



Bacheloroppgave

VPL05 Vernepleie

Tenåringsjenters erfaring med sosiale medier sin påvirkning

Teenage girls` experience with the impact of Social Media

Liss Mari Aae Loe

Totalt antall sider inkludert forsiden: 45

Molde, 24. Mai 2023



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 checked="" type="checkbox"/> |
| 2. | Jeg/vi erklærer videre at denne besvarelsen: <ul style="list-style-type: none">• ikke har vært brukt til annen eksamen ved annen avdeling/universitet/høgskole innenlands eller utenlands.• ikke refererer til andres arbeid uten at det er oppgitt.• ikke refererer til eget tidligere arbeid uten at det er oppgitt.• har alle referansene oppgitt i litteraturlisten.• ikke er en kopi, duplikat eller avskrift av andres arbeid eller besvarelse. | <input checked="" 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. Universitets- og høgskoleloven §§4-7 og 4-8 og Forskrift om eksamen §§16 og 36. | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 4. | Jeg/vi er kjent med at alle innleverte oppgaver kan bli plagiatkontrollert, jf. høgskolens regler og konsekvenser for fusk og plagiat | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 5. | Jeg/vi er kjent med at høgskolen vil behandle alle saker hvor det forligger mistanke om fusk etter høgskolens retningslinjer for behandling av saker om fusk | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 6. | Jeg/vi har satt oss inn i regler og retningslinjer i bruk av kilder og referanser på biblioteket sine nettsider | <input checked="" 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: Inger Helen Solheim

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: 24.05.2023

Antall ord: 10485

Forord

Arbeidet med bacheloroppgaven har vært utfordrende og lærerik, samt omfattende og krevende. Jeg vil gjerne rette oppmerksomhet til Inger Helen Solheim for veiledningen gitt under skriveprosessen og motivasjon når ting har opplevdes utfordrende. Det er jeg svært takknemlig for. Jeg vil også takke samboeren min og storesøsteren min for all støtte gjennom studiet, spesielt siste studieår.

Du vet det speilet

du stirra inn i

i dag tidlig

skuffa

Jeg skal hilse

fra det speilet

og si at du

tok feil

Skrevet av Victoria Dalsberget (@enkelpoesi på Instagram)

Sammendrag

Tittelen på bacheloroppgaven er: «Tenåringsjenters erfaring med sosiale medier sin påvirkning». Oppgavens formål er å belyse hvordan sosiale medier bidrar til å påvirke den psykiske helsen hos tenåringsjenter. Det benyttes teori som kan besvare problemstillingen. Her benyttes sosiokulturell læringsteori, Bronfenbrenners sosioøkologiske modell og sosial nettverksteori. Litteraturstudie har blitt benyttet som metode hvor hovedfokuset har vært på kvalitative forskningsartikler, samt faglitteratur og annen litteratur. Hovedfunnene ved oppgaven er at sosiale medier påvirker både positiv og negativt hos tenåringsjentene. Studien trekker frem ulike faktorer til at de unge jentenes psykiske helse blir påvirket av sosiale medier, eksempelvis sosial sammenligning, identitet og kroppspress. Det trekkes også frem hvordan vernepleieren kan bidra i arbeidet for bedre psykisk helse og kunnskap inn mot sosiale medier ved arbeid i skolen.

Innhold

| | | |
|------------|--------------------------------------------------------|-----------|
| 1.0 | Innledning | 1 |
| 1.1 | Tema..... | 2 |
| | Bakgrunn for valg av tema..... | 2 |
| 1.2 | Forforståelse..... | 3 |
| 2.0 | Problemstilling | 4 |
| 3.0 | Metode | 5 |
| 3.1.1 | Presentasjon av metode..... | 5 |
| 3.2 | Kildekritikk..... | 7 |
| 4.0 | Teori og relevant litteratur | 9 |
| 4.1 | Sosiokulturell læringsteori..... | 9 |
| 4.2 | Bronfenbrenners sosialøkologiske utviklingsmodell..... | 10 |
| 4.3 | Sosial nettverksteori..... | 11 |
| 5.0 | Drøfting/diskusjon | 12 |
| 5.1 | Psyriske helseplager, utseende- og kroppspress..... | 12 |
| 5.2 | Identitet, sosialt nettverk og ensomhet..... | 20 |
| 6.0 | Avslutning | 25 |
| 7.0 | Litteraturliste | 27 |
| | Selvvalgt litteratur..... | 27 |
| | Ordinær litteratur..... | 29 |
| | Nettsider..... | 34 |

1.0 Innledning

I de siste 40 årene har digitale medier endret seg raskt og utviklet seg mye (Hannemyr, Liestøl, Lüders og Rasmussen 2015). De digitale mediene gjorde sitt inntog på 1980-tallet når arbeidsplasser fikk muligheten til å benytte seg av personlige datamaskiner for å utføre jobbene sine mer effektivt og enklere. I 1997 brukte 9% av privat personer internett i sine hjem (Statistisk Sentralbyrå 2021). Enkelt personer fikk muligheten til å innhente seg informasjon gjennom World Wide Web plattformen. Rundt tusenårsskiftet ble det et gjennombrudd for blogger, sosiale medier og smarttelefoner. Det ble også en større mulighet for enkelt personer å innhente informasjon, kommunisere i større grad med andre, samt opprette egne profiler på ulike digitale plattformer som Snapchat, Instagram og Facebook (Hannemyr et.al 2015). Ungdom har siden starten av sosiale medier i 2009 vært mer aktive som brukere enn resten av aldersgruppene (Enjolras et.al 2013). I 2022 brukte 90 prosent av barn og unge i alderen 8-19 år sosiale medier og fra alderen 13 år bruker tilnærmet alle sosiale medier (Medietilsynet 2022a). Det er en større andel jenter som benytter seg av sosiale medier sammenlignet med gutter (ibid). Derfor er det ikke så sjokkerende at dagens ungdom kalles for Generasjon Z (Gen Z). Generasjon Z er barn og ungdommer født etter 1990. Denne generasjonen kjennetegnes av at de er født inn i en verden med mye ny teknologi og de er svært tilkoblet internett fra de er små. Barna og ungdommene har større valgfrihet og muligheter for hva de ønsker å få informasjon om fra internett, hva de vil lese, hvilken musikk de vil høre på, hvem de vil følge og hvem de vil ha kontakt med (Scholz 2019). De vil også være godt kjent med hvordan teknologiske løsninger har innvirkning på deres sosiale liv og er vandt til å sosialisere seg gjennom sosiale medier (Brandtzæg 2021).

Barn og unge har større tilgang til internett og sosiale medier enn tidligere generasjoner, og dette har bidratt til et høyere nivå med depressive plager i sammenheng med misnøye av eget utseende (Barne- og familiedepartementet 2021). Blant jentene opplever 59% depressive symptomer med bakgrunn i at de er misfornøyde med eget utseende. Gjennom sosiale medier utsettes barn og ungdom for kropp- og utseendepress og dette kan påvirke deres psykiske helse (ibid).

Denne bacheloroppgaven skal utforske hvordan sosiale medier påvirker den psykiske helsen hos tenåringsjenter i sammenheng med kroppspress, selvtillit og selvfølelse. Hovedfokuset er hvordan sosiale medier påvirker psykisk helse hos tenåringsjenter fordi det er relevant inn mot dagens samfunn. Det er en økende bekymring og urovekkende at flere barn og unge rapporterer om psykiske plager og lidelser, kroppspress, ensomhet og stress i hverdagen (Prop. 121 S (2018-2019). Barnekonvensjonens artikkel 17 presiserer at massemediene skal beskytte barn og unge mot informasjon og stoff som er skadelig for deres velferd og psykiske helse (FN-sambandet 1989). “Digitale medier spiller en sentral rolle i hverdagen til barn og unge. Det er stort behov for å få mer kunnskap og tiltak for å fremme positive sider og forebygge negative sider ved bruk av sosiale medier” (Prop. 121 S (2018-2019), 10). Samtidig som det er relevant inn mot kulturen og fokuset i dagens samfunn så er det viktig å belyse tematikken fordi sosiale medier er relativt nytt og stadig under utvikling.

1.1 Tema

Bakgrunn for valg av tema

Mitt valg av tema har bakgrunn i egen personlig interesse som bunner i egen erfaring som tidligere ungdom når smarttelefoner ble populært og sosiale medier ble mer deltakende i livet vårt. Jeg har i løpet av de ti siste årene sett hvordan sosiale medier har utviklet seg og økt bruk av smarttelefon i hverdagen, inkludert hos meg selv. I løpet av vernepleierutdanningen har vi hatt mindre undervisning om barn og unge, samt psykisk helse som jeg har et ønske om å tilegne meg mer kunnskap om.

Jeg valgte å studere bachelor i vernepleie for å hjelpe mennesker i ulike deler av sitt liv med ulike hjelpebehov. Både barn, unge, voksne og eldre. Det å jobbe med mennesker kan være utfordrende og til tider slitsomt, men den følelsen man sitter igjen med etterpå er helt fantastisk. Det er en følelse som gjør jobben og de utfordringene man møter på veien verdt det. Jeg har lenge vært interessert og hatt lyst til å jobbe med ungdom for å kunne være en trygg voksen, samt veilede og tilrettelegge for dem gjennom sine utfordringer. Interessen min ble bare større etter min andre praksis på ungdomsskole hvor jeg møtte ungdom med

ulike behov og utfordringer. Psykisk helse var en av de utfordringene jeg møtte på, samt mye bruk av sosiale medier i skolehverdagen. Med bakgrunn i dette ble jeg svært nysgjerrig på hvilken sammenheng sosiale medier har på psykisk helse hos jenter i tenårene.

