



# Bacheloroppgave

VPL05 Vernepleie

**Kommunikasjon i sosiale medier og psykisk helse blant ungdom**

**Communication in social media and mental health among adolescents**

Hoem, Lise

Totalt antall sider inkludert forsiden: 41

Molde, 03.06.2020



# Obligatorisk egenerklæring/gruppeerklæring

Den enkelte student er selv ansvarlig for å sette seg inn i hva som er lovlige hjelpemidler, retningslinjer for bruk av disse og regler om kildebruk. Erklæringen skal bevisstgjøre studentene på deres ansvar og hvilke konsekvenser fusk kan medføre. Manglende erklæring fritar ikke studentene fra sitt ansvar.

Du/dere fyller ut erklæringen ved å klikke i ruten til høyre for den enkelte del 1-6:		
1.	Jeg/vi erklærer herved at min/vår besvarelse er mitt/vårt eget arbeid, og at jeg/vi ikke har brukt andre kilder eller har mottatt annen hjelp enn det som er nevnt i besvarelsen.	<input type="checkbox"/>
2.	Jeg/vi erklærer videre at denne besvarelsen: <ul style="list-style-type: none"><li>• ikke har vært brukt til annen eksamen ved annen avdeling/universitet/høgskole innenlands eller utenlands.</li><li>• ikke refererer til andres arbeid uten at det er oppgitt.</li><li>• ikke refererer til eget tidligere arbeid uten at det er oppgitt.</li><li>• har alle referansene oppgitt i litteraturlisten.</li><li>• ikke er en kopi, duplikat eller avskrift av andres arbeid eller besvarelse.</li></ul>	<input type="checkbox"/>
3.	Jeg/vi er kjent med at brudd på ovennevnte er å <u>betrakte som fusk</u> og kan medføre annullering av eksamen og utestengelse fra universiteter og høgskoler i Norge, jf. <a href="#">Universitets- og høgskoleloven</a> §§4-7 og 4-8 og <a href="#">Forskrift om eksamen</a> §§14 og 15.	<input type="checkbox"/>
4.	Jeg/vi er kjent med at alle innleverte oppgaver kan bli plagiatkontrollert i URKUND, se <a href="#">Retningslinjer for elektronisk innlevering og publisering av studiepoenggivende studentoppgaver</a>	<input type="checkbox"/>
5.	Jeg/vi er kjent med at høgskolen vil behandle alle saker hvor det forligger mistanke om fusk etter høgskolens <a href="#">retningslinjer for behandling av saker om fusk</a>	<input type="checkbox"/>
6.	Jeg/vi har satt oss inn i regler og retningslinjer i bruk av <a href="#">kilder og referanser på biblioteket sine nettsider</a>	<input type="checkbox"/>

# Personvern

## Personopplysningsloven

Forskningsprosjekt som innebærer behandling av personopplysninger iht. Personopplysningsloven skal meldes til Norsk senter for forskningsdata, NSD, for vurdering.

Har oppgaven vært vurdert av NSD?

ja  nei

- Hvis ja:

Referansenummer:

- Hvis nei:

Jeg/vi erklærer at oppgaven ikke omfattes av Personopplysningsloven:

## Helseforskningsloven

Dersom prosjektet faller inn under Helseforskningsloven, skal det også søkes om forhåndsgodkjenning fra Regionale komiteer for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk, REK, i din region.

Har oppgaven vært til behandling hos REK?

ja  nei

- Hvis ja:

Referansenummer:

# Publiseringsavtale

Studiepoeng: 15

Veileder: Gunn-Elin Sundberg

## Fullmakt til elektronisk publisering av oppgaven

Forfatter(ne) har opphavsrett til oppgaven. Det betyr blant annet enerett til å gjøre verket tilgjengelig for allmennheten (Åndsverkloven. §2).

Alle oppgaver som fyller kriteriene vil bli registrert og publisert i Brage HiM med forfatter(ne)s godkjenning.

Oppgaver som er unntatt offentlighet eller båndlagt vil ikke bli publisert.

Jeg/vi gir herved Høgskolen i Molde en vederlagsfri rett til å

gjøre oppgaven tilgjengelig for elektronisk publisering:  ja  nei

Er oppgaven båndlagt (konfidensiell)?  ja  nei

(Båndleggingsavtale må fylles ut)

- Hvis ja:

Kan oppgaven publiseres når båndleggingsperioden er over?  ja  nei

Dato: 03.06.2020

Antall ord: 9249

## Forord

*”Ungdommen er den tiden du velger masken du skal bære resten av livet”*

*-Aksel Sandemose*

## **Sammendrag**

Denne bacheloroppgaven er en litteraturstudie som omhandler ungdoms psykiske helse. Det er satt fokus på ungdommens måte å kommunisere med hverandre i sosiale medier og hvilken påvirkning dette har på deres psykiske helse. Det er en økning i selvrapporterte helseplager blant ungdom de siste tiår. Samtidig er bruken av sosiale medier økt betraktelig og er nå det område det kommuniseres mest på i fritiden blant ungdom. Studien søker etter svar på om det er noen sammenheng i dette.

Resultater viser til at kommunikasjon i sosiale medier har både positive og negative påvirkninger blant ungdommens psykiske helse. På den ene siden er det negative påvirkninger som stress, press, søvnevansker, mangel på kommunikasjon ansikt-til-ansikt og avhengighetsdannelse. På den andre siden er det positive påvirkninger som å bruke sosiale medier som avstressing ifra hverdagen, økt sosialt nettverk og utprøving av identitetsbygging.

Konklusjon viser til at sosiale medier som isolert kilde ikke kan klandres for negativ påvirkning på psykisk helse, da kombinasjonen av personlige egenskaper og bruk av sosiale medier er det som har betydning for om det gir positiv eller negativ påvirkning.

# Innhold

<b>1.0 Innledning</b> .....	1
1.1 Problemstilling.....	2
1.2 Avgrensing.....	2
1.3 Begrepsavklaring .....	3
<b>2.0 Metode</b> .....	5
2.1 Litteraturstudie.....	6
2.2 Litteratursøk.....	6
2.3 Kildekritisk .....	8
2.4 Analyse .....	9
<b>3.0 Teori</b> .....	11
3.1 Kommunikasjon og sosialt nettverk .....	11
3.2 Sosiale medier.....	12
3.3 Ungdom .....	12
3.4 Psykisk helse.....	13
<b>4.0 Resultat</b> .....	15
4.1 Psykisk stress .....	16
4.2 Sosiale medier som sosial arena .....	16
4.3 Identitetspåvirkning .....	17
<b>5.0 Diskusjon/Drøfting</b> .....	18
5.1 Psykisk stress, kroppspress og avhengighet .....	18
5.2 Sosiale medier som sosial arena og viktigheten av et godt sosialt nettverk .....	21
5.3 Identitetspåvirkning – Hvem er jeg? .....	23
<b>6.0 Konklusjon/Oppsummering</b> .....	26
<b>Litteraturliste:</b> .....	28



## 1.0 Innledning

Sosiale medier har fått en viktig rolle i de fleste ungdommers hverdagsliv, og skjermbruken blant ungdom har økt raskt over relativt kort tid (Eriksen mfl. 2017, Bakken 2019). Det er en grunn til at dagens ungdom kalles den digitale generasjonen (Bakken, Sletten og Eriksen, 2018). Sosiale møtesteder på nettet har vokst til å bli en av de aller viktigste aktivitetene på internett for ungdom (Røys, 2009). Blant ungdom mellom 13-18 år bruker så å si alle sosiale medier, og særlig via smarttelefon (Medietilsynet, 2020 og Medietilsynet, 2018). Det gjør at de kontinuerlig har tilgang på internett. Omtrent en tredjedel på både ungdomsskolen og i videregående skole bruker mer enn fire timer daglig, og over halvparten mer enn tre timer daglig, foran en skjerm – utenom skoletiden (Lorentsen, 2018). 39% av ungdom 12-18 år mener selv de bruker for mye tid på sosiale medier (Medietilsynet, 2018).

Den nye teknologien gjør at barn og unge kommer i kontakt med jevnaldrende på andre måter enn før. Særlig utgjør de sosiale medier er en sentral formidlingskanal for hva som ellers skjer i ungdomskulturene, for eksempel holde kontakt med venner, arrangere fester, konserter eller politiske markeringer (Bakken, 2019). 86% av brukere i alderen 13-18 år sier de har mye kontakt med vennene sine i sosiale medier. Halvparten sier de møter folk med like interesser som dem selv i sosiale medier (Medietilsynet, 2020).

Ungdommen bruker mindre tid med hverandre i den virkelige verden, og mer tid foran ulike skjermer (Lorentsen, 2018). En undersøkelse viser at omtrent 30 prosent av ungdomsskoleelevene har brukt kun to kvelder den siste uka med venner. Det er en nedgang på 10 prosentpoeng siden 2011 (Lorentsen, 2018). Mange lever ut mye av sin sosiale tid på internett, og for den enkelte unge kan det ha store sosiale omkostninger å ikke være til stede (Bakken, 2019).

Utviklingen på internett har skapt helt nye vilkår, muligheter, farer og utfordringer for den oppvoksende generasjon (Røys, 2009). For de unge er det naturlig å bruke internett i utviklingen av egen identitet, kompetanse og kultur (Røys, 2009).

Ungdomstiden er en sårbar periode som byr på store omveltninger – både kroppslig og mentalt. De unge skal finne ut hvem de er og hva de står for, og møter nye krav og forventninger (Bakken, 2019). Mange unge sliter psykisk i perioder. For de fleste er de psykiske plagene forbigående, men for noen blir de varige (Bakken, 2019). De siste tiårene

har det vært en økning i selvrapporterte psykiske helseplager, særlig blant unge jenter (Eriksen m. fl., 2017). Dette er helseplager som ikke nødvendigvis lar seg diagnostisere som psykiske lidelser, men heller symptomer på depresjons- og angstplager som mange kan ha i kortere eller lengre perioder (Eriksen m.fl., 2017).

