppsidealene og kroppspress også eksisterte før sosiale medier, men nå er sammenligningsgrunnlagene kommet nærmere, og man har lettere tilgang på utseendefokusert innhold. Det er ikke nødvendigvis hvor mye tid man bruker på sosiale medier som påvirker effekten dette har for psykisk helse og selvfølelse, men gjerne heller hvordan man bruker det. Å bruke sosiale medier til å kommunisere viser mindre negative effekter enn når man bare blar gjennom alt det andre har lagt ut (Aalen & Iversen, 2021, s.103-105).

4 METODE

I metodekapittelet vil jeg gjøre rede for valget av litteraturstudie som metode, for så å gjøre rede for hva en litteraturstudie er. Deretter vil jeg gå gjennom datainnsamlingen i oppgaven min, før jeg til slutt skal vurdere troverdigheten til litteraturstudien min.

4.1 Valg av metode

Temaet og problemstillingen min angår et ganske nytt fenomen. Jeg valgte å utføre en litteraturstudie på hvordan den økte bruken av sosiale medier påvirker unge jenter i dag, for å få et overblikk over hva forskningen på feltet sier, og for å finne ut om man har tilstrekkelig med forskning på området, eventuelt hva det er behov for å forske mer på. Jeg kunne ha valgt å utføre en kvalitativ eller kvantitativ undersøkelse, men valgte å gå for litteraturstudie. Dette gjorde jeg fordi omfanget av oppgaven er nokså lite. Jeg tenkte derfor at en litteraturstudie ville egne seg bedre til å belyse temaet. I en kvalitativ eller kvantitativ studie ville jeg ikke fått samme datagrunnlaget. Ved å gjennomføre en litteraturstudie får man en god oversikt, noe som kan være lurt før man gjennomfører andre typer studier. Hadde jeg ønsket å finne ut nærmere om hvordan dette fenomenet utspiller seg i Norge, hadde det gjerne vært mer relevant med en annen type studie, da de fleste studiene jeg kunne finne på feltet var gjennomført i andre land.

4.1.1 Hva er en litteraturstudie?

En litteraturstudie er en type studie der man gjennomgår skriftlige kilder som eksisterer på et bestemt tema. I en litteraturstudie følger man en systematisk prosess, der man finner eksisterende kunnskap/litteratur, går gjennom denne, og gjennom dette skaper et bilde av det man finner (Thidemann, 2019, s.77-78).

Det er flere trinn i fremgangsmåten for å gjennomføre en god litteraturstudie. Første trinn er å gjøre et innledende litteratursøk. Dette er for å få en oversikt over hvor mye forskning og litteratur det finnes som er relevant for problemstillingen man har valgt seg. Dette søket er normalt ikke veldig systematisert, da hovedformålet ikke er å finne forskningen som skal brukes videre i studien. Studiene/artiklene man finner gjennom det innledende litteratursøket, kan brukes til å finne gode søkeord, og man kan se i litteraturlistene i studiene man finner, om det er noe relevant der (Thidemann, 2019, s. 81-82).

Etter å ha skaffet et overblikk over feltet, gjennomføres det et mer systematisk litteratursøk. For å gjøre mest mulig produktive søk, vil det være lurt å gjøre problemstillingen mest mulig presis på forhånd. Man bør også ha gjort seg opp en mening om hva man vil ha som inklusjons- og eksklusjonskriterier for om en studie kan inkluderes i forskningsgrunnlaget for litteraturstudien. For å få gode og relevante resultater i litteratursøket, bør man tenke seg ut hvilke søkeord man skal bruke, gjerne med inspirasjon fra det innledende litteratursøket, og hvordan man skal kombinere søkeordene for best mulig resultat (Thidemann, 2019, s. 82). En metode for å finne ut hvilke søkeord man skal benytte seg av, er å bruke PICO. PICO er en forkortelse, der hver av bokstavene står for et begrep. P står for Population, Patient og/eller Problem. Hvilken gruppe er det man ønsker å si noe om? I står for Intervention. Her handler det om hva vi gjør med denne gruppen. Hvilke tiltak ser man på? C står for Comparison, og innebærer at man for eksempel sammenligner to typer tiltak. Til slutt står O for Outcome. Hvilke utfall kan man få av tiltaket? Hvilke utfall er man interessert i å studere, hva ønsker vi å oppnå, eventuelt vurdere? Deretter bruker man inklusjons- og eksklusjonskriterier for å bedømme hva av det man finner som skal brukes i datagrunnlaget (Thidemann, 2019, s. 82-84).