Jeg mener temaet er vernepleierfaglig relevant og for tjenestene vernepleier jobber i. Dette bunner i at vernepleieren har kunnskap om hvordan man kan tilrettelegge for at mennesker som har ulike fysiske-, sosiale- og kognitive utfordringer kan få bistand til dette (Fellesorganisasjonen 2017). Det er også samfunnsmessig relevant. Helse- og omsorgsdepartementet skriver i sin opptrappingsplan for barn og unges psykiske helse (Prop. 121 S (2018-2019)) at det er en urovekkende økning i psykiske plager og lidelser, negativt stress, kroppspress og ensomhet hos barn og unge. Det er også stort behov for å skaffe mer kunnskap om sosiale mediers positive og negative påvirkning på barn og unge (Prop. 121 S (2018-2019)). I vernepleierfaglig kompetanse er helhetssynet på mennesket sentralt. Ved å se på mennesket gjennom et helhetlig menneskesyn ser man på individet som en unik person (Leenderts 2014). Det er ikke bare en kropp dette mennesket er, men en kropp med iboende følelser, tanker, ånd og en sjel hvor alt av dette er forbundet (Breimo et.al 2015). Gjennom helhetssynet på mennesket vektlegges det at vernepleieren må sitte inne med kunnskap om ulike sosiale og samfunnsmessige utfordringer (Norlund, Thronsen og Linde 2015, 18). “Vernepleierutdanningen har sin forankring i en helhetlig integrert kompetanse basert på helsefag, sosialfag, juss, pedagogikk og psykologi” (Fellesorganisasjonen 2017, 2). Vernepleieryrket kan møte ungdom i sitt arbeid, eksempelvis på skole eller i barneverntjenesten. Kunnskap om påvirkningsmuligheten sosiale medier har på psykisk helse, samt hvordan man kan jobbe forebyggende for bedre psykisk helse hos ungdommer vil da kunne være relevant å inneha.

1.2 Forforståelse

Forforståelse handler om våre egne forutinntatte holdninger og meninger. Det er disse to forutsetningene som preger vår tolkning av det som skjer rundt oss (en handling) eller det vi leser i en tekst. For å kunne forstå noe som helst, avhenger det av at man har en forforståelse i forkant (Aadland 2011). Forforståelse bygges opp gjennom livet vårt med vår omgang med familie, venner og skole (Bie 2010). “Din forforståelse har du alltid med

deg, og den virker inn på hva du ser etter, hvordan du ser eller hører, og på hvordan du oppfatter og beskriver en situasjon” (ibid, 62). Erfaringene man sitter med kan forandre seg hele tiden, derfor kan forforståelsen også endre seg (ibid). Inn i vår forforståelsen ligger også våre fordommer og forutsetninger for å forstå. Vår forforståelse og fordommer er ikke en hindring, men heller en måte å bidra til å forstå det man ønsker å se nærmere på (Wifstad 2018).

Mine inntrykk både fra mitt personlige ståsted og gjennom hva jeg har lest om gjennom media, er at en større andel jenter sliter mer psykisk enn gutter i dagens samfunn. Hos jenter økes opplevelsen av dårlig psykisk helse fra 15% til 21% fra ungdomsskolen til videregående (Rangul og Kvaløy 2020). Samtidig som at psykisk helse er en utfordring, er sosiale medier en faktor til at flere unge jenter sliter med dårlig selvbilde og selvtillit, som henger sammen med sammenligning med andres kropp og utseende (Hjetland, Finseråas og Skogen 2022). I tillegg opplever jeg at det har blitt mer og mer viktig for unge å vise seg fra sine beste sider og hvordan de fremstår på sosiale medier. De legger eksemplvis ikke ut et bilde hvor de selv ikke føler seg fin eller bra nok (Hjetland et.al 2022). Nyere plattformer på sosiale medier som Facebook og Instagram har gjort at enkeltpersoner har muligheter til å samhandle og kommunisere sammen, eksempelvis gjennom kommentarer og likes (Enjolras et.al 2013). Likes er også for mange viktig for opplevelsen av oppmerksomhet og aksept. Det er også min forforståelse at på grunn av de mange kjendisene og influencerne vi har i dagens samfunn bidrar til kroppspress og på å se “perfekt” ut til enhver tid. Jeg har lite erfaring med å jobbe med jenter i denne alderen, men har selv vært tenåring og vet hvordan jeg følte og tenkte i denne utviklingen fra barn til voksen. Et stort ønske hos meg er å jobbe med ungdom senere i livet og kunnskap om hvilken påvirkningskraft sosiale medier har på unge jenter vil kunne være relevant å få en større forståelse for. Oppgavens problemstilling blir derfor som følger:

2.0 Problemstilling

«Hvordan påvirker sosiale medier psykisk helse hos jenter i tenårene?»

3.0 Metode

Vilhelm Aubert referert i Dalland (2012) forklarer metode som en fremgangsmåte for å løse et problem og innhente seg ny kunnskap. Metode er et redskap man bruker for å finne det man ønsker å undersøke og samle inn informasjon. Man kan bruke kvantitativ eller kvalitativ metode. Valg av metode avhenger av hva man ønsker å finne ut av. Kvantitativ metode vil kunne gi målbare tall, eksempelvis prosentandel. Kvalitativ metode vil kunne gi andres mening og opplevelse som man ikke har mulighet til å måle eller ikke lar seg måle (Dalland 2012).

3.1.1 Presentasjon av metode

I bacheloroppgaven brukes litteraturstudie som metode. “En litteraturstudie er en studie som systematiserer kunnskap fra skriftlige kilder” (Thidemann 2019, 77). Gjennom å bruke litteraturstudie som metode vil man kunne samle inn materiale som allerede er utarbeidet for å svare på problemstillingen (ibid). I oppgaven benyttes kvalitativ metode, samt kvantitativ metode som supplement. Den kvantitative metoden vil gi målbare tall i en større sammenheng, mens den kvalitative vil gi opplevelser og erfaringer som ikke er målbare i form av tall (Dalland 2012).

Litteratursøk

Litteratursøk innebærer at man søker etter relevant litteratur og forskning inn mot det temaet man skal utforske nærmere (Jacobsen 2021). Ved gjennomføring av litteratursøk har jeg benyttet meg av flere ulike databaser hvor jeg har fått flere og mange ulike treff. Databasene som ble benyttet var Embase, Oria og PsycINFO, samt Ungdatas egen nettside.

Datainnsamling

I arbeidet med besvarelsen av problemstillingen har jeg hovedsakelig benyttet meg av kvalitative forskningsartikler, da jeg undersøker hvordan sosiale medier påvirker tenåringsjenters psykiske helse. Dette kan være individuelt og det vil være nødvendig å finne ut hva jentene uttrykker eller opplever selv. Som supplement har jeg benyttet meg av en kvantitativ forskningsartikkel som vil kunne gi målbare tall for å få en oversikt over

prosentandel av hvor mange jenter som opplever press eller psykiske helseplager i hverdagen sin i sammenheng med sosiale medier.

Utvalgskriterier

For å velge ut relevante forskningsartikler ble det utformet utvalgskriterier som ville gjøre det enklere og mer effektivt i utvalgsprosessen. Mine utvalgskriterier var at alderen skulle være mellom 13-18 år, forskningsartiklene skulle være engelskspråklige eller skandinaviske. Psykisk helse og sosiale mediers påvirkning skulle være i fokus og inneholde sosiale medier som "årsak". Det viktigste var at det omhandlet jenter og at forskningsartiklene var av kvalitativ informasjon, samt nyere årstall (max 10 år gammel).

For å kunne vurdere litteraturens validitet har jeg filtrert etter årstall og publiseringsdato. Dette for å kunne forsikre meg at litteraturen er aktuell opp mot dagens samfunn og årstall. I tillegg har jeg lest meg opp hva som er formålet med forskningen som er blitt gjort for å se om denne har truffet problemstillingen som er valgt. Ved vurdering av relabilitet har jeg hatt fokus på ny innhenting av data og i form av nasjonale resultater.

Søkemotorer

På søkemotoren Embase ble søkeordene *Mental Health OR adolescent health AND adolescent AND social media AND gender* benyttet. Ved bruk av disse søkeordene fikk jeg 37 treff. Alle forskningsartiklene ble analysert etter utvalgskriteriene, men bare en av disse artiklene gir riktig informasjon for å treffe det problemstillingen spør etter. Denne forskningsartikkelen benyttes i besvarelsen fordi den gir kvalitativ informasjon, den har fokus på riktig alder på jentene og inneholder sosiale medier som en påvirkning på den psykiske helsen. Grunnen til at flere ikke benyttes er på grunn av forskningsartiklenes tematikk, hvor sosiale medier og psykisk helse ikke var en del av tematikken, feil kjønn og alder og at flere av disse var av kvantitativ informasjon.

På søkemotoren Oria ble søkeordene *Psykisk helse ELLER psykisk uhelse OG sosiale medier OG jenter OG ungdom OG påvirkning* benyttet. Ved bruk av disse søkeordene fikk jeg 4224 treff. For å få avgrenset det valgte jeg å filtrere det til artikler og rapporter i årene 2018-2023, slik fikk jeg 419 treff. Mange av treffene omhandlet psykisk helse innenfor rus feltet, sykepleiefaglig relevans eller tjenesteyterens rolle i psykisk helsearbeid. Etter å ha gjennomgått alle treffene for å skaffe et overblikk satt jeg igjen med syv relevante artikler

inn mot problemstillingen. Fem av disse tok for seg sosiale mediers påvirkning på psykisk helse hos ungdommer i alderen 13-18 år, men var av kvantitativ forskning. Disse benyttes ikke med bakgrunn i at det benyttes kvalitativ forskning i besvarelsen av denne oppgaven. De to gjenværende forskningsartiklene benyttes. Disse vil gi kvalitativ informasjon som vil kunne besvare problemstillingen.