Er det noen sammenheng i økningen av bruk i sosiale medier og økningen i selvrapporterte psykiske lidelser? Er det slik at bruk av sosiale medier erstatter ansikt til ansikt kommunikasjon? Og gjør dette det vanskeligere eller lettere for ungdommen å vise sitt sanne jeg i det virkelige liv? Blir ungdommens selvbilde og identitet styrket eller svekket av det? Kan kommunikasjon på nettet være enklere enn ansikt-til-ansikt-kommunikasjon for ungdommen i sin sårbare periode i livet?

## 1.1 Problemstilling

Hensikten med denne litteraturstudien er å belyse hvordan kommunikasjon i sosiale og digitale medier påvirker ungdoms selvbilde og psykiske helse. Med bakgrunn i dette er problemstillingen i denne oppgaven:

*«Hvordan påvirkes ungdommenes psykiske helse som en følge av at de bruker sosiale medier for å kommunisere med hverandre?»*

## 1.2 Avgrensing

Oppgaven vil ta for seg ungdommer i alderen 13-18 år.

Det vil kun bli nevnt, men ikke utdypet, temaer som kroppspress og mobbing.

Ungdommer bruker internett til mange ting. Det kan være for å kontakte venner, gjøre skolearbeid, innhente informasjon, lese nyheter, spille nettspill, streame musikk, blogging osv. I denne studien er det begrenset til ungdommers bruk av sosiale medier for å *kommunisere* med hverandre.

Denne oppgaven legger vekt på sosiale medier som nettsteder og applikasjoner som bidrar til at brukerne kan opprettholde og delta i sosiale relasjoner. De sosiale mediene er begrenset til Snapchat, TikTok, YouTube, Facebook og Instagram.

### 1.3 Begrepsavklaring

**Sosiale medier:** Baserer seg på digitale plattformer hvor mennesker kommuniserer med hverandre i et mange-til-mange-forhold, og hvor innholdet hovedsakelig er skapt av brukerne selv. I motsetning til andre type medier, så som TV, radio og aviser, som hovedsakelig er rettet mot en-til-mange-kommunikasjon (Pedersen, 2014). Forkortelsen for sosiale medier er SoMe (Lysholm, 2019).

**Facebook:** Et sosialt nettverk. Et nettsamfunn der brukeren oppretter egen profil, kan skrive om seg selv, legge ut bilder og snakke med andre. Brukere kan oppgi relasjoner til andre brukere, utveksle private og offentlige meldinger og knytte seg til forskjellige typer grupper. Brukes til å holde kontakt med venner, familie og kjente (Lysholm, 2019).

**Instagram:** Et sosialt nettverk med fotodelingstjeneste. Man tar bilder, og legger til effekter/filtre hvis ønskelig, så legger man det ut og deler det med andre instagram-brukere som selv er koblet til det sosiale nettverket. Man kan velge å ha åpen profil som er synlig for alle, eller privat profil der folk må spørre om lov til å følge og dermed se bildene (Lysholm, 2019).

**Snapchat:** En mobilapplikasjon for deling av bilder og video, til en eller mange om gangen. Bildene og videoene som blir sendt blir kalt for *snap*. Snapene er kun tilgjengelige i opptil 10 sekunder. Etter valgt tidsgrense vil bildet eller videoen bli slettet fra mottakerens enhet og selskapets servere. Om mottakeren tar skjermbilde blir avsenderen varslet. Alternativt kan man legge til bilde eller film på sin *story*, som da er tilgjengelig for alle kontaktene dine i 24 timer. Man kan legge til en rekke filter som forvrenger stemmen, og endrer utseendet når du filmer eller tar bilder (Lysholm, 2019).

**YouTube:** Verdens største nettsted for opplasting, visning og deling av videoklipp. Filmer som er lastet opp på YouTube kan sees og deles av alle. Har man egen brukerprofil kan man

velge å følge videobloggere og andre som laster opp innhold du er interessert i (Lysholm, 2019).

**TikTok:** Et sosialt nettverk der brukere kan dele korte musikkvideoer med sang-miming, humor, dansing eller de kan vise frem sine talenter. Man beveger seg i takt med kjent musikk, og videoene kan deles enten privat, kun for venner eller utvalgte følgere, eller viralt, åpent for alle (Lysholm, 2019).

**Selfie:** Selvportrett tatt med mobiltelefon eller et lite kamera. Digitale selvbilder (McClellan m. fl., 2019).

## 2.0 Metode

Metoden sier hvilken fremgangsmåte som er brukt for å systematisk samle inn informasjon og kunnskap til problemstillingen man ønsker å ha svar på (Thidemann, 2017). Det er et middel til å løse problemer og komme frem til ny kunnskap (Dalland, 2015). Det er et mål å formulere metodebeskrivelsen så presist som mulig, slik at andre i ettertid kan etterprøve det som er gjort (Thidemann, 2017).

Det finnes ulike varianter av metode for å samle inn data. Jeg ønsker i denne bacheloroppgaven å bruke forskning som bruker både kvalitative og kvantitative metoder.

Begrunnelsen for metoden jeg har valgt er at jeg mener denne gir meg gode data og belyser problemstillingen på en interessant måte.

Datainnsamling av kvalitativ metode tar til sikte på å fange opp mening og opplevelse som ikke lar seg tallfeste eller måle (Dalland, 2015). Eksempler på denne type informasjon kommer fra tekster, selvrapporteringer, observasjoner, samtaler o.l. fra et antall personer, og handler gjerne om personers meninger og oppfatninger. Den beskriver gjerne opplevelser, sosiale fenomener, ulike meninger, verdier eller relasjoner. Kjennetegn ved denne metoden er dybdekunnskap. Det vil si at en får mange opplysninger fra få undersøkelsesenheter (Thidemann, 2017).

Datainnsamling av kvantitativ metode gir data i form av målbare enheter (Dalland, 2015), som gjerne kan presenteres i form av tabell eller statistikk. Dette er ofte hentet inn fra for eksempel spørreundersøkelser, og kjennetegnes som breddekunnskap. Det vil si at en får et lite antall opplysninger fra mange undersøkelsesenheter (Thidemann, 2017).

Rapporter fra Ungdata og Medietilsynet er eksempler på slike kvantitative undersøkelser som jeg har sett nærmere på for å få relevant kunnskap rundt problemstillingen i denne oppgaven.

Både kvalitativt og kvantitativt orienterte metoder bidrar på hver sin måte til en bedre forståelse av det samfunnet vi lever i, og av hvordan enkeltmennesker, grupper og institusjoner handler og samhandler (Dalland, 2015).

## 2.1 Litteraturstudie

Jeg vil bruke litteraturstudie som metode, da denne oppgaven studerer tidligere skrevet litteratur. Bakgrunn for valget av metode er restriksjoner fra skolen som sier at studentene ikke har mulighet til å gå ut til mennesker for å forske selv.

I en litteraturstudie skaper man ikke ny kunnskap, man bruker allerede eksisterende kunnskap fra andre artikler/undersøkelser. Disse blir hentet ved å søke i databaser. Man kommer ikke frem til ny kunnskap, men nye erkjennelser kan komme når man sammenligner kunnskap fra flere artikler og undersøkelser (Støren, 2013).

«En litteraturstudie er en studie som systematiserer kunnskap fra skriftlige kilder» (Thidemann, 2017). Dette betyr at man samler inn et visst antall relevant litteratur, som for eksempel eksisterende fagartikler og forskningsartikler, gjennomgår de kritisk, og til slutt sammenfatter disse. Man bruker dette til å svare på sin problemstilling, ved å trekke ut essensen av litteraturen man går gjennom. Hensikten er å gi leseren en oppdatert og god forståelse av dette, og hvordan en er kommet frem til denne kunnskapen (Thidemann, 2017).

Det er viktig at man først formulerer og avgrenser en presis problemstilling, og når problemstillingen er presisert er neste steg å forberede litteratursøket (Thidemann, 2017).

Jeg brukte noe tid på å komme frem til den endelige problemstillingen. Ungdom og psykisk helse er et altfor bredt emne. Etter å ha gått gjennom noen artikler rundt emnet og vurdert noe av det jeg fant, endte jeg opp med problemstillingen jeg ville sette søkelyset mot.

Metode i en litteraturstudie omhandler å søke manuelt etter vitenskapsartikler i databaser, som Oria, odivi, Idun, PubMed o.l. (Thidemann, 2017).

## 2.2 Litteratursøk

Litteratursøk handler om å samle inn relevant litteratur som belyser problemstillingen sin best mulig (Dalland, 2015).

Før jeg startet litteratursøket tok jeg i bruk rammeverket PICO for å få mer struktur i litteratursøket og utvelgelsen av litteratur (Thidemann, 2017). Dermed ble datainnsamlingen systematisk gjennomført og gjorde det enklere å finne artikler og bøker som belyste min

problemstilling. Å utvikle en god søkestrategi, er vesentlig for et effektivt søkearbeid (Thidemann, 2017).

PICO:

P (Patient): *Hvem* vil jeg vite noe om? I denne litteraturstudien ønsker jeg å vite noe om ungdom/adolescent.

I (Intervensjon): *Hva* ønsker jeg å vite noe om? Hvilket tiltak eller intervensjon ønsker jeg å vurdere. Her har jeg valgt sosiale medier/social media.

C (Comparison): Hvilke *alternativer* finnes det til dette tiltaket? Jeg har her valgt å sette inn kommunikasjon/communication.

O (Outcome): Hvilket *utfall/endepunkt* er jeg interessert i? Jeg har her valgt å sette inn psykisk helse/mental health.

Jeg forberedte meg også ved å definere hvilke inklusjons- og eksklusjonskriterier jeg skulle velge. I tillegg undersøkte jeg hvilke databaser jeg ville ta i bruk. Denne forberedelsen gjør at man tydeliggjør litteratursøket og avgrensner mengden litteratur (Thidemann, 2017).

Jeg har søkt etter vitenskapelige artikler som omhandler min problemstilling i databasene Oria, PubMed og Google Scholar. Alle søkene ble avgrenset til kun å inneholde fagfelleverderte artikler. Fagfelleverderte artikler er vurdert og godkjent av eksperter innen fagområdet, og dermed kvalitetssikret (Dalland, 2015).