Nå er grunnlaget for søket lagt. Før man kan gjennomføre søket, må man bestemme seg for hvilke databaser man skal bruke. Her vil det være nyttig å finne ut hvilke databaser som dekker det fagområdet man skriver innenfor (Thidemann, 2019, s. 84-85). Det vil være relevant å se både på norske og internasjonale databaser. Ser man bare etter norsk litteratur, vil det begrense antall treff i søkene. Nå begynner jobben med å velge ut søkeord ut fra problemstilling, gjennomføre søket, evaluere funnene og dokumentere hvordan man har gått frem i prosessen (Thidemann, 2019, s. 85-90)

Når man har funnet et håndterbart antall artikler ut fra litteraturstudiens omfang, begynner utvalgsprosessen. Å skimlese de aktuelle artiklene vil gi et greit overblikk over hvilke som er aktuelle for studien. Når man har luket ut de som ikke er relevante, begynner jobben med å lese de artiklene som står igjen grundigere, for å kunne gjøre et valg på hvilke som er best egnet til å svare på problemstillingen. En viktig del av prosessen er å ta en kritisk vurdering på kvaliteten

på de artiklene man ønsker å bruke. Etter å ha valgt ut artikler, må man analysere og tolke det som kommer frem, og deretter presentere det man har funnet ut (Thidemann, 2019, s. 90-92).

4.2 Datainnsamling

Da jeg skulle samle inn data til oppgaven, utførte jeg først et litteratursøk. Jeg valgte å bruke databasene Idun og Academic Search Premier. Disse to databasene ga muligheten til å søke etter både norske og internasjonale forskningsartikler. Først søkte jeg med søkeordene og kombinasjonen «Sosiale medie* AND (psykisk helse OR mental helse OR psykisk sykdom) AND barnevern* AND (jente* OR kvinne*)». Jeg søkte bare etter artikler som var gitt ut 2017 eller senere. Jeg fikk da 21 treff, men de fleste av artiklene passet dårlig til problemstilling. For å åpne opp søket og prøve å få flere treff søkte jeg deretter etter «Sosiale medie* AND (psykisk helse OR mental helse OR psykisk sykdom) AND barnevern* AND ungdom*». Jeg byttet ut jente og kvinne som søkeord, og søkte etter bare ungdom. Dette ga bare 20 treff, og heller ikke disse passet godt til problemstillingen min. Siste søket jeg gjorde på Idunn var med følgende søkeord/kombinasjon; «Sosiale medie* AND (psykisk helse OR mental helse OR psykisk sykdom) AND (ungdom OR unge)». Ved disse søkeordene fikk jeg 82 treff, men heller ikke her fant jeg forskningsartikler som passet til problemstillingen min. Alle søkene på Idunn ble gjennomført 17.01.2023, og med inklusjonskriterium at artiklene skulle være fra 2017 eller senere årstall.

Etter søkene på Idunn gikk jeg over til databasen Academic Search Premier, for å se om det var mer forskningsartikler å finne hvis jeg søkte på en internasjonal database. Først brukte jeg søkeordene/kombinasjonen «social media AND mental health AND (youth or adolescents or young people or teen or young adults) AND (child services or family services or child protective services)». Jeg søkte bare etter fagfelleverderte artikler som var utgitt 2017 eller senere. Ved dette søket fikk jeg 112 treff. Noen av treffene var relevante for oppgaven, men manglet vinklingen jeg var ute etter. Søket viste at problemstilling som både spesifiserte aldersgruppe, sosiale medier, psykisk helse og barnevern kanskje var litt for spisset til å finne tilstrekkelig god forskning å jobbe med.

For å gi mer søkeresultater som var relevante til tema og problemstilling, valgte jeg å fjerne deler av søkekombinasjonen. Jeg prøvde da å søke etter «social media AND (mental health or mental illness or mental disorder or psychiatric illness) AND (girls or adolescents or teenagers or youth)». Igjen brukte jeg at artiklene var fagfelleverderte som et inklusjonskriterium, og søkte bare etter artikler fra 2017 og senere. Dette ga hele 582 resultater. Ut fra dette antallet prøvde jeg å gjøre et mer spesifisert søk, for å få antall treff ned til et overkommelig antall å gå gjennom.

Søkeordene «social media AND (mental health or mental illness or mental disorder or psychiatric illness) AND girls» ga 69 treff, når jeg bare søkte etter fagfelleverderte artikler fra 2017 og senere. Flere av artiklene som kom opp passet godt til problemstilling og tema som jeg hadde valgt. Alle søkene på Academic Search Premier ble gjennomført 18.01.2023.