På søkemotoren PsycINFO ble søkeordene *Mental health AND social media AND adolescent health* benyttet. Disse søkeordene gav meg 15 treff. Jeg satt igjen med syv relevante artikler. Alle disse syv tok for seg påvirkningen av sosiale medier, men av kvantitativ informasjon. Dette ville ikke kunne gi meg individuelle opplevelser, men statistikk og målbare tall. Av disse syv benyttes det en sekundærkilde som gjennom snøballmetoden gav meg to primærkilder.

På ungdatas nettside fant jeg nyere nasjonale resultater og andre publikasjoner rettet mot problemstillingen enn hva jeg gjorde ved bruk av søkebasen Oria. Her fant jeg tre relevante artikler som jeg ønsker å ta med videre i oppgaven av kvalitativ metode.

Utvalgte artikler

Det benyttes åtte kvalitative forskningsartikler og en kvantitativ forskningsartikkel. Dette for å både fremvise tenåringsjentenes opplevelser og målbare tall fra ungdatas nasjonale resultater. Den kvantitative forskningsartikkelen er fra 2022, den vil gi nyere og norsk statistikk som kan trekkes inn i hvordan sosiale medier påvirker den psykiske helsen hos tenåringsjenter.

3.2 Kildekritikk

Kildekritisk tankegang er at man finner ut om en kilde er sann og gir oss de opplysningene vi er på leting etter, eller bare gir oss spekulasjoner. Når man er kildekritisk, må man vurdere og kritisere de kildene man velger å benytte i oppgaven. Gjennom å være kildekritisk viser man at man er i stand til å være kritisk til de kildene man velger å bruke, samt at man ser på hvilke kriterier man har valgt når man skal velge litteratur (Dalland 2012). I besvarelsen har jeg hatt fokus på å benytte meg av primærkilden for å kunne finne forfatterens egne ord og refleksjoner. Tilgangen til primærkilden har vært viktig for å unngå å benytte meg av de fortolkede opplysninger som sekundærkilden kan ha skrevet

om. I noen situasjoner har det vært utfordrende å finne frem til primærkilden, både med å finne riktig litteratur, utgave og årstall. Derfor har jeg benyttet meg av sekundærkilden da det har vært vanskelig å finne frem til primærkilden. Teorien som er blitt benyttet i oppgaven har bakgrunn i å besvare problemstillingen som helhet. Under utvelgelsen av teorien som er benyttet har jeg lett etter gyldighet og relevans opp mot min problemstilling for å kunne besvare denne på best mulig måte.

Bias

På norsk betyr bias skjevhet (Staff 2015). “Bias is a form of systematic error that can affect scientific investigations and distort the measurement process. A biased study loses validity in relation to the degree of the bias” (Sica 2006). Konsekvensene av bias når det gjelder forskning er at resultatene ikke reflekterer det som faktisk er virkelig (Staff 2015). Jeg har gjennom prosessen systematisk valgt ut litteratur som kan besvare problemstillingen og reflektert rundt det å ikke velge forskning som vil besvare det jeg selv tenker om hvordan sosiale medier påvirker, men også benyttet meg av litteratur som kan gi meg ulike besvarelser. Hvis jeg bare hadde benyttet meg av litteratur jeg føler besvarer min forforståelse ville dette gitt skjevhet i besvarelsen av problemstillingen, samt mistet validitet.

Validitet

Validitet vil vise hvor nøyaktig målingene er (Nielsen, Hjørnholm og Jørgensen 2021). Det vil si at det skal være gyldig informasjon man benytter (Norlund et.al 2015). Det står for relevans og gyldighet (Dalland 2012). Data man samler inn skal kunne gjenspeile det som er virkelig (Nielsen et.al 2021). For å kunne vurdere gyldighet i utvalgs- og skriveprosessen har jeg sett på hvilken dato litteraturen er publisert. Dette for å kunne se om den er dagsaktuell.

Relabilitet

Relabilitet er en vurdering på hvor stabile målingene man har innhentet er. Det er viktig at det man har innhentet er riktig og i orden (Nielsen et.al 2021). Man kan også si at det handler om hvor pålitelig forskningen er og at målingene må utføres på korrekt måte (Dalland 2012). Gjennom hele prosessen fra litteratursøket til å benytte meg av artiklene i besvarelsen av problemstillingen. Jeg har også vært bevisst på å benytte meg av det som er mest aktuelt å bruke opp mot problemstillingen. Min forståelse og mitt fokus kan være en

feilkilde i arbeidet med bacheloroppgaven, både under litteratursøk og valg av forskningsartikler. Hvordan jeg har omformulert mine søkeord og hvilke jeg har benyttet kan ha ført til feilkilder i mine funn.

4.0 Teori og relevant litteratur

I denne delen presenteres relevant teori og litteratur som skal underbygge problemstillingen.

4.1 Sosiokulturell læringsteori

Barn og unge sosialiseres inn i en kultur gjennom utviklingsprosessen. I sosiokulturell læringsteori skal man utvikle seg som et selvstendig individ, samtidig som at man skal tilpasse seg samfunnet og den kulturen man vokser opp i (Haugen 2015). “Teoretikere innenfor denne teoriretningen er opptatt av hvordan barn påvirkes av ulike miljømessige og kulturelle faktorer” (ibid, 23). Lev Vygotskijs sosiokulturelle teori vektlegger hvordan kultur har en innflytelse på barn og unges utvikling (ibid). “Kort sagt betyr teorien at utvikling skjer gjennom barnets samhandling med andre mennesker, og at kulturens redskaper og tenkemåter internaliseres” (ibid, 26). Internalisering betyr at barnet tar til seg kulturens tenkemåte og væremåte som befinner seg rundt det, slik at tankemåtene til de rundt blir en del av barnets egne måte å tenke på (ibid). Vygotskijs teori vektlegger betydningen av sosial samhandling i individets utviklingsprosess hvor kulturen blir et redskap for tenkning og bevissthet (Imsen 2005). Kulturens redskaper innebærer sosiale handlemåter og verdier som individet vokser opp i. Sosiale medier, internett og TV er kulturelle redskaper som bidrar til å påvirke vår forståelse, idealer og vår normative opplevelse av hvordan man skal leve det “gode” liv (Hundeide 2006). Vygotskij mente at menneskets tenkning, både barn og voksne var et resultat av sosial virksomhet (Lillemyr 2016). Internalisering fører til at individet benytter seg av de kulturelle redskapene for å opptre på en typisk væremåte eller tenke seg til hvordan man kan møte generelle problemer. For at individet skal kunne internalisere på en god måte, må man se på hva barnet mestrer alene og hva barnet behøver hjelp eller veiledning fra en voksen (Haugen 2015). “Læring eller utvikling med utgangspunkt i dette prinsippet skjer ved at en voksen samhandler med barnet om løsningen av et problem” (ibid, 27). Det er i de miljøene og

kulturen spesielt barn, men også unge ofte befinner seg i som vil påvirke hvordan de formes som eget individ (ibid). “Barnet gjør med andre ord kulturens måte å tenke rundt generelle problemer på samt typisk væremåte i vanlige sosiale sammenhenger til sin egen” (ibid, 26).

4.2 Bronfenbrenners sosialøkologiske utviklingsmodell

Urie Bronfenbrenner mener at gjennom den sosialøkologiske utviklingsmodellen kan man se hvordan mennesket og miljø påvirker hverandre (Fyrand 2016). Modellen er i hovedsak rettet mot barn, men kan trekkes inn mot mennesker i alle aldre (Haugen 2015).

Gulbrandsen (2006) nevner at modellen naturlig henger sammen med nettverksorientert fagperspektiv. Dette med bakgrunn i at den sosialøkologiske utviklingsmodellen omhandler samhandling mellom mennesker, deres sammenheng og gjensidig relasjon til hverandre (Fyrand 2016). “Aktiviteter og kommunikasjonsformer har betydning for hvordan samspillet utvikles og dermed for hvilke betydninger det kan få for deltakerens psykologiske utvikling” (Gulbrandsen 2006, 51). Modellen innebærer både formelle og uformelle faktorer som kan påvirke oss. Bronfenbrenner har delt modellen inn i fire sirkler: mikro-, meso-, ekso- og makrosystem. Mikrosystemet er det som er nærmest barnet, altså situasjoner hvor barnet er til stede eller involvert i. I dette systemet inngår hjem, familie, skole og andre barn. Mesosystemet er relasjoner mellom en eller flere fra mikrosystemet hvor barnet er delaktig. For at barnet skal oppleve et positivt mesosystem avhenger dette av at familien har gode holdninger mot andre i barnets nærmiljø (Haugen 2015). Særlig relevant er ekso- og makrosystemet. Eksosystemet innebærer forhold som barnet sjelden eller aldri er til stede i, men som har stor påvirkning. Dette kan eksempelvis være sosiale medier, andre massemedier og mennesker rundt man ikke kjenner. Familiens opplevelse med sosiale medier og teknologi kan ha en positiv eller negativ innvirkning på barnet. Dette systemet påvirker oss indirekte. I makrosystemet inngår kulturen og subkulturen barnet vokser opp i. Her kan kommunens økonomi og politikk ha en innvirkning (ibid). Mikrosystemets prosesser fremkommer gjennom forventninger og vurderinger av seg selv (Gulbrandsen 2006). Gulbrandsen (2006) skriver at modellen viser en inndeling på vår sosiale verden, dette for at vi skal kunne forstå den lettere. “Modellen kan også hjelpe oss å analysere virkeligheten; den kan gjøre det lettere å forstå den helheten alle er en del av, og hvilke ressurser og problemer som preger situasjonen” (Fyrand 2016, 43).