Jeg avgrenset søkene for forskninger til ikke å være eldre enn 5 år. Dette på bakgrunn av at jeg ønsket å finne nyere artikler, for å finne den mest oppdaterte forskningen. Dette er et fagområde som er under stadig utvikling, så tidspunktet for når den er skrevet er avgjørende for om den har verdi som kilde (Dalland, 2015). Søk etter relevant teori er satt til etter år 2000.

Jeg startet med å bruke søkeordene fra PICO for å finne aktuelle artikler: Mental health, adolescent, social media, communication, ungdom, sosiale medier, kommunikasjon og

psykisk helse. Jeg la deretter til flere ord for å finne frem til mer aktuelle artikler: wellbeing, identity, selfie, selvbilde, identitet. Jeg prøvde ulike kombinasjoner av disse ordene for å finne litteratur som var mest relevant for oppgaven min. Jeg brukte også trunkering på noen av ordene. Trunkering betyr å søke på et avkortet ord, også kalt ordstamme (Thidemann, 2017). For eksempel: kommuni\*/communicat\* som da ga treff på kommunikasjon, kommunisere, kommunisering, communication, communicate, communicating osv.

Jeg hadde problemstillingen i bakgrunn for innhenting, for å finne mest mulig relevante artikler. Det var veldig mye generelt om sosiale medier og ungdom. Jeg ville få frem mest mulig rettet mot kommunikasjonen som foregår mellom ungdom på nettet. Jeg har også lett etter teori bak de ulike begrepene hver for seg, som psykisk helse, ungdom, kommunikasjon, sosialt nettverk og sosiale medier, for deretter å sette dette sammen der det er relevant.

Der jeg har funnet interessante artikler som er relevante for min problemstilling, har jeg også gått gjennom artikkelens referanseliste, for igjen å finne andre interessante artikler. Ved å lese referanselisten i en relevant systematisk litteraturoversikt, kan en finne referanser til interessante og relevante primærstudier (Thidemann, 2017).

Det ble foretatt litteratursøk i flere databaser, men de fleste artiklene er funnet i Oria og PubMed, samt ved søk i Google Scholar.

For å finne pensumbøker og andre fagbøker har jeg benyttet meg av Nasjonalbiblioteket sitt nettbibliotek. Jeg har så langt det lar seg gjøre benyttet meg av de nyeste utgavene av pensumbøker, for å få mest mulig ny og oppdatert kunnskap.

## **2.3 Kildekritisk**

I en litteraturstudie er det viktig å være kritisk til kildene som benyttes. Kildekritikk er de metodene som brukes for å fastslå om en kilde er sann. Det betyr å vurdere og karakterisere de kildene som benyttes (Dalland, 2015). En kilde kan ifølge Dalland defineres som «alt som kan bidra til min oppgave». Kilde brukes også som opphav til kunnskap. Men man må gjennomgå en prosess for å sjekke om kildene er brukbare, da ikke alt som kan presenteres som kunnskap er like holdbart. Kritikken må hele tiden ses i forhold til hva kildene skal belyse. (Dalland, 2015).



Metodene skal gi troverdig kunnskap (Dalland, 2015). Det betyr at kravene til validitet og reliabilitet må være oppfylt. Validitet står for relevans og gyldighet. Det som måles må ha relevans og være gyldig for det problemet som undersøkes. Reliabilitet står for pålitelighet, og handler om at målinger må utføres korrekt, og at eventuelle feilmarginer angis (Dalland, 2015). Reliabiliteten undersøker om datainnsamlingen har foregått på en grundig og presis måte, for å sikre at målingene gir en legitim skildring av resultatet man er ute etter (Dalland, 2015).

For å luke ut den beste informasjonen og ved valg av bøker og artikler har jeg sett på forfattere, og i hvilket land det er skrevet. Jeg har brukt forfattere som jeg har oppdaget gjennom mitt litteratursøk at har mye kunnskap om temaet og som gjerne går igjen hos flere av artiklene. For eksempel Anders Bakken, som har forsket på ungdom siden 1990-tallet. Og Michelle O'Reilly som har stor forskningsinteresse for mental helse og sosiale medier.

Jeg har vektlagt hvilket land tekstene er skrevet fra og i fra hvilke(t) land forskningen er gjort. Søkelyset er satt på forskning fra den vestlige verden. Utviklingen i bruken av sosiale medier har økt betraktelig de siste årene (Medietilsynet, 2020), og jeg ønsker å undersøke forskning fra de landene der nettopp dette kommer frem, for å belyse min problemstilling best.

Jeg har holdt meg nordisk og engelsk språk. Dette for å kun bruke språk jeg behersker selv, så oversettingen fra andre språk ikke skal føre til misforståelser eller feiltolkninger (Dalland, 2015).

Jeg har vært kildekritisk ved å vurdere svakheter og styrker ved de ulike forskningsartiklene.

## **2.4 Analyse**

Analyse er et granskningsarbeid der utfordringen ligger i å finne ut hva materialet har å fortelle (Dalland, 2015).

Når jeg har analysert tekstene har jeg gransket teksten nøye. Først prøvde jeg å danne meg et helhetsinntrykk av materialet. Noe er lest gjentatte ganger, både i sin helhet, og deler av tekstene. Jeg markerte hovedpoengene og noterte underveis det som kunne være med på å belyse min problemstilling. Deretter begynte etter hvert å se en sammenheng i de ulike tekstene. Noen av forskningsfunnene hadde kommet frem til tilsvarende resultater, mens

andre hadde motstridende resultater. Jeg valgte å notere ned de viktigste resultatene fra hver fagartikkel, for å få en lettere oversikt over innholdet i hver av dem. Deretter har jeg systematisert resultatene fra hver artikkel etter ulike temaer; psykisk stress, den sosiale arena på nettet og identitetspåvirkning. Dette skapte en helhet i selve analysen og gjorde det lettere å sammenfatte resultatene mot hverandre til drøfting. Jeg føler jeg har fått en god forståelse av innholdet, og et godt grunnlag for sammenligning.

## 3.0 Teori

### 3.1 Kommunikasjon og sosialt nettverk

Kommunikasjon kan enkelt defineres som utveksling av meningsfylte tegn mellom to eller flere parter. Det handler om å dele tanker og ideer med andre mennesker (Knudsen, 2019). For å gjøre oss forstått kan vi velge å uttrykke oss gjennom tekst, bilder, lyd og film, som formidles mellom en avsender og en mottaker (Knudsen, 2019).

Ordet kommunikasjon kommer av det latinske *communicare*, som betyr «å gjøre sammen» (Börjesson, 2017). Kommunikasjon består ikke bare av verbal kommunikasjon, som betyr kommunikasjon med bruk av ord, altså det muntlige og skriftlige språket vårt, men også av ikke-verbal kommunikasjon, som viser til kommunikasjon uten ord (Dahl, 2019; Eide & Eide, 2007). Ikke-verbal kommunikasjon kan angå måten verbal kommunikasjon foregår på, for eksempel kroppsspråk, stil, volum på stemmen, rytme, taletempo, blikkontakt, berøring, miljø og mye mer (Dahl, 2019 og Börjesson, 2017). Det er anslått at ikke-verbal kommunikasjon står for 70 % av det mottakeren tolker (Dahl, 2019).

Teknologiutviklingen har påvirket hvordan vi kommuniserer med hverandre. Menneskene har i flere tusen år hatt behov for å kommunisere på andre måter enn bare ansikt til ansikt. Eksempel tilbake i tid er budskap risset inn i stein. Slik kommunikasjon tok tid. Nå til dags har man mange måter å kommunisere på. Man kan kommunisere når som helst på mange ulike måter, og med hvem som helst over hele verden. Man kommuniserer fysisk og digitalt om hverandre. I det ene øyeblikket kan man diskutere noe ansikt til ansikt, i den andre øyeblikket kommuniserer man gjennom sosiale medier (Aksnes og Økland, 2019).

Bilde som kommunikasjonsformidler skiller seg fra tekst og lyd ved at det må visualisere et budskap. Bildekommunikasjon eller visuell kommunikasjon kan beskrives som bevisst bruk av bilder for å formidle en stemning eller et budskap eller dokumentere en hendelse. Et budskap er et samlebegrep for innholdet som formidles fra avsender til mottaker, og målet er å få budskapet til å framstå så riktig som mulig hos mottaker (Knudsen, 2019).

På nettet er mengde og frekvens, hurtighet og deling, redigering og bildefilter, kommentarer og deling, det som utgjør grunnen for visuell kommunikasjon. Man kan si noe om hvor man

er, hva man gjør og hvordan man føler seg (Forsman, 2016). Når kameraer og telefoner konverteres og forbindes med nettverksmedier blir de kommunikasjonsverktøy, og mobilen muliggjør delt nærvær til tross for fysisk avstand (Forsman, 2016). Gjennom å kommunisere på sosiale medier med tekstmeldinger og bilder opprettholdes et «telenærvær» i et delt og virtuelt rom som blant annet kan fylles med visuelt småprat gjennom at bilder sendes frem og tilbake (Forsman, 2016).

Et sosialt nettverk er et sett av relasjoner mellom mennesker som samhandler med hverandre mer eller mindre regelmessig over tid (Røkenes og Hanssen, 2007). Det er sammensatt av mennesker som betyr noe for hverandre, på godt og vondt (Mathiesen, 2007).

Det sosiale nettverket har betydning både for opplevelsen av identitet, tilhørighet, trygghet og mening med tilværelsen (Røkenes og Hanssen, 2007).

## **3.2 Sosiale medier**

Sosiale medier defineres som «nettbaserte tjenester som legger til rette for mange-til-mange-kommunikasjon og hvor innholdet i stor grad skapes av brukerne selv» (Pedersen, 2014). Det har i løpet av de siste tiårene utviklet seg til å bli en naturlig del av folks mediehverdag. De blir større og mer komplekse for hvert år. Og det kommer stadig nye plattformer å kommunisere på. Sosiale medier har åpnet for nye måter for mennesker å kommunisere med hverandre på, som ikke fantes tidligere. Det er ikke noe klart skille mellom avsender og publikum (Aalen, 2015).