Ut fra utvalget jeg fikk gjennom de søkene som ble gjennomført, valgte jeg å ta et håndplukket utvalg fra det siste søket. På Idunn fant jeg ikke artikler som var relevante for problemstilling, og på de to første søkene på Academic Search Premier var det for stort utvalg å gå gjennom. Det siste søket var spisset til problemstilling, samtidig som antall artikler var overkommelig, ut fra inklusjons- og eksklusjonskriterier. Alle artikler som var fra før 2017 og som ikke var fagfelleverderte ble ekskludert i søkeprosessen. Da jeg skulle velge ut hvilke av artiklene jeg fant ved siste søk, vektla jeg hvor nye artiklene var, og hvor nøyaktig de samsvarte til det jeg ønsket å finne ut av i min oppgave. Selv om alle artiklene var relativt nye, er sosiale medier et felt under stor utvikling. Dermed er det hensiktsmessig å prøve å få tak i den ferskeste forskningen. Det var også flere artikler som delvis belyste problemstillingen min, men som ikke i like stor grad var vinklet i samme retning. Dermed tok jeg en vurdering av hvilke artikler som ville gi litteraturstudien min et datagrunnlag som ga best mulighet til å svare på problemstilling. Dette gjorde jeg gjennom å skumlese artiklene og å vektlegge hvilke som ga den ferskeste forskningen.

4.3 Studiens troverdighet og kritisk blikk

Denne litteraturstudien er liten, med tanke på at det bare er brukt 3 forskningsartikler. Dette fører til en økt risiko for skjevhet i utvalg av datamaterialet. Når jeg har valgt et håndplukket

utvalg av artikler, som ikke bare er snevret ned med klare inklusjon- og eksklusjonskriterier, vil dette medføre en risiko for at skjevhet i utvalget, forårsaket av egne biaser, kan påvirke resultatet i studien.

En annen faktor som både kan styrke og svekke studiens troverdighet, er at jeg valgte artikler innen både kvalitativ og kvantitativ metode. Jeg valgte å gjøre dette fordi formålet med oppgaven var å gi et overblikk over hva forskningen sier i dag om fenomenet. Dermed ønsket jeg både å ha med forskning som viser til omfanget, altså hvor mange og i hvor stor grad de unge bruker sosiale medier, samt dets effekter, men også forskning som går mer inn i dybden for hvordan det kan føles for den enkelte, og hva de selv tenker om sammenhengen, og eventuelle tiltak som kan fungere. En svak side ved studien min er at jeg bruker studier fra forskjellige land, henholdsvis USA, Australia og Storbritannia. Disse landene har hver sine kulturer, men er på noen områder ganske like. Bakgrunnen for valget var å få mest mulig relevante artikler, men det at studiene er gjennomført i forskjellige land, viser også til at sosiale medier påvirker psykisk helse i forskjellige kulturer.

Ved valg av artikler er det viktig med kildekritikk. Dette gjelder både ved de vitenskapelige artiklene i datagrunnlaget, men også når man skal finne teori til å belyse oppgaven. En god måte å se om litteraturen er av god kvalitet, er å sjekke om den er fagfellevurdert. I tillegg er det lurt å sjekke hvem som har jobbet med litteraturen og om det er noen grunn til å tro at de har særlig interesse av å komme frem til et bestemt utfall (Rienecker & Jørgensen, 2013, s. 126-127). Artiklene jeg valgte i datagrunnlaget mitt var alle fagfellevurderte. Prosessen med å sjekke ekstra grundig opp i forfatterne av artiklene og hvem de skrev artiklene for, er noe jeg burde sjekket bedre opp i enn det jeg gjorde før valget ble tatt.

5 FUNN

I det følgende skal jeg presentere funnene jeg har gjort i mine tre utvalgte forskningsartikler. Dette vil jeg gjøre ved å sette opp matriser, for deretter å forklare funnene, og drøfte disse med hverandre og mot valgt teori.

5.1 Presentasjon av funn

Artikkel 1:

Referanse	Artikkel: «Why don't I look like her?» How adolescent girls view social media and its connection to body image Forfatter: Alana Papageorgiou, Colleen Fisher og Donna Cross Årstall: 2022 Tidsskrift: BMC Women's Health
Hensikt	Hensikten med studien er å studere om og hvordan seksualiserte bilder på sosiale medier påvirker unge jenters psykiske helse
Metode	Kvalitativ undersøkelse, dybdeintervjuer av jenter i aldersgruppen 14-17 år i Australia. Materialet ble tematisk analysert
Resultat/Funn	Resultatene i studiene viste til at de unge jentene opplevde at bilder på sosiale medier påvirket deres syn på egen kropp. De hevdet at dette førte til økte negative sammenligninger mellom egne kropper opp mot de de så på bilder på sosiale medier. Dette påvirker igjen de unge jentenes innsats for å i å endre på eget utseende og å søke bekreftelse på sosiale medier. Det ble pekt for bedre undervisning på feltet fra en yngre alder som et mulig tiltak.
Relevans	Denne artikkelen er relevant til problemstillingen min fordi den tar opp hvordan innhold på sosiale medier, og mer spesifikt seksualiserte bilder, påvirker kroppsbildet og den psykiske helsen til unge jenter i negativ retning.