4.3 Sosial nettverksteori

Professoren Barry Wellman (1984) mener at sosialt nettverk brukes for å forstå innhold og mening i sosiale støttesystem. Når vi mennesker er sosiale og i samhandling med andre, utvikles vi både på godt og vondt (Fyrand 2016). Schiefloe (2011) forklarer at sosiale nettverk oppstår når mennesker knyttes til hverandre på en eller annen måte. Dette systemet består av tre eller flere deltakere. Den tilknytningen man får til hverandre kan være ulik og være indirekte eller direkte. Sosiale nettverk kan analyseres gjennom individuelle nettverk, kontekstuelle nettverk eller partielle nettverk. Partielle nettverk har fokus på bestemte relasjoner, eksempelvis gjennom sosiale medier. Deltakelse i partielle nettverk er viktig for å innhente informasjon og oppleve påvirkning (Schiefloe 2011). Inn i sosialnettverksteori kan sosial støtte og sosial kapital jmf. Bourdieu også trekkes inn. Disse begrepene forklarer ulike former for sosial tilknytning hos mennesker. "Forskning har over en periode på nærmere hundre år påvist at svak sosial tilknytning og mangel på støttende relasjoner har negativ virkning på menneskers psykiske helse" (Elstad og Norvoll 2013, 136). Den franske sosiologen Pierre Bourdieu knytter sosial kapital til ressursene som er tilgjengelig ved å delta i nettverk. Den sosiale kapitalen er ikke bare en ressurs for den enkelte, men også på gruppenivå. Sosial kapital kan forklares som ressurser som er bestemt i de relasjonene man har med andre mennesker rundt seg (Schiefloe 2015). Tilgangen på sosial kapital for den enkelte er viktig for den psykiske og mentale helsen (Halpern 2005). Mennesker trives best og har det best med seg selv når man opplever å bli anerkjent i sosiale felleskap, her kan man også trekke inn sosiale medier (Schiefloe 2015). Axel Honneth beskriver anerkjennelse som et behov for bekreftelse for den vi er fra mennesker rundt oss (Helgesen 2017). Anerkjennelse kommer i tre ulike former: kjærlighet, rett og verdsetting. Ved lite eller ingen opplevelse av anerkjennelse fra medmennesker kan dette føre til negativ selvforståelse og at identiteten til vedkommende bryter sammen (Honneth 2008). For at individet skal få et godt forhold til seg selv avhenger dette av anerkjennelse fra andre for deres ferdigheter og prestasjoner. Hvis de ikke opplever anerkjennelse på et bestemt utviklingsnivå (eksempelvis ungdomstiden), vil dette kunne føre til et hull i personligheten som fylles av negative følelsesreaksjoner. Dette kan være følelser som skam eller raseri (ibid).

5.0 Drøfting/diskusjon

5.1 Psykiske helseplager, utseende- og kroppspress

I Norge har de fleste barn og unge god psykisk helse (Helsedirektoratet 2023). Selv om de fleste har god psykisk helse fremkommer det at jenter er mer plaget enn gutter med opplevelse av stress, bekymringer, tristhet og nedstemthet og at disse plagene øker gjennom ungdomsårene. Hos jenter fra 8.trinn til Vg3 skjer det en gradvis økning fra 19% til 30% som opplever psykiske plager (Bakken 2022). Når det er snakk om psykiske helseplager, er det er nødvendig å skille mellom psykiske plager og psykiske lidelser. Psykiske plager omhandler plager som nylig har oppstått og er plagsomme, men de er ikke store nok til å betegnes som en diagnose. Dette kan være opplevelse av engstelse og nedstemthet (Bang et.al 2022). “Psykiske lidelser omfatter mange forskjellige sykdommer, men de vanligste er angst og depresjon” (Svindseth 2021, 177). I oppgaven fokuseres det på psykiske plager. Psykisk helse handler om egne tanker og følelser, hvordan man har det med seg selv, dette både i hverdagen og i møte med andre mennesker (Helse Norge 2022a). Det er et overordnet begrep som dekker god psykisk helse, livskvalitet, plager og lidelser. I tillegg til dette omfatter begrepet bredden av tiltak. Dette kan være helsefremmende arbeid, forebygging, behandling og rehabilitering (Reneflot et.al 2018). “Den psykiske helsen vår påvirkes av hvordan vi opplever at vi har det, om vi håndterer belastninger og stressorer i vårt eget liv” (Fjone 2021, 168).

Ifølge Eriksen, Sletten, Bakken og Von Soest (2017) er det de unge som opplever å være misfornøyd med eget utseende og økt stress på skolen som har dårlig psykisk helse. Begrepet flink pike kan trekkes inn her, da dette begrepet omhandler ambisiøse og psykisk plagende unge jenter/kvinner (Madsen 2018). I de siste ti årene har det vært en økning hos jenter i selvrapporterte psykiske helseplager (Eriksen et.al 2017). Disse plagene har vært symptom på angst og depresjon (Bang et.al 2022). Dette kan ha en sammenheng med at flere oppsøker hjelp enn før (Helsedirektoratet 2023). Eriksen et.al (2017) nevner at det kanskje ikke handler om forverret ungdomshelse, men at det er blitt en lavere terskel for å rapportere om egne psykiske helseplager. Hva som kan være årsaken til at flere rapporterer om psykiske helseplager kan ikke forskningen si oss noe om, men noen har spekulasjoner rundt om det omhandler økt press fra skolen og kroppspress forsterket av sosiale medier

(Eriksen og Bakken 2019). Grunnen til at flere rapporterer om sine psykiske helseplager kan henge sammen med at mange av dagens influensere informerer om psykisk helse og er mer åpne om det, eksempelvis influenseren Linnea Løtvedt (Søgaard 2021). Ved å være åpne om skammen mange kan oppleve ved psykiske helseplager kan dette føre til renselse (Madsen 2018). “Denne terapeutiske forestillingen har tilsynelatende materialisert seg i den norske offentligheten under visjonen om den nye åpenheten, som utelukkende hyller kjendiser, bloggere og andre som står frem med sine psykiske plager” (ibid, 157). Stigmatisering rundt det å slite med psykiske helseplager har de siste årene sluppet litt taket, men de som ikke har kjennskap til psykiske helseplager stigmatiserer mer enn de som har kjennskap (Blåka 2012). Erving Goffman forklarer stigma som egenskaper ved et individ som ikke møter den enkeltes forventninger (Goffman 1975). “Andres reaksjoner, holdninger og handlinger gjør det til noe annet og mer” (Tøssebro 2010, 62). I dag knyttes begrepet til at en person blir sett negativt ned på og det fører til sosial avstand (ibid).

Kroppsildeoppfatninger og depressive plager henger også statistisk tydelig sammen, og særlig blant jentene er det langt flere som er plaget av depressive symptomer blant de som opplever negative kropps- bildeoppfatninger sitt enn blant de som har et mer positivt forhold til eget utseende (Eriksen et.al 2017, 92).

I dagens digitale verden har vi mulighet til å være tilgjengelig hele tiden. Det viser seg at 27% av jentene bruker mer enn 3 timer på ulike sosiale medier. Høyere tidsbruk på sosiale medier assosieres med høyere omfang av depressive plager hos jenter (Eriksen et.al 2017). Dette støttes også av Hjetland et.al (2021) som nevner at sosiale medier kan føre til dårligere psykisk helse. “Mange ungdommer knytter symptomene på psykiske helseplager til stress” (Eriksen og Bakken 2019, 39). Ungdom er storforbrukere av sosiale medier og hos jenter er det en risikofaktor for psykiske helseplager knyttet til deres forhold til kropp og utseende. Jentene uttrykker selv at kroppspresset også kan være positivt, dette gjennom hvordan trening fremstilles på sosiale medier og motiverer til fysisk aktivitet (Eriksen et.al 2017). “Erfaringene i puberteten har innflytelse på individets oppfattelse og evaluering av seg selv” (Tetzchner 2012, 681). Dette kan belyses av sosiokulturell læringsteori. Vygotskij sier at kultur har en innflytelse på hvordan barn og unge utvikler seg. Gjennom

sosial samhandling på eksempelvis sosiale medier, vil unge jenter innhente seg tenkemåter gjennom påvirkning av andre rundt seg og få en ny forståelse for seg selv (Haugen 2015). Jenter som er tidligere modne, uttrykker økt misnøye med egen kropp sammenlignet med jenter som er senere modne (Tetzchner 2012). Kroppen vår er laget for å bære oss frem i hverdagen og produsere barn for å føre generasjonen videre. Opplevelsen av egen kropp kan føre til usikkerhet, forventninger som er usunne, press utenfra og fra seg selv, skam og oppmerksomhet man ikke ønsker fra andre (Vollestad 2020). “Kroppspress er ikke noe som bare oppstår i vårt eget hode” (ibid, 91). Vi mennesker fanger opp hva samfunnet og de rundt oss forventer av oss, dette gjelder også kroppen vår. Hva som er forventet skapes i samfunnet (ibid). “I skjønnindustrien, i samtalene mellom oss, og i økende grad gjennom internett og sosiale medier blir hva som er en fin kropp formidlet” (ibid, 92). Dette kan forklares av GAP-modellen. GAP-modellen er i hovedsak rettet mot mennesker med funksjonsnedsettelse, men kan også rettes mot mennesker med andre utfordringer. Uten en funksjonsnedsettelse vil også våre funksjoner og mestring i situasjoner være avhengig av hvordan vi er som person og hva vi mestrer. Det avhenger også av hvordan omgivelsene er, hvilke normer som legges til grunn i ulike sammenhenger og hvilket spillerom man har innenfor disse normene (Owren 2011a). Det blir et gap mellom hva sosiale medier og samfunnet forventer av hvordan kropp skal se ut, og hvordan hver enkelt sin kropp ser ut til vanlig. Dette forsterkes også av en artikkel skrevet av NRK hvor tre jenter på 14 år uttrykker at det ofte blir presentert kroppsideal på sosiale medier som er umulig å leve opp til og at det skaper et stort fokus på detaljnivå (Ording og Agerup 2018).