De fem mest brukte sosiale medier blant barn og ungdom i dag er; YouTube, Snapchat, TikTok, Instagram og Facebook, i den rekkefølgen de er listet opp (Medietilsynet, 2020). Disse kommunikasjonsplattformene har bidratt til endring i hvordan ungdom kommuniserer og samhandler med hverandre i hverdagen (Aalen, 2015).

## **3.3 Ungdom**

Biologisk refererer ungdom til en periode i livet hvor mennesker på samme alder gjennomgår bestemte fysiologiske eller mentale utviklingstrekk (Heggen og Øia, 2005).

Definisjonen ungdom er relativt ny historisk sett, da det oppstod først på 1950-tallet. Det er en fase i livet der du verken er barn eller voksen (Lie, 2019). «Puberteten er et individualhistorisk knutepunkt som skiller barn fra ungdom, barndomstid fra ungdomstid» (Snoek, 2002).

Fra tidlig i tenårene skjer det en begynnende frigjøring fra foreldrene, frem til 20-årsalderen, hvor en individuell og mer personlighet danner seg (Heggen og Øia, 2005). Ungdomsperioden er kjennetegnet av identitetsarbeid og identitetsdanning (Heggen og Øia, 2005).

De unge skal i løpet av ungdomstiden forme seg og finne sin egen identitet. Det er ikke uvanlig at ungdom prøver ut flere identitetsuttrykk gjennom ungdomstida. Gjerne gjennom mye prøving og feiling. Det er en viktig periode i livet med masse hormoner og følelser i sving som en berg- og dalbane. Det er kanskje den perioden i livet der det skjer flest fysiske, psykiske og sosiale endringer. De veivalgene man tar i denne perioden kan få store betydninger for resten av livet. Det er en periode preget av økt selvstendighet og løsrivelse. Denne perioden er grunnleggende for å skape sin egen identitet: Hvem er jeg, hva skal jeg mene og hva skal jeg bli? (Regjeringen, 2016-2021)

### **3.4 Psykisk helse**

Psykisk helse kan forstås som til evnen til å mestre tanker, følelser og atferd og evne til å tilpasse seg endringer og håndtere motgang (Mathiesen, 2007). Psykisk helse benyttes gjerne som et samlebegrep, men kan deles inn i tre; psykisk velvære, psykiske plager og psykiske lidelser (Mathiesen, 2007).

*Psykisk velvære* refererer til en følelse av tilfredshet, mening og lykke. Psykisk velvære tilstrebes av mennesker generelt, fra de med god psykisk helse til de med alvorlige psykisk sykdom (Mathiesen, 2007). Positiv psykisk helse, er en tilstand av trivsel og velvære der hvert enkelt individ kan virkeliggjøre sitt eget potensiale, mestre normale utfordringer i livet, arbeide produktivt og være i stand til å bidra til samfunnet rundt seg (Holte, 2014).

*Psykiske plager* refererer til forekomst av symptomer som angst, fortvilelse, følelse av meningsløshet, søvnevansker, spiseproblemer, konsentrasjonsvansker, uro m.m. (Mathiesen, 2007). Symptombelastningen er så stor at den forstyrrer dagligfungeringen, men ikke så stor

at det fyller kriteriene til å kunne stille en sykdomsdiagnose (Mathiesen, 2007 og Holte, 2014).

*Psykiske lidelser* er tilstander som er så alvorlige at det kan stilles en sykdomsdiagnose (Holte, 2014). Disse karakteriseres ved endringer i tenkning, følelser eller atferd, kombinert med opplevelse av psykologisk smerte eller redusert fungering. Når symptombelastningen overstiger en grense slik at det i alvorlig grad går ut over den daglige fungeringen, kaller man det en psykisk lidelse eller en psykisk sykdom, og det kan stilles en diagnose som f.eks. generalisert angstforstyrrelse, markant depresjon, anoreksi, ADHD eller schizofreni. En trenger som oftest behandling for psykiske lidelser eller sykdommer (Mathiesen, 2007). Psykisk lidelse defineres på samme måte enten den opptrer hos ungdom eller hos voksne. Men ungdommens spesielle livssituasjon og utviklingskonflikter vil allikevel farge både symptomutforming, styrken i uttrykket og fortolkningen (Snoek, 2002).

Mellom 15 og 20 % av barn og unge i Norge har nedsatt funksjon på grunn av psykiske vansker (Mathiesen, 2009). Hos cirka halvparten av dem, 8 % av barn og unge, er symptomene så mange eller alvorlige at de har en diagnostiserbar psykisk lidelse. For mange er symptomene forbigående, og hver tredje 16-åring vil ha oppfylt de diagnostiske kriteriene for en psykisk lidelse en eller annen gang i løpet av barneårene.

Hos de fleste er symptomene forbigående, men 25 % til 40 % av barna med diagnostiserbare lidelser har symptomer som varer i mange år (Mathiesen, 2009).

Fra 12–14-årsalderen og fremover i ungdomsalderen er angst og depresjon de klart største diagnosegruppene med henholdsvis 10 - 15 %, og 3 - 8 % (Mathiesen, 2009). Puberteten markerer et brått skifte i psykisk utvikling, både biologisk, psykologisk og sosialt. Biologiske endringer er knyttet til at barna blir kjønnsmodne, samtidig som det skjer psykologiske endringer i identitetsutvikling, og sosiale endringer knyttet til samhandlingsmønstre og sosiale roller (Mathiesen, 2009).

## 4.0 Resultat

Til tross for viktigheten i å beskytte sin psykiske helse, har ungdom generelt begrenset kunnskap om hva det betyr å ha god psykisk helse og hvordan opprettholde dette (O'Reilly m.fl., 2018).

Holte (2014) har beskrevet de viktigste psykologiske mediatorer for å bygge en god psykisk helse:

- *Identitet og selvrespekt*; Følelsen av å være noe, være noe verdt.
- *Meningen med livet*; Følelsen av å være del av noe større enn seg selv, at det er noen som trenger en.
- *Mestring*; Følelse av at man duger til noe.
- *Tilhørighet*; Følelse av å høre til et sted, høre hjemme hos noen.
- *Trygghet*; Kunne føle, tenke og utfolde seg uten å være redd.
- *Sosial støtte*; Noen som kjenner en og bryr seg om en og vil passe på en om det trengs.
- *Sosialt nettverk*; Noen å dele tanker og følelser med så en blir en del av et fellesskap.

Holte (2014) forklarer videre at disse følelsene bidrar til å skape god psykisk helse og at dette gjelder for alle, og det gjelder hele livet. Man kan også selv bidra med å gi god psykisk helse hos andre ved å skape disse følelsene hos dem.

Disse psykologiske mediatoene går igjen i alle undersøkelser i litteraturstudien for å støtte opp under om påvirkningen på ungdommers psykiske helse påvirkes positivt eller negativt.

Det er tydelig tre temaer som går igjen i litteraturstudien om hva kommunikasjon på sosiale medier gjør med ungdoms psykiske helse. Disse tre temaene er psykisk stress, sosiale medier som sosial arena og identitetspåvirkning. Jeg vil drøfte videre de ulike aspektene på dette i drøftingskapittelet.

## **4.1 Psykisk stress**

Ungdomstiden er ofte mye mer utfordrende på grunn av den høye utbredelsen av problemer med mental helse, da det ofte er i ungdomstiden at mentale forstyrrelser blir oppdaget for første gang (O'Reilly m.fl., 2018).

Ungdom knytter selv symptomene på psykiske helseplager til stress (Eriksen m. fl., 2017). Stress kan være negativt, og i verste fall helsefarlig, og det oppstår gjerne når det over tid oppstår en tydelig ubalanse mellom de utfordringene en står overfor og de ressursene en har til å håndtere situasjonen (Bakken, 2019).

Langt flere jenter bruker mye tid på sosiale medier enn gutter. Og de siste tiårene har det vært en økning i selvrapporterte psykiske helseplager, særlig blant unge jenter (Eriksen m. fl., 2017). En god del av kjønnsforskjellene i depressive plager henger sammen med at jenter oftere opplever skolestress og har et mer problematisk kroppsbilde enn gutter. Analysen viser også at skolestress og kroppsbildeoppfatninger er relatert til denne typen plager også uavhengig av hverandre. I praksis betyr dette at de som er mest utsatt for dårlig psykisk helse, er de som både opplever stor grad av skolestress og som er misfornøyd med eget utseende (Eriksen m.fl., 2017).

## **4.2 Sosiale medier som sosial arena**

Blant ungdommer om bruker sosiale medier rapporterer 86 prosent av 13-18 åringene at de har mye kontakt med vennene sine i sosiale medier. Halvparten sier at der møter de folk med like interesser som dem selv (Medietilsynet, 2018). Ungdommen sier selv at de kommuniserer mest med vennene sine via sosiale medier på fritiden (Worren, Vignæs og Senel, 2015). Fritid sammen med jevnaldrende representerer et felt med økende betydning for opplevelse og identitetsdanning (Heggen og Øia, 2005). I fritiden foregår mye av den utprøvingen som preger ungdomsfasen. (Heggen og Øia, 2005). Aktiviteter og samvær med jevnaldrende er vesentlig for ungdoms sosiale utvikling og læring.

En god del av ungdommene har venner som de kun har kontakt med gjennom nettet. På ungdomstrinnet gjelder dette så mange som halvparten av guttene og fire av ti av jentene. Mot slutten av videregående er dette derimot noe mindre vanlig (Bakken, 2019).



Med økt bruk av sosiale medier har ungdom dessuten fått en ny arena for samhandling. Ungdom deler informasjon og opplysninger om sine liv, hva de gjør, og hvem de er sammen med, på en annen måte enn tidligere. (Bakken, 2019).