Artikkel 2:

Referanse	<p>Artikkel: An Unfiltered Look at Idealized Images: A Social Media Intervention for Adolescent Girls</p> <p>Forfatter: D. Robert Casares Jr. og Erin E. Binkley</p> <p>Årstall: 2022</p> <p>Tidsskrift: Journal of Creativity in Mental Health</p>
Hensikt	Hensikten med studien er å undersøke trendene på sosiale medier, se på hvilke effekter bruken av sosiale medier har på unge jenter i USA og å utforme tiltak som kan hjelpe unge jenter håndtere og lære seg å tenke annerledes rundt bildene og innholdet de blir eksponert for i sosiale medier.
Metode	Metaanalyse, der det blir gått gjennom forskning på det aktuelle feltet for å få et bilde av situasjonen og tiltak som kan fungere
Resultat/Funn	Artikkelen viser til at bruken av sosiale medier i USA er forskjellig mellom unge gutter og unge jenter, og at dette gjør unge jenter mer truffet av de negative effektene bruken av sosiale medier kan ha. Det blir trukket frem at bruken kan føre til endringer i humør, selvsikkerhet, samt hvordan de både ser på seg selv og andre rundt seg. Et annet funn er at det ser ut som unge jenter i større grad enn unge gutter bruker sosiale medier for å få tilbakemeldinger og å sammenligne seg med andre. Dette kan få en negativ effekt på utviklingen av identiteten som foregår i dette stadiet. Artikkelen trekker også frem hvordan flere studier viser at sosiale medier har en negativ effekt på unge jenters kroppsbilde. Denne effekten blir særlig sett hos jenter som bruker mye av tiden på sosiale medier med å se på bilder og innhold der fokuset ligger på utseendet.
Relevans	Artikkelen er relevant til problemstillingen min, da den ser nøye på hva forskning sier om effekten bruken av sosiale medier har på unge jenter. De trekker frem både forming av identitet, kroppsbilde, og selvbilde, samt andre problemer knyttet til unges jenters psykiske helse.

Artikkel 3:

Referanse	Artikkel: Not all screen time is created equal: associations with mental health vary by activity and gender Forfatter: Jean M. Twenge og Eric Farley Årstall: 2020 Tidsskrift: Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology
Hensikt	Hensikten med studien er å få et bedre bilde av hvordan forskjell i kjønn og hva man gjør på internett påvirker brukens effekt på de unge.
Metode	Kvantitativ studie, der unge mellom 13-15 ble spurt om hvor mye tid de tilbrakte på skjerm, hva denne tiden gikk til, samt psykisk helse-indikatorer.
Resultat/Funn	Studien viste at bruk av sosiale medier og internett var sterkere knyttet til indikatorene for psykisk helse enn å spille spill eller se på TV. Studien viste også at det var en større sammenheng mellom sosiale medier- og internettbruk og psykisk helse hos jenter enn hos gutter.
Relevans	Denne studien er relevant fordi den blant annet gir et bilde av effekten bruk av sosiale medier har på den psykiske helsen til unge jenter. Det at det her sammenlignes effekt mellom kjønnene, og mellom bruk av sosiale medier og andre internett-aktiviteter vil gi mer innsikt i hvorvidt sosiale medier skiller seg ut blant digitale aktiviteter. Artikkelen viser også et skille mellom kjønnene.

Artikkel 1 handler om hvordan unge jenter ser på sammenhengen mellom sosiale medier og hvordan bruken av disse påvirker kroppsbildet. De fleste deltakerne brukte over fire timer til dagen i helgene på sosiale medier. Jentene som ble intervjuet så spesielt på bruk av Instagram som en kilde til usikkerhet rundt utseende og en negativ effekt på generell psykisk helse.

Det ble identifisert fire hovedfunn; forventninger, sammenligninger, å strebe og validering. Det første funnet var at bruken av sosiale medier ble oppfattet å føre til en forventning blant jentene, både til å se bra ut, legge ut de riktige bildene og få nok liker-klikk og kommentarer. De mente

også på at bilder av venner og bekjente førte til større sannsynlighet for sammenligning enn de som var lagt ut av kjendiser. Dette grunnet at de mer kjente brukerne sine utseender ble sett på som mer uopnåelige. Et annet funn var at i noen vennegrupper var det vanlig å følge utseendefokuserte kjendiser, noe som kunne føre til et ønske innad i gruppen å se mer ut som dem. Neste funn handler om sammenligning. Jentene i studien fortalte om negative sammenligninger med andre jenter de så bilder av på sosiale medier. De fortalte også at selv om man er klar over at det som blir lagt ut av bilder på sosiale medier som regel avbilder vedkommende på sitt beste, stoppet ikke deltakerne fra å gjennomføre negative sammenligninger (Papageorgiou et al., 2022).