Vernepleieren kan som nevnt innledningsvis arbeide med barn og unge på skole eller barnevernsinstitusjon. Siden vernepleieren har sosialfaglig kompetanse, vil arbeidet man yter ha fokus på den enkeltes sosiale sammenheng og rammene individet er en del av, ikke bare individet. I det sosialfaglige perspektivet til vernepleieren vektlegges nettverksbygging og sosial tilhørighet (Norlund et.al 2015). Vernepleieren har kompetanse og kunnskap som retter seg mot psykisk helse, miljørettet miljøarbeid, tilrettelegging, tverrprofesjonelt samarbeid og relasjonsbygging (Fellesorganisasjonen uå). “Miljøterapeutiske tiltak skal bidra til økt livskvalitet og å skape gode øyeblikk” (ibid, 3). Livskvalitet er hva man ser på som det gode liv (Mæland 2016). Man kan se på livskvalitet både subjektivt og objektivt. Den subjektive opplevelsen av livskvalitet innebærer positive følelser, ro og glede. Opplevelsen av subjektiv livskvalitet kan variere fra god til dårlig. Den objektive

opplevelsen av livskvalitet handler om den enkeltes livssituasjon, gode levekår og hvilken helsetilstand man har (Nes 2019). Tverrprofesjonelt samarbeid handler om samarbeid ansikt til ansikt mellom ulike profesjoner for å bidra til økt livskvalitet, mestring og brukermedvirkning (Vasset 2018). I et tett samarbeid med andre profesjoner på arbeidsplassen, eksempelvis helsesykepleier kan man sammen gi ungdommene kunnskap for å fremme psykisk helse (Bjørnsen et.al 2018). Ved å benytte seg av vernepleierens arbeidsmodell vil man i samarbeid med hovedpersonen kunne kartlegge hvilke behov hun har og sette sammen mål som vil kunne føre til økt trivsel med seg selv eller andre. Sammen vil man sette sammen et tiltak som skal være personlig for hovedpersonen som vil kunne føre til oppnådd mål. For å kunne få til dette vil det være nødvendig med en godt bygget relasjon i forkant og underveis i arbeidet (Norlund et.al 2015). Vernepleierens relasjonskompetanse er viktig for å skape tillit og trygghet for den enkelte, dette gjennom å være trygg og varm som person, samt kunne vise empati og forståelse (Aasen 2022).

På sosiale medier har man mulighet til å dele bilder av seg selv og dette kan føre til at man opplever kritikk, dømmende atferd og latterliggjøring fra følgere (Goodyear 2020). I en undersøkelse viser det seg at flere jenter opplever at de sosialt sammenligner seg med andre jevnaldrende og kjente mennesker på sosiale medier, spesielt når det gjelder utseende (Burnette, Kwitowski og Mazzeo 2017). Gjennom å være tilgjengelig og benytte sosiale medier er man på en eller annen måte i samhandling med andre mennesker, hvor vi som mennesker kan utvikle oss på godt og vondt (Fyrand 2016). Tilgangen på likes og opplevelse av oppmerksomhet (sosial kapital) fra andre på sosiale medier kan føre til god mental helse, men det kan også føre til dårligere psykisk helse hvis man ikke opplever anerkjennelse. Dette vil oppleves svært individuelt fra person til person (Schiefloe 2015). Vår tilgjengelighet gir oss muligheten til å følge med, sammenligne oss og rangere oss ut fra hva andre legger ut på deres sosiale medier (Vollestad 2020). Dette kan belyses av teorien sosial sammenligning. "Sosial sammenligning er generelt forbundet med depresjon og angst, og det er den oppadrettede sosiale sammenligningen som har de verste effektene på livskvaliteten" (Aalen og Iversen 2021, 100). Det var Festinger som først kom med teorien om sosial sammenligning (Haugan 2021). Vi mennesker er blitt eksperter på å gjøre vurderinger om oss selv på vegne av andre rundt oss. Han undersøkte hvordan mennesker endret meningene sine i en gruppe gjennom påvirkning fra de andre i gruppen (ibid). Sosiale medier gir tenåringsjenter muligheter til å sammenligne seg med andre og

hvorvidt man kan nå de samme idealene og utseendetrekken andre har, både kjente og ukjente (Papageorgiou, Cross og Fisher 2022). Det kan hevdes at sammenligningen har blitt mer tilgjengelig og konkret, i forhold til hva den var tidligere, både med bilder, likes og kommentarer på sosiale medier som eksempelvis Instagram. Burnette et.al (2017) argumenterer for at vekt bekymringer oftest ikke har like stor sammenheng med sosiale medier, men at mange jenter blir ukomfortable i egen kropp på grunn av endringer i puberteten. Ifølge Bakken et.al (2018) har skillet mellom hvem som er profesjonelle, voksne aktører og hvilken påvirkning de på samme alder har blitt mye mer uklar enn det var før. I dagens samfunn har vi fått nye idealer som modeller, kjendiser, influensere og bloggere. "I dag brukes begrepet påvirkere om de mest vellykkede bloggerne" (Øverland 2019, 47). De mest populære influenserne unge følger blir sett på som eksperter på alt fra sminke og til psykisk helse. Influenserne får betalt for å reklamere eller promotere produkter og tjenester, men deres tillit samsvarer ikke hele tiden med hva som er budskapet deres eller om det er reklame (ibid). Det viser seg at syv av ti av ungdommene som bruker tiden sin på sosiale medier blir på en eller annen måte påvirket av influensere (Medietilsynet 2022b). I NOVAs rapport kommer det frem at hos jenter er det en sterkere sammenheng mellom sosiale medier og kroppspress, enn hos gutter (Eriksen et.al 2017). I en kronikk til NRK skriver skuespilleren Ulrikke Falch at offentlige personer ofte forveksles med å være rollemodeller for unge sårbare jenter og at det er viktig at ungdommene i dagens samfunn kan skille mellom dårlige og gode inntrykk på ulike sosiale medier. Ikke alt man ser på sosiale medier er ekte og ærlig (Falch 2016).

Siden flere har mulighet gjennom eksempelvis Instagram til å legge ut bilder av seg selv, vise hvor vellykket de er og hvor fint de har det, når dette ut til flere unge jenter (Bakken et.al 2018). "Mange av disse fungerer som forbilder og i mange tilfeller kan idealene som formidles via sosiale medier bidra til å øke presset om å framstå vellykket og ha et perfekt utseende" (Bakken et.al 2018, 70). I ungdomstiden er man generelt mer sårbare for inntrykk og tilbakemeldinger fra andre. Dette kan belyses av liminalfasen. Arnold Van Gennep introduserte begrepet liminalitet i 1909 og er et begrep knyttet til sosialantropologien (Gressgård 2005). Liminalitet kan forstås som et mellomstadium eller en terskel mellom stadier. Ungdomstiden og puberteten kan knyttes til liminalitet. Begge disse er en liminal tilstand hvor individet er i et stadie mellom barn og voksen. Når man befinner seg i et mellomstadie er man også mer sårbar. Dette henger sammen med at man

står i skillet mellom å være barn og voksen, samt at man prøver å finne seg selv i denne helheten (ibid). Goodyear, Armour og Wood (2018) sier derimot at mange unge jenter forstår at kjendiser og influensere ikke er en god nok troverdig kilde til å innhente seg informasjon og inspirasjon. Papageorgiou et.al (2022) hevder at det er større sannsynlighet at tenåringsjenter sammenligner seg med venner enn kjendiser og influensere. Foreldre av tenåringsjenter uttrykker at det også er mye positivt for dem på sosiale medier. Instagrambrukere som påvirker gjennom mote, skjønnhet og sminke hvor fokuset ikke er på kropp og utseende, men mer på det estetiske (Papageorgiou et.al 2022).

Sosiale medier kan fremme sosial samhandling, men det gjør også de unge mer sårbare for uønsket og negative eksponeringer (Skogen et.al 2018). “Negative eksponeringer kan spenne fra ekskludering fra digitale samtaler/chatrom, uønskede seksuelle kommentarer, digital mobbing, og (uønsket) deling av tekst, bilder og videoer, til overgrep gjennomført eller igangsatt via internett” (Skogen et.al 2018, 72). På sosiale medier har man mulighet til å se hva andre driver med når man selv ikke har blitt invitert, og dette kan føre til opplevelse av ekskludering og utenforskap. Utenforskap vises også mye mere på sosiale medier, eksempelvis hvis familien har dårlig råd og man ser andre ungdommer vise frem ferieturer, gaver og dyre klær man selv ikke har råd til (Barne- og familiedepartementet 2021). Sju prosent av unge opplever å bli utestengt fra det som skjer på sosiale medier ukentlig og månedlig. Denne andelen øker etter man fyller 13 år og er høyst hos jenter (Medietilsynet 2016). Dette kan eksempelvis være ekskludering gjennomført av venner ved å utestenge fra gruppechatter (Medietilsynet 2022c). Slik samfunnet er i dag opprettholdes mye av kontakten på jobb, skole og fritid gjennom å benytte seg av internett. For ungdom er sosiale medier og mobiltelefon blitt viktig for å opprettholde kontakt og vedlikeholde de relasjonene de har fra før. Det å mestre mobiltelefoner gjør at ungdommen føler seg mer sosiale, de signaliserer at de er tilgjengelig og at de vil være en del av vennegjengen (Fyrand 2016). Digitale medier er ikke alltid universelt utformet, så for barn og unge med funksjonsnedsettelse kan de oppleve ekskludering fra viktige arenaer og sosial samhandling med de på samme alder (Barne- og familiedepartementet 2021). “Digital utforskning kan for noen være frigjørende. For andre kan ensomhet og psykisk lidelse forsterke deres sårbarhet i møte med en digital virkelighet” (Stänicke 2019, 60). Som ungdom jobber man mye med å passe inn og finne seg selv. Samfunnet har forventninger til hvordan vi skal opptre og se ut. Hvis man bryter med de forventningene