### **4.3 Identitetspåvirkning**

Det er en kompleks periode der det er mye større utfordringer og personlig press og skolestress, enn tidligere generasjoner (O'Reilly m.fl., 2018). Det intense livet i kamerat- og venneflokken framstår som en nødvendig stasjon på veien mot løsrivelse fra familien fram mot å bli et selvstendig individ. Å ha venner markerer å være godtatt og akseptert av de andre (Heggen og Øia, 2005).

Bilder som kommunikasjonsformidler blir stadig mer utbredt. (Knudsen, 2019), og 32% av barn og ungdom angir på noe de har delt i sosiale medier (Medietilsynet, 2018).

Selvverd er en sentral del av selvoppfatningen og kan sees på som en persons generelle verdsetting av seg selv (følelsene og holdningene personen har av seg selv). I vid betydning er selvvord likt begrepene selvfølelse, selvrespekt og selvakseptering (Skaalvik og Skaalvik, 2013). Selvvord har klar sammenheng med mental helse og er en viktig dimensjon ved livskvalitet. Personer med lav selvvord har oftere symptomer som hodepine, magesmerter, søvnløshet, depresjoner og angst enn personer med høyt selvvord (Skaalvik og Skaalvik, 2013).

## 5.0 Diskusjon/Drøfting

Sosiale medier har kommet med nye måter for kommunikasjon og sosial kontakt (O'Reilly m. fl., 2018). Internettbruk ble tidligere relatert til at det reduserer ansikt-til-ansikt-kommunikasjon, øker sosial isolasjon, øker stress, depresjon og søvnproblemer (O'Reilly m.fl., 2018). De siste årene er det kommet mye ny forskning på dette feltet. I tillegg er det mye mer fokus på ungdom og psykisk helse, da dette har vært et økende problem siste tiårene (Bakken m.fl., 2018). Regjeringen har kommet med en rapport for strategi for god psykisk helse blant ungdom (Regjeringen, 2016-2021). De nevner ungdom som den største ressursen vi har, og at vi derfor må ta vare på dem.

### 5.1 Psykisk stress, kroppspress og avhengighet

Studier tyder på at selvrapporterte depressive symptomer øker, og at det er typiske stresssymptomer som er mest utbredt (Bakken, 2019). Dette støttes av at ungdom selv knytter symptomene på psykiske helseplager til stress (Eriksen m. fl., 2017). Stress er noe som er veldig mye omtalt i de fleste fagartiklene (Eriksen m. fl, 2017, Bakken m.fl., 2018, Bakken, 2019, Forsman, 2016; Castellacci og Tveito, 2018). Det tas opp ulike aspekter på hvordan sosiale medier fører til mer stress og om det kan være med på å redusere det.

Eriksen m. fl. (2017) viser i sin undersøkelse at ungdommene selv knytter symptomene på psykiske helseplager til stress og at de ser på sosiale medier som kilde til både avkobling og stress. De forklarer og forstår pressets påvirkning på dem selv gjennom at de bruker sosiale medier. Likevel velger ungdommen å være der, og nesten ingen velger å avstå fra å bruke sosiale medier da de mener at det blir som å legge bort sitt sosiale liv. Dette gjenspeiles i Røkenes og Hanssens (2007) beskrivelse av viktigheten av det sosiale nettverket for ungdom da det har betydning både for opplevelsen av identitet, tilhørighet, trygghet og mening med tilværelsen.

Eriksen m.fl. (2017) har kommet frem til at årsaken til at spesielt jenter har økning i selvrapporterte psykiske helseplager de siste tiårene, er at jenter blant annet har et mer problematisk kroppsbylde enn gutter. Deres undersøkelse viser også at langt flere jenter bruker mye tid på sosiale medier enn gutter. Jenters problematiske kroppsbylde utfordres spesielt i sosiale medier, da mye av kommunikasjonen som foregår der består av å sende bilder og selfier til hverandre frem og tilbake (Worren m.fl., 2015).

Forsman (2016) støtter at selfier kan påvirke ungdommers psykiske helse og kroppsbilde. Bruk av filter, redigering eller bare det å ta mange bilder for å få det beste er viktig for ungdommen, fordi det er om å gjøre å være mest presentabel for å øke eget selvbilde. Videre viser hans forskning at det finnes sterke normer for hvordan selfier burde tas, og hvordan de vurderes. Det er om å gjøre å se ut som du har et bra, bekymringsfritt og hendelsesrikt (men ikke overdrevet) liv. Helst bør du også se glad og flott ut (gjørne finere enn andre) i de bildene du velger å laste opp. Ungdommen søker aksept gjennom selfie-delning og posting. De søker respons og aksept gjennom tilbakemeldinger fra andre. Forsman (2016) mener dette fører til mye stress. Dette støtter Bakkens (2019) undersøkelse som viser til at 41% sier de har litt til svært mye press om å få anerkjennelse med følgere og likes på sosiale medier. Likevel viser undersøkelsen til at av alle de ulike årsakene som skaper stress for ungdom, opplever de minst press på dette, og at skolestresset er verst.

Ungdommen er spesielt opptatt av å sammenlikne seg med andre. Gjennom sosiale medier har eksponeringen av kroppsidealer, og måter å nå disse idealene på, kommet i større mengde og hyppighet enn før og det gjør det enklere å sammenlikne seg med andre, også utenfor sin egen omgangskrets (Bakken m. fl., 2018; Castellacci og Tveito, 2018). De kommer tettere på fordi de i større grad formidles av andre ungdommer. Dette fører til at å se på andres selfier eller bilder i sosiale medier ofte gir dårlig selvbilde blant ungdommen, og det kan gi et ønske om å ville forandre seg (Bakken m. fl., 2018; Forsman, 2016). Tidligere har reklame, magasiner, tv- og filmbransjen fått mye kritikk for usunne kroppsidealer, som særlig formidles til unge jenter og kvinner. Med sosiale medier har skillet mellom de profesjonelle, voksnes aktørene og påvirkningen fra jevnaldrende blitt mer uklart. Det er ingen grenser for hvem du sammenlikner deg med. Det kan være mennesker fra hele verden. I dag er det mange jenter og gutter som jevnlig blogger og legger ut bilder av seg selv og om sitt hverdagsliv. Disse følges tett av tusenvis av andre unge jenter og gutter. Bakken m. fl. (2018) mener at mange av disse bloggerne fungerer som forbilder og i mange tilfeller kan idealene som formidles via sosiale medier bidra til å øke presset om å fremstå vellykket og ha et perfekt utseende. Ungdom verdsetter ofte seg selv ved å sammenligne seg med andre, som betyr at det foregår en stadig gjensidig påvirkningsprosess blant ungdom. Dette kan virke svært stressende da ungdom eksponeres for dette nesten til enhver tid, da de er pålogget stort sett hele tiden (O'Reilly m. fl., 2018).

O'Reilly m. fl. (2018) retter oppmerksomheten rundt tidsbruken blant ungdom i sosiale medier, og frykter ungdommen bruker for mye tid der. Ungdommen selv hevder også at sosiale medier fører til en slags avhengighet med å hele tiden være tilgjengelig, og at det å være pålogget hele tiden fører til at de ikke får tilstrekkelig med søvn (Forsman, 2016). Det å være tilgjengelig og oppdatert til enhver tid og redselen for å gå glipp av noe, fører til redusert søvnkvalitet blant ungdom. Altså ikke den generelle bruken av sosiale medier.

Undersøkelsen til Bakken m. fl. (2018) viser til det generelle bildet som viser at desto mer tid ungdommer bruker på sosiale medier, desto flere er det som opplever press. Castellacci og Tveitos (2018) forskning viser også til at det følger negative aspekter som økt narsissisme, overfladiske forhold og mer stress hvis man bruker mye tid på sosiale medier.

O'Reilly m. fl. (2018) skriver at sosiale medier kan være en kilde til å søke hjelp, trøst og støtte, og at det kan *redusere* stress hos enkelte. Hvis ungdommen er sliten etter masse skolearbeid, eller bare trenger å koble av litt, er det avstressende å høre på musikk og slappe av med å bare bla gjennom sosiale medier. Det er en måte å flykte fra alt stress og press utenfra som truer deres mentale helse (O'Reilly m. fl., 2018; Eriksen m.fl. 2017).

Ungdom sier selv at stresset de kjenner på ved bruk av sosiale medier, kommer av andre ulike årsaker enn sosiale medier i seg selv. Spesielt kropps- og merkepress og sosiale relasjoner er faktorer der sosiale medier fungerer som et forsterkende mellomledd, og ikke som en isolert kilde (Forsman, 2016).

Bakken m fl (2018) retter oppmerksomheten rundt spørsmålet om økningen i psykiske helseplager faktisk gir et riktig bilde av ungdoms helse: «Kanskje er økningen i selvrapporterte plager ikke om en forverring av ungdoms helse, men om en lavere terskel for å rapportere om psykiske plager og om nye merkelapper på ganske vanlige utfordringer i ungdomstiden». Dagens ungdomsgenerasjon vokser opp i en tid der internett og sosiale medier gir andre muligheter for selvpresentasjon enn før, og der ungdom angivelig er utsatt for så mye press på så mange områder, at det blir vanskelig å håndtere og mestre totaliteten av de krav og forventninger de står ovenfor (Bakken m fl, 2018). Likevel konkluderer de med at dagens ungdom som er utsatt for press klarer å håndtere presset de er utsatt for og opplever en balanse mellom presset og de ressursene de har tilgjengelig for å mestre presset. De mener derfor at det er riktigere å si at det er et klart mindretall som opplever svært mye

prestasjonspress på flere konkrete områder, istedenfor å karakterisere en hel generasjon unge som preget av stress eller press. (Bakken m. fl., 2018).

Målet burde være å finne gode metoder for å redusere mengden press eller å gjøre ungdom mer robust mot press de opplever i hverdagen (Bakken m. fl., 2018). I hvilken grad bidrar ungdom selv til det presset de opplever, og i hvilken grad er de aktører når det gjelder å minske presset?