Det tredje hovedfunnet handler om det å etterstrebe. Jentene ser idealer av kropper og livsstiler på sosiale medier og prøver selv å oppnå like resultater. Det kan handle om å spise mindre/for lite, trene mye osv. Dette opplevdes som et press som kommer av urealistiske idealer som man bør oppnå og vise frem på sosiale medier. Siste hovedfunn handler om validering. De unge jentene så på det som at man legger ut et bilde av seg selv, med ønske om positive kommentarer og liker-klikk, noe de mente handlet om i hvor stor grad selvfølelsen til unge jenter henger sammen med utseende (Papageorgiou et al., 2022). Det er viktig å få frem at dette er resultater av dybdeintervjuer av unge jenter, og at funnene derfor gjenspeiler opplevelsen gruppen selv har rundt fenomenet.

Artikkel 2 handler om bruken av sosiale medier blant unge i dag, hvordan denne påvirker dem og tiltak som kan hjelpe unge jenter med idealene som blir fremvist på sosiale medier. Jeg går hovedsakelig inn på den delen som angår problemstillingen min og hvordan bruk av sosiale medier påvirker unge jenter. Artikkelen belyser området gjennom en metaanalyse, der tidligere forskning gjennomgås. Studien viser til at den økte bruken av sosiale medier, i tillegg til fysiske plager, også fører til lavere livskvalitet og angst- og depresjonssymptomer (Casares Jr. & Binkley, 2022). Så mange som 87% av unge sier de har opplevd, enten at de selv eller andre, har blitt mobbet på nett (TeenSafe, 2016, sitert i Casares Jr. & Binkley, 2022, s. 315).

I studien sin trekker de frem Instagram som et av de mest skadelige sosiale mediene for unges psykiske velvære. Mye av bildene på Instagram er idealiserte bilder av skjønnhet eller livsstil.

Bilder blir ofte lagt ut i et forsøk på å bli bekreftet og populær. YouTube blir også trukket frem. De viser til at bruk av YouTube hos unge ofte erstatter TV-titting. Det oppleves som mer ekte fremvisning av livene til de som legger ut videoer, enn innholdet på andre sosiale plattformer. Studien viser til at unge jenter generelt bruker sosiale medier mer enn unge gutter, og at effektene bruken har mellom kjønn kan være litt forskjellig. Unge jenter bruker sosiale medier i større grad for å søke tilbakemeldinger, samt å sammenligne seg med andre. Dette kan både påvirke generelt humør og psykisk helse hos dem, og identitetsforming som foregår i ungdomsårene. I tillegg har sosiale medier blitt knyttet til dårlig kroppsbilde, seksualisering og spiseforstyrrelser. Unge jenter følger og identifiserer seg i stor grad med brukere som fremmer et budskap som innebærer idealiserte kroppsbilder, gjerne der man skal være så tynn og veltrent som mulig. De viser også til hvordan de som jobber med unge mennesker er i en god posisjon til å hjelpe dem med kroppsbilde, identitetsforming osv. (Casares Jr. & Binkley, 2022).

Artikkel 3 viser forskjellen på hvordan bruk av skjermer varierer i effekt både etter hvilke aktiviteter man foretar seg foran skjermen, og etter kjønn. Dette er en kvantitativ studie der de har samlet unge i Storbritannia og spurt hvor mye tid de bruker foran skjermen per dag og hva skjermtiden går til (spill, sosiale medier osv.). Det ble også spurt etter psykisk helse, med selvskadning, depressive symptomer, hvor fornøyde de var med livet sitt og selvtillit (Twenge & Farley, 2020).

Resultatene av studien viste at det var en større sammenheng mellom jenters skjermtid og psykisk helse-indikatorer enn med gutter. Særlig gjaldt dette bruk av internett og sosiale medier. Dette viser at det ikke bare er skjermtiden som er problematisk, men sosiale medier. Et generelt funn i studien var at dess mer tid man brukte på aktiviteter foran en skjerm (inkludert sosiale medier, internett, spilling og TV), dess verre var den generelle psykiske helsen. Mer spesifikt fant de ut at dobbelt så mange av de unge jentene som brukte mer enn 5 timer daglig på sosiale medier, målt mot de som brukte mindre enn 1 time daglig, opplevde klinisk relevante depressive symptomer. Hvor mye tid man bruker på sosiale medier før det får en negativ effekt på den psykiske helsen varierte også mellom kjønn. For unge jenter gikk denne grensen på 2 timer, mens den for unge gutter gikk på 5 timer.