blir man ofte sett på som annerledes. I samfunnet er det også normer som påvirker (Vollestad 2020). “Normer er forventninger, et slags uskrevne regler, til hvordan vi skal oppføre oss” (ibid, 119). Disse normene forandres med de endringene som skjer i samfunnet. Men det har seg også slik at normer er uten problemer. Dette fordi normer beskriver hva som er rett og galt, hva som er normalt og annerledes. De kan begrense oss og fra å være oss selv eller stemple oss som annerledes. Normer rundt sosiale medier, deltakelse eller at man ikke benytter seg av sosiale medier kan kunne føre til utenforskap (ibid). Selv om sosiale medier kan føre til utenforskap, er det flere ungdommer som velger å logge av og legge vekk telefonen. I en artikkel for Aftenposten reflekterer Amalie på 16 år hva sosiale medier egentlig gjør med de unge. Hun forklarer at det er tydelige sammenhenger mellom psykisk helse og sosiale medier. “Selv om jeg ikke kan gå en time uten min egne lille skjerm i hånden, skulle jeg jo ønske at ting var annerledes” (Gustavsen 2023). Hun føler på å sjekke hva alle driver med på i helgene når hun selv er hjemme og kjeder seg. Det trekkes frem at sosiale medier hadde vært positivt om ungdom hadde lært seg å benytte seg av det på riktig måte (ibid). “Å bruke dem kun når det er nødvendig, og heller komme oss mer ut: Ta med en venn ut på kafé, piknik, stå på slalåm, bake noe” (ibid).

Vernepleieren skal arbeide forebyggende, bidra til mestring og økt livskvalitet (Norlund et.al 2015). Hvis det er noen som opplever utenforskap på sosiale medier vil det være viktig å kartlegge individets sosiale nettverk på sosiale medier og utenfor sosiale medier. Gjennom nettverkskartlegging kan vi sammen med hovedpersonen skaffe en oversikt over hvem de har kontakt med, hvilken kvalitet relasjonene har og hvordan dette samsvarer med behovene til hovedpersonen. Det vil kunne føre til at vernepleieren får en større forståelse av den psykososiale situasjonen, livssituasjon og eventuelle aktuelle problemer (Fyrand 2016). Det vil da være hensiktsmessig å veilede både enkeltpersonen og de i deres sosiale nettverk, noe vernepleiere har i sin kompetanse (Norlund et.al 2015). Voksne som jobber i skolen, trekker frem viktigheten med samtaler med jentene ved å oppmuntre til å følge influensere som bidrar til positiv selvfølelse. Det fremkommer også ved å jobbe med å utvikle tenåringsjenters kritiske tankegang og motstandsdyktighet gjennom aktiviteter og refleksjon, kan dette føre til økt selvtillit og nye ferdigheter som de kan benytte seg av når de er på sosiale medier (Papageorgiou et.al 2022). Som vernepleier kan det være hensiktsmessig i samarbeid med andre på skolen å snakke med ungdommene om digital

dømmekraft. Det handler om hvordan man skal ferdes på internett på en trygg og god måte (Utdanningsforbundet uå). Det vil da være hensiktsmessig gjennom tverrprofesjonelt samarbeid å tilrettelegge for undervisningsopplegg som fokuserer på digital dømmekraft, hvordan man skal opptre på sosiale medier og hva man skal gjøre hvis man ser eller opplever digital mobbing.

Tenåringsjenter uttrykker selv at det å være tilgjengelig store deler av dagen kan føre til økt opplevelse av stress i hverdagen (Eriksen et.al 2017). Dette forsterkes av en undersøkelse som har funnet ut at det generelt er større opplevelse av stress og press hos de som bruker mer tid på sosiale medier. Selv om flere tenåringsjenter opplever økt press gjennom sosiale medier, viser det seg at flere klarer å håndtere og balansere dette presset (Bakken et.al 2018). Andre forhold som kan forklare opplevelsen av press er det å svare andre når de tar kontakt på sosiale medier, eksempelvis svare på snapchat for å opprettholde streak eller gi andre likes og kommentarer på deres innlegg. Det var flere som uttrykte at å få konstante varslinger på mobiltelefonen som overveldende og irriterende (Hjetland et.al 2021). Tiden som tenåring er ofte preget av presentasjonspress i hverdagen, enten det omhandler skole, idrett eller sosiale arenaer. Det viser seg at ungdom generelt hovedsakelig opplever lite stress og press når det gjelder å bli anerkjent av andre på sosiale medier (Bakken 2022). Honneth forklarer at å bli anerkjent er et menneskelig behov vi har. Hans anerkjennelsesteori har hovedfokus på at vi mennesker må behandles ulikt siden vi alle er forskjellige (Skjefstad 2012). “I tillegg til mengden av krav og forventninger over tid, er selve den subjektive opplevelsen et nøkkelord for å forstå stress” (Bakken et.al 2018, 51). Opplevelsen av press og stress kan belyses av begrepet *generasjon prestasjon*. *Generasjon prestasjon* rettes mot unge som vokser opp i dagens samfunn, hvor det angivelig er satt større krav til å prestere godt både i skolen og generelt i hverdagen (Madsen 2018). Mange unge jenter uttrykker også at de føler at ved å være på sosiale medier så slipper de å oppleve det øyeblikkelige stresset. De mener det hjelper å være sosial og at sosiale medier er positivt for å minimere stress (Eriksen et.al 2017). Forskning viser at det er flere jenter som opplever press på å ha et fint utseende, men at de ikke opplever like stort press på å bli anerkjent på sosiale medier (Bakken et.al 2018). Det kan hevdes at siden sosiale medier er så store plattformer og ofte med masse følgere vil jentene heller vise seg fra sine beste sider enn å oppleve å bli anerkjent slik som de opplever i

hverdagslivet. Anerkjennelsen på sosiale medier vil ikke bli like personlig som i virkeligheten.

5.2 Identitet, sosialt nettverk og ensomhet

“Det å tilhøre en bestemt kategori mennesker preger det som gjerne kalles en persons sosiale identitet” (Aarø og Hetland 2015, 155). Under overgangen fra barn til voksen som ungdommen går gjennom (også kalt liminal fasen), blir individet tvunget til å finne ut hvem de er og ta stilling til dette (Krange og Øia 2005). “Ungdommer gjør mange valg som får betydning for voksenlivet; det er derfor en viktig alder i et livsløpsperspektiv” (Tetzchner 2012, 681). Overgangsriter er noe som finnes i samfunnet hele tiden og er en overgang fra en tilstand til en annen (Van Gennep 1999). Van Gennep definerer overgangsriter som: “riter som ledsager ethvert skifte av sted, tilstand, sosial posisjon eller alder” (ibid, 131). Overgangsriter deles inn i tre deler: adskillelse, terskel (limen) og integrasjon. Den første fasen adskillelse innebærer at individet løsriver seg fra en del av den sosiale strukturen. I den liminale fasen er individet ikke i den første fasen eller den siste fasen, men man er midt mellom. Og i integrasjonsfasen har individet fullført overgangen. I Norge er konfirmasjonen en del av denne terskelen mellom ungdommen og voksen. Det er også normalt for ungdommen å føle seg usikre på seg selv og sin plass i verden i denne fasen (ibid).

Identitet handler om hvordan man oppfatter seg selv (Tetzchner 2012). En annen viktig prosess ungdommen gjennomgår er identitetsdannelse og identitetsutvikling. Identitetsutvikling omhandler hvordan individet oppfatter seg selv og hvilke likheter/forskjeller de har fra andre. “Identitet er en opplevelse av å inngå i en større sosial sammenheng, og identitetsdannelsen hører til ungdomsalderen og den begynnende voksenalderen” (ibid, 682). Det er normalt å være usikker, samt stille spørsmål på innhold og meningen med livet i ungdomstiden. I denne perioden av livet søker man etter nye kilder for å innhente seg kunnskap, inspirasjon og etterlevelse som man ikke kan få fra foreldre eller andre i familien. Når man har oppnådd identitet føler man seg hjemme i egen kropp, har en indre sikkerhet og man blir anerkjent av mennesker man selv mener er viktig for en. I ungdomsalderen er det også en økning i forekomsten av psykiske vansker. Norge spesielt har en økning av ungdommer som er uforneuede med egen kropp, særlig jenter. Fra

et utviklingspsykologisk perspektiv er det å innhente kunnskap om hvordan sosiale medier påvirker barn og ungdoms utvikling rettet mot det kognitive, emosjonelle og sosiale, samt hvilken oppfatning de har ovenfor seg selv og andre viktig (ibid). “Selvfølelsen handler ikke om prestasjoner, men er en betingelsesløs vurdering av din egen verdi” (Dyregrov 2019). God selvfølelse tar utgangspunkt i egen sansing, reaksjoner, følelser og tanker. Har man god selvfølelse klarer man å stå stødig i seg selv som person. Dårlig selvfølelse omhandler at en er kontinuerlig selvbevisst, man er selvkritisk og tenker at man aldri er bra nok for de rundt seg. Man må ofte gjette seg frem til hva de rundt krever eller ønsker av oss (Øiestad 2021). Erik Eriksson (1902-1994) mente at ungdomstiden var preget av utfordringer rettet mot å etablere egen identitet, hvor utfallet kunne være tilhørighet til personlig identitet etter forvirring rundt hvilken rolle man har (Madsen 2018).