## **5.2 Sosiale medier som sosial arena og viktigheten av et godt sosialt nettverk**

Siste rapport fra Ungdata viser at 9 av 10 ungdommer har nære og fortrolige venner, og at de aller fleste trives med det livet de lever, men den dokumenterer også økt forekomst av psykiske plager og mer skjermtid (Bakken, 2019). Økningen har vært størst blant jenter, men også gutter rapporterer nå i økende grad om psykiske helseplager (Bakken, 2019).

Sosiale medier har åpnet for nye måter for ungdommen å kommunisere med hverandre på, som ikke fantes tidligere (Aalen, 2015; Bakken 2019; Castellacci og Tveito, 2018). Man trenger ikke å treffes direkte lengre for å sosialisere med jevnaldrende, og dette har ført til at ungdommer kommuniserer mest med vennene sine i sosiale medier i fritiden (Worren, Vignæs og Senel, 2015). På ungdomstrinnet er det så mange som halvparten av guttene og fire av ti jenter som har venner de kun har kontakt med gjennom nettet (Bakken, 2019). Det er vanskelig å finne svar på om dette er ungdom som uten sosiale medier ville vært ensomme, fordi de har vanskelig for å være i sosial interaksjon med andre ansikt til ansikt, eller om det er generelt mindre kontakt i det virkelige liv blant ungdom. Det at ungdata sin undersøkelse i 2019 viser at andelen som opplever ensomhet er den høyeste som noen gang er registrert i Ungdata (Bakken, 2019), kan tyde på sistnevnte. Dette er bekymringsverdig med bakgrunn av Gospic (2014) som sier at samtaler og sosial interaksjon er noe av det aller viktigste for menneskets helse, velbefinnende og evnen til å prestere. Castellacci og Tveito (2018) skriver at å ha stabile forhold til andre mennesker er den viktigste faktoren for om vi har det bra. Hvis vi har gode sosiale relasjoner, lever vi lenger og vi fungerer bedre. Livet blir enklere når man har mennesker rundt seg som man kan ha det gøy og le sammen med, eller bare være sammen med (Börjesson, 2017). Som Holte (2014) skriver, er tilhørighet, trygghet, sosial støtte og

sosialt nettverk blant de viktigste psykologiske mediatorer for å bygge en god psykisk helse. Dette skriver også Mathiesen (2007), og legger til at det også kan bidra til at mestringsevnen bedres og symptomnivået minsker hos individer som allerede har utviklet plager.

Castellacci og Tveito (2018) mener kommunikasjon gjennom sosiale medier kan bidra til å styrke vårt sosiale nettverk og skjerme oss fra følelsen av ensomhet. Riktig bruk av sosiale medier kan bidra til god interaksjon med andre, som igjen høyner folks livskvalitet. Men utfyller dette også med at de som har positiv effekt av sosiale medier er gjerne de som har det bra fra før av. Mange klarer da å skape meningsfulle sosiale interaksjoner med andre og får inspirasjon til å finne på nye ting. Holsten (2018) viser til at sosiale medier gjør oss lykkelige når vi bruker det til å pleie allerede eksisterende vennskap og at det gjør oss mindre ensomme.

Börjessen (2017) skriver at det kan være viktig å sammenligne seg med andre mennesker som har klart vanskelige ting, og hente inspirasjon fra dem, hvis man har det vanskelig selv. Forbilder, mentorer eller andre viktige personer (influencere) som kan inspirere og motivere de unge til å orke litt til, begynne på nytt, gjøre nye fremskritt eller til ikke å gi opp. Dette støtter opp under at sosiale medier også kan ha positiv effekt på de som allerede sliter med psykisk helse.

Vennenettverket har stor betydning for ungdom flest (Mathiesen, 2007), og det sosiale nettverket sier noe om hvilken sosial støtte som er tilgjengelig, hvem som kan gi følelsesmessig støtte, praktisk hjelp, råd og veiledning. Røkenes og Hanssen (2007) fremhever også at det sosiale nettverket ikke nødvendigvis bare støttende. Det sosiale nettverket består av flere enn bare nære venner og trygge personer. Mange må hele livet eller perioder av livet forholde seg til andre mennesker som de har et konfliktfylt, ubehagelig eller nedbrytende forhold til, for eksempel en autoritær lærer eller en invaderende mor. Dette kan også være klassekompiser eller andre personer man må forholde seg til. Med å alltid være tilgjengelig i sosiale medier er man utsatt for andre som kan skrive negative ting som svekker vedkommende sin selvtillit, og bidrar til å gjøre problemene større (Røkenes og Hanssen, 2007).

Det oppstår også ofte kontekstkollapser i sosiale medier, siden man har et mulig publikum bestående av både venner og uvenner, familie, lærere fra skole, kjæreste og ekskjæresten. Kontekstkollaps er en sammenblanding av sosiale sfærer som normalt ikke møtes (Aalen, 2015). I det virkelige liv vil man lett oppdage at situasjonen er litt ubehagelig hvis for

eksempel både kjæreste og ekskjæreste er i samme rom. Men i sosiale medier er det ofte kontekstkollapser som tar lengre tid å oppfatte. Dette fører til at man kanskje ikke får justert oppførselen sin på en god måte, eller rett og slett ikke vet hvordan man skal oppføre seg. Aalen (2015) mener resultatet av dette kan være at man deler mindre enn man gjorde tidligere, nettopp for å unngå keitete situasjoner, beskytte seg selv eller av hensyn til andres følelser. Men nylig forskning viser til at ungdom nå forlater plattformer der ulike relasjoner og grupper mikses sammen, nettopp for å unngå å måtte forholde seg til alle i ett og samme rom, som for eksempel på Facebook. Dette gjør at ungdom foretrekker sosiale medier som muliggjør flere adskilte rom som er mer oversiktlige og mindre grenseløse, som for eksempel Snapchat (Holsten, 2018).

Mange typer av psykiske plager hos ungdom kan føre til at sårbare individer trekker seg unna og avviser sosial kontakt. De kan dermed bli ytterligere isolerte (Mathiesen, 2007). Det er derfor bra hvis terskelen for å opprettholde sosial kontakt lettere oppnås via sosiale medier, istedenfor å isolere seg totalt.

I Worren m. fl. (2015) sitt intervju med barnepsykolog Söderström, kommer det frem at hun er bekymret for at bruk av sosiale medier stjeler verdifull tid fra de unge. Hun mener at det er i ferd med å ta tid fra ansikt-til-ansikt-kontakt med andre ungdommer, og at ungdommen trenger de utfordringene som ansikt-til-ansikt-kommunikasjonen gir og at den kontakten de har via sosiale medier aldri kan konkurrere i kvalitet med kontakten som de har ansikt til ansikt. Det er uenighet i dette da Aalen (2015) derimot mener det ikke er skadelig for unges kommunikasjonsevne å bruke sosiale medier så mye som de gjør. Aalen (2015) mener det er veldig lite i forskningen på bruk av sosiale medier som tyder på at den erstatter ansikt-til-ansikt-kommunikasjonen, særlig i nære relasjoner. Hun tror sosiale medier ofte kommer i tillegg til det å treffes i virkeligheten (Aalen, 2015; Worren, Vignæs og Selen, 2015).

### **5.3 Identitetspåvirkning – Hvem er jeg?**

Identifisering av egen personlighet er et mål som oppnås i samspill med andre jevnaldrende ungdommer og det er nettopp gjennom ungdomstiden at man utvikler en følelse av identitet og større rett til å bestemme selv. Derfor er denne perioden svært viktig for identitetsbygging (O'Reilly m. fl., 2018; McClean m. fl., 2019). Sosial identitet – hvem vi er eller opptrer som –

er ikke bare noe man tildeles fra andre, det er noe man selv aktiv konstruerer eller prøver å konstruere. Sosial identitet er heller ikke noe konstant, det varierer med ulike sosiale situasjoner, og hvem man er med. Identitet er noe man aktivt prøver å skape. Det betyr at evne til refleksjon og til reflektert sosial handling blir en sentral del av identitetsdanningen (Frønes, 2010).

I følge Frønes (2010) er identitet sammensatt; i det moderne samfunn vil den enkelte opptre på mange scener og i mange sammenhenger, og med ulike sosiale identiteter og roller. Samtidig vil de fleste ha en kjerneidentitet, et bilde av seg selv som bygger på de ulike sosiale identiteter. Identitet handler ikke bare om hva og hvem jeg er eller hva jeg vil bli, men også om hva og hvem jeg *ikke* ønsker å være. Forsman (2016) forklarer at dette omfatter flere jeg-dimensjoner: «Hvem er jeg? (Hvem blir jeg opplevd å være?)», «Hvem ville jeg ønske å være?», «Hvordan tror jeg at andre oppfatter meg?» og «Hvordan vil jeg at andre skal oppfatte meg?»

Med selfier kan man påvirke andres inntrykk av seg selv. Dette kan kalles et identitetsarbeid. McClean m. fl. (2019) skriver at identitetsbygging i ungdomstiden utøves gjennom selfier. Frønes (2010) skriver at det for ungdommen kan være vanskelige valg av hvilke signaler man vil sende ut om hvem man er. Ungdommen kan prøve ut ulike versjoner av seg selv i forhold til andres tilbakemeldinger og opplastninger. Som Forsman (2016) sier, fungerer sosiale medier og selfier som et speil og en scene der man kan prøve seg frem for å finne sin identitet; «Hva skjer om det her er meg?», «Kunne det her vært meg?».

Per i dag har «alle» kamera på telefonen, som gjør at det å ta bilder, laste de opp og dele de med andre i sosiale medier, er enkelt og fort gjort. Bilder som kommunikasjonsformidler blir stadig mer utbredt (Knudsen, 2019). Det å kommunisere med selfier på sosiale medier handler om at man ønsker å få en konstant bekreftelse på seg selv fra omverdenen. På grunn av bruken av filter og bilderedigeringsverktøy kan man lett manipulere presentasjonen av seg selv. McClean m. fl. (2019) sier redigering er viktig for å få et mest mulig «ideal»-bilde av seg selv som skal imponere andre. Det er også brukt for å øke selvtillit og lavt selvilde. Forman (2016) forklarer at selfier kan sees på som «writing myself into being». Aalen (2015) støtter opp under dette med å skrive at ungdommen ønsker å bli likt av andre, og fremstiller seg selv deretter. De har behov for å føle at de har en verdi, og vil føle seg akseptert og inkludert.