5.2 Drøfting av funnene

Twenge og Farley (2020) viser i sin artikkel hvordan hvilke aktiviteter man holder på med foran skjermen, samt kjønn, spiller inn på brukens effekt på psykisk helse. Jeg har tidligere vist til Ungdata sine rapporter om skjermtid. Unge jenter bruker timevis foran skjermer og på sosiale medier hver uke. Noen eksempler, som videregående læreren jeg har nevnt tidligere, viser at noen bruker mobilene sine mer hver uke enn lengden på en full arbeidsuke (Gaarder, 2023). Dette er bekymringsverdig når man vet hvilke effekter bruken av sosiale medier kan ha på unge jenter. Man kan trekke frem at sosiale medier også kan ha positive effekter i unge jenters liv. Mennesker generelt er sosiale vesener, og sosiale medier gir oss plattformer der man kan kommunisere med mennesker man gjerne ellers ikke hadde hatt anledning til å møte så ofte. Dette kan eksempelvis være grunnet store geografiske distanser. Muligheten til å holde kontakten og å dele fra livene sine med hverandre, vil kunne føre til at relasjoner som ellers ville dødd ut, fortsatt kan opprettholdes (Aalen & Iversen, 2021, s. 54-55).

Selv om bruk av sosiale medier også kan gi positive effekter, ser man i Papageorgiou et al. (2022) sin artikkel at sosiale medier identifiseres som en stor kilde til økt kroppspress og negativt kroppsbilde. Unge jenter ble påvirket av idealene de så på sosiale medier, noe som blant annet førte til sammenligning og det å prøve å leve opp til disse idealene. Dette kan gjerne ses i sammenheng med Asch (1956) sine funn om konformitet som jeg har beskrevet tidligere. Man ønsker ikke å skille seg ut, og det enkleste og mest komfortable er ofte det å gjøre som «de andre». For ungdommen kan dette handle om kosthold, trening og utseende. Mange får opp mange bilder av jenter med det som i noen tilfeller snakkes om som «den perfekte kropp». Det oppleves som om det er de peneste, tynneste og mest veltrente som får mange følgere og blir anerkjent på Instagram. Deltakerne i Papageorgiou (2022) sin forskning pekte særlig på bruk av Instagram og hvordan dette førte til usikkerhet, særlig rundt utseende (s. 5).

Også Casares Jr. og Binkley (2022) viser skremmende effekter av bruken av sosiale medier blant unge jenter. De viser til studier som har blitt gjort som har fått som resultater at bruk av sosiale medier blant unge jenter påvirker kroppsbildet deres. Jenter har en større sannsynlighet enn gutter til å identifisere seg med menneskene de følger på sosiale medier, også de som viser usunne idealer, og da særlig kroppsidealet der man skal være tynn. Det er også blitt vist at jenter

blir mindre fornøyde med egne kropp, opplever seksualisering og noen utvikler spiseforstyrrelser i møte med idealene som blir presentert på sosiale medier. Jeg har i teoridelen min vist til hvordan Stänicke (2020) forklarer at ungdommer er i en sårbar fase av livet, der det er mye følelser, endringer i kroppen og man er lett påvirkelig. Innhold som dette kan være med å påvirke identitetsutviklingen man er inne i denne fasen av livet. Erikson viser i sin psykososiale teori til at ungdomsårene er den perioden der man utvikler identitet. Ved god støtte fra de rundt kan man få en positiv utvikling her. Motsatsen er med en dårlig utvikling kan man oppnå rolleforvirring (Brønstad & Hårberg, 2022). Nettopp dette med identitetsutviklingen knyttet til sosiale medier har Casares og Binkley (2022) sett litt på i sin studie, og trekker frem at det er et stort behov for å hjelpe unge jenter med å oppnå en positiv og sunn identitetsutvikling (s. 318).

Twenge og Farley (2020) viser til at unge jenter som bruker fem timer eller mer på sosiale medier, kontra de som bruker mindre enn en time, har dobbelt så stor sjans for å ha klinisk relevante depressive symptomer, er dette alvorlig. En av fire av de unge jentene som deltok i studien rapporterte at de brukte over fem timer per dag på sosiale medier (s. 210). Sammenligner vi med norske tall viser Ungdata-rapporten fra 2022 at 37% av ungdommene brukte mer enn 3 timer på sosiale medier hver dag. I denne undersøkelsen var det ikke svaralternativer på mer enn over 3 timer, men man kan tenke seg at en andel av de som svarte dette bruker sosiale medier i opptil, og over, fem timer daglig. Sammenlignet var det bare 25% som svarte at de ikke brukte sosiale medier, eller at de brukte det mindre enn en time daglig (Bakken, 2022, s. 27). De vanene ungdommer har knyttet til sosiale medier kan påvirke den psykiske helsen til ungdommer generelt, og unge jenter spesielt.

Studiene mine har i stor grad sammenfallende funn, som viser til at stor bruk av sosiale medier blant unge jenter henger sammen med negativt kroppsbilde, negative effekter på identitetsutvikling og generelt negative effekter på psykisk helse. En ting man kan stille spørsmål ved er hvor mye av denne sammenhengen som er at sosiale medier negativt innvirker på den psykiske helsen, og hvor mye av denne sammenhengen som handler om at de med lavere selvbilde og dårligere psykisk helse velger å bruke sosiale medier mer. Studiene jeg har brukt viser klare sammenhenger mellom disse to faktorene, men kan ikke i like stor grad gjøre rede

for i hvor stor grad det er den økte bruken av sosiale medier som fører til negative psykisk helse-effekter. Uavhengig av dette er funnene klare på at det er en sammenheng. Funnene til Papageorgiou et al. (2022) viser at de unge jentene som ble intervjuet i studien selv mente at innholdet man blir eksponert for gjennom sosiale medier, bidrar til negative effekter på unge jenters kropps- og selvbilde.