Ungdommen selv forteller at den identiteten de har på sosiale medier er noe helt annet enn den virkelige identiteten de har i hverdagen. De forklarer at ved å være en annen person enn den de er til vanlig vil kunne føre til tilhørighet og aksept fra andre (Fjelnseth og Sjølie 2021). Dette kan belyses av Erving Goffmans rolleteori. Vi mennesker tar på oss forskjellige roller i ulike situasjoner for å vise oss fra best mulig side i vår egen hverdagen (Goffman 1992). Sosiologen Erving Goffman mener at ved å inntre roller i hverdagen tjener hovedpersonen på det. Dette kan være materielt eller prestisjemessig. Når man lar andre bli kjent med den overfladiske delen av seg selv, eksempelvis på sosiale medier trer man inn i en annen rolle enn ved langvarige nære og dypere relasjoner. I det moderne samfunnet som vi lever i må vi gå inn i mange roller (Repstad 2007). “En rolle er et sett av normer og forventinger om hva man skal gjøre, og hvordan man skal oppføre seg når man er i en bestemt sosial posisjon” (ibid, 50). De normene og forventingene man kan møte på uttrykkes av andre mennesker rundt oss. Dette kan være hvordan man skal opptre i sosiale situasjoner, hvordan man skal kle seg eller hvordan man generelt skal se ut når det gjelder utseende/kropp. Ved å være i en spesifikk rolle kan man oppleve å få positive og negative sanksjoner. Disse sanksjonene kan være alt fra ignorering, anerkjennelse gjennom kommentarer eller likes, et smil eller hevede øyenbryn (Repstad 2007). I følge Goffmans teori vil man i ulike situasjoner kunne vise ulike fasader. Opptreden en person kan fremvise omhandler: “all den aktivitet en person utfolder i løpet av et tidsrom som er kjennetegnet ved samvær med en bestemt gruppe iakttagere, og som har en viss innflytelse på iakttagerne” (Goffman 1992, 27). På sosiale medier vil man vise en rolle av seg selv

gjennom kulissene (on stage) og personlige fasade (alt annet man ønsker å uttrykke). Dette kan være alt fra kjønn, høyde, utseende, antrekk og alder for å nevne noe. Men sosiale medier vil ikke kunne vise alt om en person. Bak kulissene (off stage) vil ikke publikum kunne se hvordan personen på sosiale medier opprinnelig er eller har det (ibid). Følgerne til ungdommene vil ikke kunne se gjennom sosiale medier hvordan de opptrer på hjemmebane, med venner eller når de er alene med seg selv. “Stort sett vil baksiden da være et sted hvor den opptredende kan stole på at ingen fra publikum vil skaffe seg adgang” (ibid, 98). Når ungdommen ikke sitter på sosiale medier og bruker tid der, kan off stage bli en type fristed for dem. Det å være på sosiale medier er også frivillig, men flere ungdommer uttrykker at det å legge fra seg sosiale medier blir som å legge fra seg hele sitt sosiale liv. Forventninger om å være sosial og delta på sosiale aktiviteter blir større, et press om å alltid være med og tilgjengelig. Når ungdommene opplever press både på sosiale medier og på skolen, er det flere som uttrykker et behov for å ta en pause fra det for å “lade opp batteriene”. En jente uttrykker at hun bare ønsker å sove, uten å måtte møte noens forpliktelser. Det viser seg at ungdommen er ambivalente til om å bruke mobilen som en pause faktisk fører til en pause fra stress. Flere unge jenter sier at mobilbruken fører til søvnproblemer (Eriksen et.al 2017).

Unge uttrykker at det andre legger ut på sosiale medier bidrar til at de føler at de også må publisere likt innhold (Goodyear et.al 2018). Dette kan belyses av sosiokulturell læringsteori. Vygotskij forklarer gjennom sosiokulturell læringsteori at enkeltindivider internaliserer det andre gjør rundt seg (Haugen 2015). Instagram og Facebook viser som oftest venner og bekjentes positive livshendelser og det gir de som følger et forvrengt bilde av deres liv (Madsen 2018). I en artikkel for NRK trekker Erika Norwich og Angelica Unosen frem hvor viktig det er å vise andre sider av seg selv på sosiale medier. De benytter seg av plattformen TikTok til å publisere innhold som er det motsatte av andre på deres alder. Både Erika og Angelica ønsker å bruke sosiale medier til å vise unge jenter at man kan vise flere sider av seg selv og ikke følge strømmen. Clara Julia Reich (forsker ved OsloMet) uttrykker at flere unge påvirker andre på samme alder og at de ikke tør å gå egne veier (Fenstad 2023). Dette kan belyses av Goffmans teori om at den opptreden man viser til andre, kan være oppdiktet. Goffman (1992) forklarer at oppdiktete opptredener er satt sammen av flere falske biter og at det ikke viser en helt ekte virkelighet av vedkommende sin atferd eller reaksjon.

Elevene forteller at sosiale medier stiller krav til den enkelte som person, og uoppnåelige idealer formet av respons og perfektjonisme skaper et negativt syn på en selv, og plassen en opplever å ha i fellesskapet (Fjelnseth og Sjølie 2021, 168).

Jenter uttrykker at de selv har større kontrollbehov for hvordan de blir fremstilt på sosiale medier, eksempelvis på bilder eller selfies for å ha mulighet til å perfektjonere bildene og seg selv (Eriksen et.al 2017). Det oppleves av foreldre og sosialarbeidere at unge jenter er svært kritiske mot seg selv. tenåringsjentene mener selv de ikke er bra nok sammenlignet med andre på sosiale medier (Papageorgiou et.al 2022). I følge Fjelnseth og Sjølie (2021) handler dette om at de unge jentenes sosiale identitet blir påvirket gjennom sosial sammenligning. Ved å sammenligne seg med andre kan det føre til usikkerhet til egen identitet. Sosial sammenligning er avgjørende for den enkeltes opplevelse av ensomhet. Dette kan henge sammen med den enkeltes krav til seg selv og sin identitet som påvirkes av sosiale normer og verdier. De sosiale normene og verdiene påvirker hvordan individet tenker om hva som er greit å publisere på sosiale medier og hvilken respons vil de få på det de velger å dele med omverden (Fjelnseth og Sjølie 2021). I 2022 opplevde 10% av ungdommene ensomhet, og det å føle seg ensom er størst utbredt blant jenter (Bakken 2022). Gjennom sosiale medier får man mulighet til å opprettholde status og relasjoner til andre (Eriksen et.al 2017). På ulike digitale plattformer har man mulighet til å opprettholde kontakt gjennom å sende meldinger, sende og like bilder til hverandre, samt videoanrop. Dette kan belyses av sosial nettverksteori hvor ulike nettverk vi oppholder oss i fører til at vi blir nærmere, man får en relasjon til hverandre og man knytter bånd (Schiefløe 2011). Wellman er opptatt av hva som fører til at samhandlingen mellom mennesker oppleves som støttende, samt hva som kan skape problemer i kontakt med andre mennesker (Fyrand 2016). Likevel trenger det ikke være slik at man føler seg nærmere andre mennesker ettersom sosiale nettverk også kan oppleves negativt (Fyrand 2016). Mange ungdommer kan kjenne på å være ensom, men flesteparten er lite eller ikke plaget av dette (Bakken 2022). "Ensomhet er en følelse av mangel på tilhørighet med andre mennesker, eller et savn etter å føle seg sett og forstått" (Helse Norge 2022b). Nasjonale resultater viser at det er dobbelt så mange jenter som opplever ensomhet sammenlignet med gutter (Bakken 2022). For mange kan ensomhet oppleves svært ulikt, og unge beskriver det som å ikke føle seg sett, forstått eller akseptert av andre (Fjelnseth og Sjølie 2021). "En av grunnene til at sosiale medier kan bidra til å gjøre verden mindre, er at de oppfordrer oss til å knytte

oss til andre mennesker” (Aalen 2013, 41). Det kan hevdes at ved å benytte seg av sosiale medier blir verden mindre, men at avstanden noe større. Fyrand (2016) hevder at ved å mestre sosiale medier medfører dette at dagens ungdom føler seg mer sosiale, signaliserer at de er tilgjengelige for det sosiale nettverket og derfor vil være en del av vennegjengen. Det er viktig for barn og unge i dagens samfunn å ha kunnskaper om ferdigheter i digitale medier (Skogen et.al 2018). Det kan hevdes at i dagens samfunn har ferdigheter i digitale medier blitt en sosial ferdighet i vår kultur. Barn og unge som ikke får mulighet eller på grunn av utfordringer ikke innhenter seg disse ferdighetene kan oppleve å ikke imøtekomme samfunnets krav og forventinger. Dette kan belyses av Gap-modellen. Tøssebro (2010) forklarer Gap-modellen som at den enkeltes forutsetninger ikke blir møtt av samfunnets krav, eksempelvis praktiske problemer. Aalen (2013) argumenterer for at man ikke får flere venner eller bekjenskaper ved å være på sosiale medier. Man får ikke et større sosialt nettverk av å være bruker på sosiale medier, men sosiale medier gjør at man vet mer om menneskene i det nettverket man er i. For at enkeltindividet skal oppleve god fysisk og psykisk helse avhenger dette av et godt sosialt nettverk og gode relasjoner med mennesker rundt seg (Owren 2011b). Skal man ha tillit til hverandre i en relasjon er man avhengig av at dette er gjensidig fra den andre parten (Aalen 2013). “Vi vet at selvtillit virker inn på all sosial atferd” (Nordlund et.al 2015, 120). Individets egne vurderinger av seg selv vil påvirke selvbildet, her kan betydningen av samspill og respons med andre mennesker trekkes inn (ibid). Bronfenbrenner trekker frem hvor viktig det er med gjensidig relasjon til hverandre, hvordan dette påvirker utviklingen til den enkelte og på hverandre (Fyrand 2016). Selv om man ikke får et større sosialt nettverk ved å være på sosiale medier, vil det kunne gi unge jenter inspirasjon, kreativitet, en læringsarena, sosial arena, informasjonskilde og sosial støtte (Goodyear et.al 2018). Samtidig vil det kunne gi dem nye relasjoner og status, samt holde seg orientert og tilgjengelig for venner (Eriksen et.al 2017). Sosiale medier er en viktig sosial arena for unge jenter, dette med tanke på venner og opprettholde kontakten med dem (Bakken et.al 2018). Ulike sosiale medier plattformer vil kunne gi enkelt personer økt sosial kapital gjennom samhandling, som igjen fører til flere ressurser (Aalen 2013). Det kan hevdes at sosiale medier fører til en større nærhet med mennesker rundt seg, men også større fjernhet siden man ikke samhandler ansikt til ansikt, slik at relasjonene ikke blir like “dype”.