Forskning viser til at det er en klar sammenheng med at de som bruker mye redigering er de som også har dårlig kroppsbilde (McClellan m. fl., 2019). Det å fremstille seg selv fra sine beste sider og fremstille det perfekte liv på sosiale medier kan være svært stressende å leve opp til. De digitale mediene gjør det mulig å spille flere roller og stå i flere kontekster samtidig. Tid og sted setter ikke lengre begrensninger for ens sosiale eksistens.

Problemer oppstår når man ikke er bevisst på hva som legges ut og at man på «leting» etter egen identitet legger ut noe man angrep på. Livet ungdommen lever i dag på sosiale medier er mye mer synlig for andre enn det var tidligere (Hilmarsen og Arnseth, 2017). Aalen (2015) ramser opp fire egenskaper ved sosiale medier, som gjør det spesielt krevende å forvalte privatlivet sitt; vedvarenhet, reproduserbarhet, søkbarhet og skalerbarhet. Det at kommunikasjonen lagres automatisk og at internett ikke glemmer, kan være problematisk. I tillegg er innhold som lagres digitalt lett å kopiere og videreføre. Man kan få et mye større publikum enn man hadde sett for seg, ved at innholdet kanskje deles videre uten at det er ønskelig. Digital informasjon kan også enkelt finnes igjen senere i tid da det lagres digitalt. Med tanke på disse egenskapene er det ikke lett å uttrykke noe som helst, hvis vi skal tenke på at vi kommuniserer med hvem som helst (Aalen, 2015).

Forsman (2016) fremstiller selfier som småprat i kommunikasjonen og mener at handlingen i det å *sende* bildet, har kanskje større betydning enn hva og hvordan bildet fremstilles. Selfier er jo en kommunikasjonsmåte som blir brukt i for eksempel Snapchat, der bildene i utgangspunktet ikke blir lagret, men vises kun i 10 sek, med mindre det blir tatt skjermbilde. Hvis man legger dette til grunn, er det ikke nødvendigvis bare stress å kommunisere med bilder. Forsman (2016) mener bildene overfører informasjon og hvor man er, hvem man er sammen med, hva som skjer og for faktisk samhold, vise en omtanke, dele bilder eller minner o.l. Gjennom slik småprat kan man enklere være seg selv og opprettholde sitt sosiale nettverk på en positiv måte, uten stress og fokus på identitetsarbeid.

## 6.0 Konklusjon/Oppsummering

I denne litteraturstudien har jeg prøvd å besvare problemstillingen om hvordan ungdommenes psykiske helse påvirkes som en følge av at de bruker sosiale medier for å kommunisere med hverandre.

Litteraturstudien viser til at stressymptomer er mest utbredt innen psykiske helseproblemer blant ungdom, og at sosiale medier både er en kilde til avkobling fra stress i hverdagen, og en kilde til stress i seg selv. Det som er fremtredende som kilde til stress, er presset om å vise seg fra sin beste side ift hva som legges ut, og bilder og selfier man sender. I tillegg medfører det å være oppdatert til enhver tid gjennom deltakelse, delinger og likes for å formidle omverdenen hva de driver med, hva de liker og hva som engasjerer dem, et opplevd stress og press blant ungdom knyttet til at de hele tiden må være tilgjengelig. Ungdommen sier selv at sosiale medier fungerer som et forsterkende mellomledd for stress, men ikke som en isolert kilde i seg selv.

Deltakelse og opptreden på internett virker å ha blitt like betydningsfullt for ungdommen som interaksjon i det virkelige liv. Dette fører ofte til søvnevansker blant ungdom, da mange sliter med å legge fra seg telefonen i løpet av natten. Tap av søvn eller dårlig søvnkvalitet er et av de tidligste symptomene på psykiske utfordringer hos ungdom. Litteraturstudien viser at bruken av sosiale medier blant ungdom synes å være avhengighetskapende. Men det er ikke den generelle bruken av sosiale medier som fører til redusert søvnkvalitet, men det å være tilgjengelig og oppdatert til enhver tid og redselen for å gå glipp av noe. I lys av dette burde det jobbes mer med å opplyse og bevisstgjøre ungdom om bruk av sosiale medier og lære dem å sette grenser for bruken. Det burde være mer søkelys på å fange opp søvnmangel fra lærere og helsesøster på skolen, og foreldre hjemme. Man kan da tidlig avdekke utfordringer knyttet til psykiske plager og bruk av sosiale medier.

Litteraturstudien viser at i forhold til det sosiale nettverket påvirker sosiale medier både positivt og negativt for deres psykiske helse. Ungdom bruker sosiale medier som mestringsstrategi ved sosiale utfordringer. Studien viser også at bruk av sosiale medier kan øke livskvaliteten, lykkfølelsen og styrke ens sosiale omgangskrets. Men den kan også gjøre at man føler seg mer ulykkelig og mer isolert, avhengig av hvem man er. Det er lite som tyder på at kommunikasjon i sosiale medier i seg selv gir dårligere psykisk helse, men at ungdommens bruk har stor betydning. Hver enkelt ungdom definerer og bestemmer selv

innholdet og bruken. Det virker som enighet mellom forskerne at personlige egenskaper påvirker effekten sosiale medier har på den mentale helsen. Det er kombinasjonen av hvordan man bruker sosiale medier og hvordan man er som person som avgjør om deltakelse på sosiale medier har en positiv eller negativ effekt. Innholdet i kommunikasjonen mellom ungdommen i sosiale medier er avgjørende. Positiv kommunikasjon vil ha en positiv effekt på lykkefølelsen. Litteraturstudien viser til at ungdom med psykiske utfordringer som ofte sliter med å delta i sosiale sammenhenger, opplever mestring når de bruker sosiale medier som kommunikasjonsplattform.

Gjennom kommunikasjon i sosiale medier vil man gå glipp av den direkte kontakten og ikke-verbale kommunikasjonen, da dette er utelatt. Det er uenighet i om dette er skadelig for unges kommunikasjonsevne og deres psykiske helse, da denne kommunikasjonsformen kan gi tap av sosial kompetanse. Dette på grunn av mangel på ansiktsuttrykk, spontan respons og stemmeleie, som finner sted i ansikt til ansikt kommunikasjon.

Flere av forskningene viser til at ungdom som er intervjuet snakker mye om at sosiale medier er skadelig for psykisk helse hos barn og ungdom. Det spekuleres i om ungdom egentlig vet hva psykisk helse betyr. Ungdommen i flere av forskningene snakker ikke om sine egne problemer, men andre ungdommer i tredje person. De tar frem at sosiale medier er farlig fordi det er en plattform for mobbing, skaper avhengighet og det påvirker humøret og bidrar til angst. Til tross for at de ser på det som farlig, i egne øyne, bruker de fleste store deler av tiden sin på sosiale medier.

Sosiale medier er kommet for å bli, så da er det ikke noe alternativ å ta dette bort fra de som har negativ virkning på den psykiske helsen. Vi bør være mer opptatt av den mediatorrollen sosiale medier har for noen typer press unge utsettes for, enn av sosiale medier i seg selv. Det må jobbes med å utforme gode forebyggende tiltak rettet mot ungdom, og ungdommen selv burde få mulighet til å bidra i utformingen av disse tiltakene.

## Litteraturliste:

Aalen, Ida (2015) *Sosiale medier* (revidert utgave). Bergen: Fagbokforlaget

Aksnes, M. og Økland, T. G. (2019) *Sosiale medier og nettkommunikasjon*. Nasjonal digital læringsarena. Hentet fra:  
<https://ndla.no/nb/subjects/subject:18/topic:1:185340/topic:1:71188/resource:1:65735>

Andersen, A. J. W. (2018) *Psykisk helse*. Store medisinske leksikon. Hentet fra:  
[https://sml.snl.no/psykisk\\_helse](https://sml.snl.no/psykisk_helse)

Bakken, A. (2019). *Ungdata 2019 - Nasjonale resultater*. Hentet fra: <http://www.hioa.no/Om-OsloMet/Senter-for-velferds-og-arbeidslivsforskning/NOVA/Publikasjoner/Rapporter/Ungdata-2019.-Nasjonal-resultater>

Bakken, A., Sletten, M. A. & Eriksen, I. M. (2018). *Generasjon prestasjon? Ungdoms opplevelse av press og stress*. Tidsskrift for ungdomsforskning, 18(2), 46-76. Hentet fra <https://journals.hioa.no/index.php/ungdomsforskning/article/view/3151/3083>

Brattøy, S.C. S., Rosvoll, Å. og Eines, T. F. (2019) *Hyppig bruk av sosiale medier kan gi ungdom psykiske utfordringer*. Fagutvikling – Sykepleien.no. Hentet fra:  
<https://sykepleien.no/forskning/2019/11/hyppig-bruk-av-sosiale-medier-kan-gi-ungdom-psykiske-utfordringer>

Börjesson, Mia (2017) *Å bygge psykisk helse – Helsefremmende samtaler med ungdom* (1.utgave). Oslo: Gyldendal

Castellacci, F. og Tveito, V. (2018). *Internet use and well-being: A survey and a theoretical framework*. Hentet fra:  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0048733317301920>

Dahl, Ø. (2019) *Kommunikasjonsteori?* Nasjonal digital læringsarena. Hentet fra:  
<https://ndla.no/nb/subjects/subject:18/topic:1:185337/>