Ut fra de funnene som har blitt gjort i studien min og hva feltet sosialt arbeid innebærer, som jeg har vist tidligere, blir det naturlig at sosialt arbeid som felt skal se på denne problematikken. Bruken av sosiale medier har blitt vist å påvirke den generelle psykiske helsen til unge jenter. Psykisk helse kan henge sammen med sosiale problemer, som fattigdom og svak arbeidstilknytning. Man bør derfor innenfor dette feltet se på sosiale medier som en viktig faktor blant unge jenter. En forståelse for hvilke effekter denne bruken har, vil kunne hjelpe sosialarbeidere å hjelpe unge jenter også med annen problematikk.

6 AVSLUTNING

I denne litteraturstudien har jeg undersøkt hvordan økt bruk av sosiale medier blant unge jenter påvirker deres utvikling av identitet, selvbilde og generelle psykiske helse. Dette har jeg gjort ved bruk av tre fagfellevurderte forskningsartikler, der dette temaet er i fokus. Disse fant jeg etter å ha gjennomført et litteratursøk. Funnene i artiklene viser til at både utvikling av identitet, selvbilde/kroppsbilde og psykisk helse blir påvirket. Man blir påvirket av innholdet man får opp av andre, og dette kan føre til et ønske om å være like pen, like flink osv. som «alle andre» man ser på sosiale medier. Dette stemmer overens med Asch (1956) sine konformitetseksperimenter, som jeg har trukket inn i teoridelen av oppgaven. Han viser til hvordan enkeltindivider påvirkes av gruppedynamikk. Under enkle visuelle oppgaver, der kontrollgrupper i nesten alle tilfeller svarte riktig når de utførte oppgavene individuelt, svarte forsøkspersonene ofte feil når skuespillere i eksperimentet svarte feil før dem. Dette viser til hvordan enkeltindivider ikke ønsker å skille seg ut fra gruppen.

Jeg har også sett funnene i sammenheng med teori om ungdom og psykisk helse, og hvordan dette er en sårbar tid, der man skal finne ut av hvem man er. Også Erikson sine psykososiale stadier viser til at ungdomstiden er der man utvikler identitet (Brønstad & Hårberg, 2022). Jeg har kort sett på hvordan bruk av sosiale medier kan påvirke denne utviklingen.

Oppsummert har metoden jeg valgte fungert bra til å svare på problemstillingen, med konklusjonen at økt bruk av sosiale medier har en negativ effekt på den psykiske helsen til unge jenter, til tross for at man også kan se noen positive sider ved bruken av sosiale medier. Den negative effekten på psykisk helse man ser er noe sosialarbeidere bør være klar over, da dette kan virke inn på flere av de sosiale problemene man jobber med, blant annet arbeidstilknytning, fattigdom og utenforskap. Mye av forskningen viser det samme, og sosiale medier er en faktor i unge jenters liv, som man bør ha en forståelse for i arbeidet med denne gruppen. De er i en påvirkelig alder, som jeg har skrevet om tidligere, og når man skal jobbe med denne gruppen er koblingen mellom sosiale medier og psykisk helse, selvbilde og identitet sentralt når man skal identifisere konteksten de befinner seg i. Videre burde det nok forskes mer på hvordan man kan imøtekomme disse negative effektene bruk av sosiale medier har på unge jenter. Hvilke tiltak kan innenfor sosialt arbeid fungere for å minske denne uønskede effekten?