- Dalland, Olav (2015) *Metode og oppgaveskriving* (5.utgave). Oslo: Gyldendal
- Dysthe, O., Hertzberg, F. og Hoel, T. L. (2010) *Skrive for å lære – Skrivning i høyere utdanning* (2.utgave). Oslo: Abstrakt forlag
- Eide, H. og Eide, T. (2007) *Kommunikasjon i relasjoner – samhandling, konfliktløsning og etikk* (2. reviderte og utvidede utgave). Oslo: Gyldendal
- Eriksen, I. M., Sletten, M.A., Bakken, A. og Soest, T.V. (2017). *Stress og press blant ungdom – Erfaringer, årsaker og utbredelse av psykiske helseplager*. (NOVA rapport 6/17). Oslo: Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring. Hentet fra: <http://www.hioa.no/Om-OsloMet/Senter-for-velferds-og-arbeidslivsforskning/NOVA/Publikasjoner/Rapporter/2017/Stress-og-press-blant-ungdom>
- Forsman, M. (2016) *Selfies som visuelt småprat*. Nordicom Information, 2016 vol.38(2), 82-88. Hentet fra: [https://www.nordicom.gu.se/sites/default/files/kapitel-pdf/nordicom-information\\_38\\_2016\\_2\\_82-88.pdf](https://www.nordicom.gu.se/sites/default/files/kapitel-pdf/nordicom-information_38_2016_2_82-88.pdf)
- Frønes, I. (2010) *De likeverdige – Om sosialisering og de jevnaldrenes betydning* (3.utgave). Oslo: Gyldendal
- Gospic, Katarina (2014) *Den sociala hjärnan* (1.utgave). Stockholm: Brombergs Bokförlag
- Heggen, K. og Øia, T. (2005) *Ungdom i endring – Mestring og marginalisering*. Oslo: Abstrakt forlag.
- Hilmarsen, H. V. og Arnseth, H. C. (2017) *Livet på instagram – Ungdoms digitale forlengelser av sosiale relasjoner og vennskap*. Tidsskrift for ungdomsforskning, 17(1), 3-23. Hentet fra: <https://journals.hioa.no/index.php/ungdomsforskning/article/view/2109/1911>
- Holsten, H. H. (2018). *Riktig bruk av sosiale medier kan gjøre deg lykkelig*. Universitetet i Oslo. Hentet fra: <https://forskning.no/internett-media-partner/riktig-bruk-av-sosiale-medier-kan-gjore-deg-lykkelig/284600>

- Holte, A., Siem, H. og Vartdal, B. (2014) *Psykisk helse som global utfordring*. Oppdragsrapport fra folkehelseinstituttet for NORAD.
- Knudsen, T. (2019) *Å kommunisere med bilder*. Norsk digital læringsarena. Hentet fra: <https://ndla.no/nb/subjects/subject:38/topic:1:193464/resource:1:67200>
- Lie, L. (2019). *Ungdomskultur*. Norsk digital læringsarena. Hentet fra: <https://ndla.no/nb/subjects/subject:18/topic:1:185336/topic:1:57846/resource:babc1643-1491-4e11-91f9-2d0b71510bc6>
- Lorentsen, A. (2018). *Skjermbruk blant unge fortsetter å øke*. Forskning.no. Hentet fra: <https://forskning.no/barn-og-ungdom-internett-ntb/skjermbruk-blant-unge-fortsetter-a-oke/1219629>
- Lysholm, B.H. (2019) *Alt du trenger å vite om sosiale medier*. Vi.no. Hentet fra: <https://www.vi.no/teknologi/alt-du-trenger-a-vite-om-sosiale-medier/71662404>
- Mathiesen, K. S., Kjeldsen, A., Skipstein, A., Karevold, E., Torgersen, L. og Helgeland, H. (2007). *Trivsel og oppvekst – barndom og ungdomstid*. Nasjonalt folkehelseinstitutt. Hentet fra: <https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2009-og-eldre/rapport-20075-trivsel-og-oppvekst--barndom-og-ungdomstid-pdf.pdf>
- Mathiesen, K. S. (2009). *Psykiske lidelser i Norge – Et folkehelseperspektiv - Del 2: barn og unge*. (Rapport 2009:8) Nasjonalt folkehelseinstitutt. Hentet fra: <https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2009-og-eldre/rapport-20098-pdf-.pdf>
- McClean, S. A., Jarman, H. K. og Rodgers, R. F. (2019). *How do «selfies» impact adolescents' well-being and body confidence? A narrative review*. Psychology Research and Behavior Management, July, 2019, p.513(9). Hentet fra: <https://www.dovepress.com/how-do-selfies-impact-adolescents-well-being-and-body-confidence-peer-reviewed-fulltext-article-PRBM>
- Medietilsynet (2020). *Barn og medier 2020 - Om sosiale medier og skadelig innhold på nett Delrapport 1, 11. februar 2020*. Medietilsynet. Hentet fra:

<https://medietilsynet.no/globalassets/publikasjoner/barn-og-medier-undersokelser/2020/200211-barn-og-medier-2020-delrapport-1-februar.pdf>

Medietilsynet (2018). *Barn og medier 2018 – Medievaner: mobiltelefon og tidsbruk hos norske 13-18-åringer*. Medietilsynet. Hentet fra:

[https://medietilsynet.no/globalassets/dokumenter/trygg\\_bruk/barn-og-medier-2018/barn-og-medier-2018-medievaner-mobil--og-tidsbruk.pdf](https://medietilsynet.no/globalassets/dokumenter/trygg_bruk/barn-og-medier-2018/barn-og-medier-2018-medievaner-mobil--og-tidsbruk.pdf)

Moe, M. J. og Aksnes, M. (2019) *Medier og kommunikasjon*. Nasjonal digital læringsarena.

Hentet fra:

<https://ndla.no/nb/subjects/subject:18/topic:1:185340/topic:1:71188/resource:1:65674>

Nærbøe, J. (2011). «I 8.klasse er du villig til å gå over lik» - Unge jenters beskrivelse av aggresjon, trakassering og mobbing på internett. Tidsskrift for psykisk helsearbeid, 8(1), 15-23. Hentet fra: <https://www.idunn.no/tph/2011/01/art11>

O'Reilly, M., Dogra, N., Whiteman, N, Hughes, J., Eruyar, S. og Reilly, P. (2018). *Is social media bad for mental health and wellbeing? Exploring the perspectives of adolescents*. Clinical child psychology and psychiatry, 23(4), 601-613. Hentet fra: <http://eprints.whiterose.ac.uk/136393/1/social%2BmediaMH%2BFINAL%2BCCPP%2BREVISSED.pdf>

O'Reilly, M., Dogra, N., Hughes, J., Reilly, P., George, R. og Whiteman, N. (2018). *Potential of social media in promoting mental health in adolescents*. Health promotion international. Hentet fra:

<http://eprints.whiterose.ac.uk/136392/3/Paper%20on%20mental%20health%20promotion%20FINAL%20-%20REVISED%20-%20April%202018%20-clean-1.pdf>

Pedersen, K. (2014) *Hva er sosiale medier*. Techweb. Hentet fra:

<https://www.techweb.no/blogg/hva-er-sosiale-medier>

Regjeringen. (2016-2021). *Ungdomshelse. Regjeringens strategi for god psykisk helse*. Hentet fra:

[https://www.regjeringen.no/contentassets/838b18a31b0e4b31bbfa61336560f269/ungdomshelsestrategi\\_2016.pdf](https://www.regjeringen.no/contentassets/838b18a31b0e4b31bbfa61336560f269/ungdomshelsestrategi_2016.pdf)

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

Hentet fra:

[https://www.regjeringen.no/contentassets/f53f98fa3d3e476b84b6e36438f5f7af/strategi\\_for\\_god\\_psykisk-helse\\_250817.pdf](https://www.regjeringen.no/contentassets/f53f98fa3d3e476b84b6e36438f5f7af/strategi_for_god_psykisk-helse_250817.pdf)

Røkenes, Odd Harald og Hanssen, Per Halvard (2007) *Bære eller bryte – Kommunikasjon og relasjon i arbeid med mennesker* (2.utgave). Bergen: Fagbokforlaget

Røys, H. G. (2009) *Delte meninger om nettets sosiale side.* Oslo: Universitetsforlaget

Skaalvik, E. M., og Skaalvik S. (2013) *Skolen som læringsarena – Selvoppfatning, motivasjon og læring* (2. utgave). Oslo: Universitetsforlaget

Skibrek, A. L. H (2007) *Kommunikasjon og samhandling* (1.utgave). Oslo: Gyldendal

Snoek, J. E. (2002) *Ungdomspsykiatri* (2.utgave). Oslo: Universitetsforlaget

Storvoll, E. E. (2004) *Antisosialatferd i ungdomstiden – En studie i kjønnsforskjeller i faktorstruktur, risikofaktorer, tilleggsproblemer og utvikling med alder* (NOVA rapport 5/04). Oslo: Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring.

Hentet fra

<https://www.nb.no/items/51671f3d3d321ef8a7c24bf405b191e1?page=0&searchText=venner>

Støren, Ingeborg (2013) *Bare søk – praktisk veiledning i å gjennomføre en litteraturstudie* (2.utgave). Oslo: Cappelen Damm Akademisk

Thidemann, I. J. (2017) *Bacheloroppgaven for sykepleierstudenter – Den lille motivasjonsboken i akademisk oppgaveskriving* (2.utgave). Oslo: Universitetsforlaget

Throuvala, M. A., Griffiths, M. D., Rennoldson, M. og Kuss, D. J. (2019). *A 'Control Model' of Social Media Engagement in Adolescence: A Grounded Theory Analysis.*



International Journal of Environmental Research and Public Health, 2019,  
Vol.16(23). Hentet fra: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6926519/>

Torgersen, L. (2004). *Ungdoms digitale hverdag: bruk av PC, Internett, TV-spill og mobiltelefon blant elever på ungdomsskolen og videregående skole*. (Nova rapport 8/04) Oslo: Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring. Hentet fra <https://www.nb.no/items/c9af27afe9cd64a0160d21718d089acf?page=0&searchText=ungdoms%20digitale%20hverdag>

Worren, V. K., Vignæs, M. K. og Senel, E. (2015). *Tenåringer kommuniserer mer digitalt enn ansikt til ansikt*. Norstat-NRK. Hentet fra: <https://www.nrk.no/norge/tenaringer-kommuniserer-mer-digitalt-enn-ansikt-til-ansikt-1.12480922>

Øia, T. og Fauske, H. (2010) *Oppvekst i Norge* (2.utgave). Oslo: Abstrakt forlag