LITTERATURLISTE

- Aalen, I. (2013). *En kort bok om sosiale medier*. Fagbokforlaget. * (kap. 1, 3 og 5 = 47 sider)
- Aalen, I. & Iversen, M. H. (2021). *Sosiale medier* (2. utg.). Fagbokforlaget. * (253 sider)
- Abrahamsen, M. H., Dvergsdal, H. & Askheim, S. (2023, 25. januar). *Instagram*. Store norske leksikon. <https://snl.no/Instagram>
- Asch, S. E. (1956). Studies of Independence and Conformity: I. A Minority of One Against a Unanimous Majority1. *Psychological Monographs*, 70(9), 1-70.
<https://doi.org/10.1037/h0093718> * (70 sider)
- Barstad, A. (2014). *Levekår og livskvalitet: Vitenskapen om hvordan vi har det*. Cappelen Damm Akademisk. * (kap. 1 og 3 = 26 sider)
- Bakken, A. (2016). *Ungdata 2016: Nasjonale resultater* (NOVA Rapport 8/16). OsloMet/NOVA. * (107 sider)
- Bakken, A. (2022). *Ungdata 2022: Nasjonale resultater* (NOVA-rapport;5: 2022). NOVA/OsloMet. * (62 sider)
- Brønstad, A. & Hårberg, G. B. (2022, 15. september). Eriksons psykososiale stadier. I NDLA. Hentet 21. februar 2023 fra <https://ndla.no/article/6495>
- Casares Jr., D. R. & Binkley, E. E. (2022). An Unfiltered Look at Idealized Images: A social Media Intervention for Adolescent Girls. *Journal of Creativity in Mental Health*, 17(3), 313-331. <https://doi.org/10.1080/15401383.2021.1892556>
- Dalsklev, M. & Eimot, K. (2017, 3. november) En studie av konformitet. *Psykologisk.no*. <https://psykologisk.no/2014/03/en-studie-av-konformitet/>
- Eriksen, I. M. & Bakken, A. (2020). Stress, press og psykiske plager blant ungdom. I L. R. Øhlckers, O. Heradstveit & L. Sand (Red.), *Ungdom og psykisk helse* (s. 35-44). Fagbokforlaget. * (10 sider)
- Fellesorganisasjonen. (2017). *Global definisjon av sosialt arbeid* [Brosjyre].

https://www.fo.no/getfile.php/1315392-1552640737/Dokumenter/Din%20profesjon/Brosjyrer/Global%20definisjon%20av%20sosialt%20arbeid_NO.pdf * **(8 sider)**

Gaarder, J. (2023, 24. januar). *Sjekket elevenes mobile – funnet sjokkerer*. Dagbladet.

<https://www.dagbladet.no/nyheter/sjekket-elevenes-mobiler-funnet-sjokkerer/78318483>

Hofstad, E. (2021, 3. juni). Psykiske helsetjenester får skarp kritikk av Riksrevisjonen.

Sykepleien. <https://sykepleien.no/2021/06/psykiske-helsetjenester-far-skarp-kritikk-av-riksrevisjonen>

Holm, A. & Ervik, A. (2021, 2. august). *YouTube*. Store norske leksikon.

<https://snl.no/YouTube>

Johansen, L. B. & Morland, E. (2021, 26. august). Tiår med satsing på psykisk helsevern med

nedslående resultater. *Sykepleien*. <https://sykepleien.no/2021/08/tiar-med-satsing-pa-psykisk-helsevern-med-nedslaende-resultater>

Kneppe, L. H. (2020). Å snakke med ungdom. I L. R. Øhlckers, O. Heradstveit & L.

Sand (Red.), *Ungdom og psykisk helse* (s. 255-262). Fagbokforlaget. * **(8 sider)**

Kokkinn, J. (2005). *Profesjonelt sosialt arbeid* (2. utg.). Universitetsforlaget.

* **(kap. 1 og 2 = 54 sider)**

Munthe, K. (2023, 15. februar). *TikTok*. Barnevakten.

<https://www.barnevakten.no/app/tik-tok-including-musical-ly/>

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(1), 1-13. <https://doi.org/10.1186/s12905-022-01845-4>

Rienecker, L. & Jørgensen, P. S. (2013). *Den gode oppgaven: Håndbok i oppgaveskriving på*

universitet og høyskole (2. utg.). Fagbokforlaget. * **(kap. 5 = 18 sider)**

Stänicke, L. I. (2020). Ungdomstid som utviklingsfase. I L. R. Øhlckers, O. Heradstveit & L.

- Sand (Red.), *Ungdom og psykisk helse* (s. 55-64). Fagbokforlaget. * **(10 sider)**
- Thidemann, I.-J. (2019). *Bacheloroppgaven for sykepleierstudenter: Den lille motivasjonsboken i akademisk oppgaveskriving* (2. utg.). Universitetsforlaget. * **(128 sider)**
- Twenge, J. M. & Farley, E. (2021). Not all screen time is created equal: associations with mental health vary by activity and gender. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 56(2), 207-217. <https://doi.org/10.1007/s00127-020-01906-9>
- Utforsk Sinnet (2017, 24. september). *De 8 utviklingsstadiene, ifølge Erik Erikson*. Utforsk Sinnet. <https://utforsksinnet.no/de-8-utviklingsstadiene-ifolge-erik-erikson/>
- Øhlckers, L. R. (2020). Endringsarbeid med ungdom. I L. R. Øhlckers, O. Heradstveit & L. Sand (Red.), *Ungdom og psykisk helse* (s. 229-254). Fagbokforlaget. * **(26 sider)**
- Øverland, S. (2020). Ungdommers digitale verden. I L. R. Øhlckers, O. Heradstveit & L. Sand (Red.), *Ungdom og psykisk helse* (s. 45-54). Fagbokforlaget. * **(10 sider)**

Selvvalgt pensum: 837 sider