Goodyear et.al (2018) hevder at voksenpersoner som oppholder seg rundt tenåringsjentene bør kunne støtte og bidra til at de får hjelp til å tenke kritisk rundt det de møter på i sosiale medier. Vernepleieren kan gjennom ansvarsrollen ta ansvar for at den enkelte elev innhenter seg kunnskap, arbeider forebyggende både med kritisk tankegang, ensomhet, mobbing og ekskludering. De som jobber i skolen har et ansvar å handle ved kunnskap om mobbing, utestengelse og eventuelle personlige utfordringer i hverdagen (Brask, Østby og Ødegård 2016). Siden vernepleieren også er helsepersonell skal man yte forsvarlig og omsorgsfull hjelp, også hvis individet ikke ser behov for noe hjelp jmf.

Helsepersonelloven § 4. Det å være en synlig voksen i miljøet til ungdommene er viktig og kan føre til flere elevsamtaler, som igjen vil kunne skape trygghet, trivsel, tilhørighet og læring (Gjertsen, Hansen og Juberg 2018). I partnerrollen vil det være fokus på samhandling mellom partene og slik vil hovedpersonen oppleve anerkjennelse (jmf. Honneth), lydhørhet og åpenhet. Det er også svært viktig i forkant av samtaler med elever å innhente seg kunnskap om hver enkelt, samt ha kunnskap om den utviklingen de gjennomgår (Brask et.al 2016). Ved å benytte seg av en helsefremmende tilnærming vil man kunne styrke det som bidrar til god helse og man ser at helse skapes i den enkeltes hverdag. Det er viktig i et samarbeid med hovedpersonen at de får delta med å finne løsninger for seg selv som vil bidra til økt livskvalitet. Denne opplevelsen vil også kunne oppleves som helsefremmende, å få være deltakende i egne utfordringer (Owren 2011b).

6.0 Avslutning

I denne studien besvares problemstillingen: **«Hvordan påvirker sosiale medier psykisk helse hos jenter i tenårene?»**. Det fremkommer både positive og negative sider ved å benytte seg av sosiale medier. Studien viser at å være misfornøyd med eget utseende fører til dårligere psykisk helse hos tenåringsjenter og at sosiale medier har en innvirkning. Jo mer tid unge jenter bruker på sosiale medier jo dårligere psykisk helse har de. Den enkeltes opplevelse av oppmerksomhet på sosiale medier kan føre til god mental helse, men dette avhenger av om man i tillegg opplever å bli anerkjent. Opplevelsen av stress ved å være på sosiale medier er også individuelt, og flere synes det å være sosial på sosiale medier fører til at de er mindre stresset i hverdagen enn hvis de ikke var pålogget. Men det er også flere som er ambivalente om å benytte seg av mobilen fører til pause fra stress.

Samfunnet er en delaktig faktor i hva som forventes av oss mennesker og unge jenter sammenligner seg med andre på sosiale medier, eksempelvis venner og influensere. Vernepleieren vil være en viktig støtte i å bidra til kunnskap om digital dømmekraft og bedre psykisk helse hos ungdom og se på hva som påvirker den enkelte. Det er også svært individuelt hvor mye man sammenligner seg og hvor sårbar man er i ungdomstiden. Sosial sammenligning har også påvirkning på hvordan jentene opplever sin egen identitet på sosiale medier.

Sosiale medier vil også kunne føre til ekskludering, utenforskap og økt opplevelse av ensomhet. Sosiale medier har blitt såpass stort i dagens samfunn at det avhenger at man innhenter seg ferdigheter for å kunne benytte det, som fører til et større skille og gap hos de som har utfordringer i hverdagen eller ikke har mulighet til å innhente seg disse ferdighetene. Alle som jobber i skolen har et ansvar for å handle ved utestengelse, mobbing og ekskludering. Vernepleierens ansvarsrolle og partnerrolle er sentralt i arbeidet med ungdommer som på en eller annen måte påvirkes av sosiale medier, sitt sosiale nettverk og sine relasjoner. Det trekkes frem hvor viktig samtaler er med de unge, som fører til trygghet og tilhørighet. Gjennom å se på den enkeltes sosiale sammenheng, rammer, nettverksbygging og relasjonsbygging kan vernepleieren benytte seg av vernepleierens arbeidsmodell. Sammen med hovedpersonen kan man kartlegge behov og sette mål som vil være positive før økt trivsel med seg selv.

Selv om sosiale medier vil kunne føre til utenforskap, ekskludering og ensomhet viser det seg også at man kan opprettholde relasjoner og skaffe seg nye. Det vil føre til sosial samhandling. Sosiale medier gir den enkelte mulighet for økt sosial kapital, inspirasjon, utfoldelse, kreativitet, innhente seg kunnskap og sosial støtte. Det viser seg også at det er flere som velger å logge av sosiale medier og leve mer i hverdagen. Flere og flere er flinkere til å skaffe seg hjelp og være åpne om sin psykiske helse, men det er usikkert om dette har noe med sosiale medier å gjøre.

Studien tyder på at det er flere ulike påvirkninger til hvordan sosiale medier påvirker psykisk helse hos tenåringsjenter og at det avhenger av egen selvfølelse, identitet og

trygghet i seg selv. Det er også stort behov for å innhente seg mye mer kunnskap innenfor dette feltet. Gjennom utarbeidelse av studien har jeg som fremtidig vernepleier fått innhentet meg kunnskap om hva som kan påvirke tenåringsjenter gjennom sosiale medier og hvordan vernepleieren kan være en samarbeidspartner i arbeidet mot å bedre psykisk helse i skolen, samt sette fokus på hvordan sosiale medier påvirker de unge.

7.0 Litteraturliste

Selvvalgt litteratur

Bakken, Anders, Mira Aaboen Sletten og Ingunn Marie Eriksen. 2018. «Generasjon prestasjon? Ungdoms opplevelse av press og stress». OsloMet.

<https://journals.oslomet.no/index.php/ungdomsforskning/article/view/3151/3083> (13 sider).

Bakken, Anders. 2022. «Ungdata 2022. Nasjonale resultater». OsloMet.

<https://oda.oslomet.no/oda-xmlui/bitstream/handle/11250/3011548/NOVA-rapport-5-2022.pdf?sequence=5&isAllowed=y> (12 sider).

Barne- og familiedepartementet. 2021. «Rett på nett. Nasjonal strategi for trygg digital oppvekst». Regjeringen.

<https://www.regjeringen.no/contentassets/668a08806f0244a49ea985c8eb18d075/no/pdfs/rett-pa-nett.pdf> (ca. 20 sider).

Burnette, C.Blair, Melissa A. Kwitowski og Suzanne E. Mazzeo. 2017. «“I don't need people to tell me I'm pretty on social media:” A qualitative study of social media and body image in early adolescent girls». ScienceDirect.

<https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S174014451730102X?token=FA64C0DCAD1A29CA0FC535F6BBECB3F0031AC1D8586BADCB45D2293C4F3F2044DF82E4178149E42DE6BDC5F07A2E141&originRegion=eu-west-1&originCreation=20221209085353> (12 sider).

Bjørnsen, Hanne Nissen, Regine Ringdal, Mary-Elizabeth Eilertsen, Geir-Arild Espnes, Nina Stiklestad Holmen og Unni Karin Moksnes. 2018. «Kunnskap kan gi ungdom bedre

psykisk helse». Sykepleien. <https://sykepleien.no/forskning/2018/01/kunnskap-kan-gi-ungdom-bedre-psykisk-helse> (14 sider).

Eriksen, Ingunn Marie, Mira Aaboen Sletten, Anders Bakken og Tilmann Von Soest. 2017. «Stress og press blant ungdom. Erfaringer, årsaker og utbredelse av psykiske helseplager». OsloMet. <https://oda.oslomet.no/oda-xmlui/bitstream/handle/20.500.12199/5115/Nettutg-Stress-og-press-blant-ungdom-NOVA-Rapport-6-17-bokmerk.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (40 sider).

Eriksen, Ingunn Marie og Anders Bakken. 2019. «Stress, press og psykiske plager blant ungdom». I *Ungdom og psykisk helse*, redigert av Lars Ravn Øhlckers, Ove Heradstveit og Liv Sand, 35-43. Bergen: Fagbokforlaget. (8 sider).

Fjelnseth, Marte og Hege Sjølie. 2021. «#Utenfilter – ensomhet og identitet på sosiale medier». Idunn. <https://www.idunn.no/doi/10.18261/issn.1504-3010-2021-02-04> (12 sider).

Goodyear, Victoria, Kathleen M. Armour and Hannah Wood. 2018. «Young people and their engagement with health-related social media: new perspectives». Routledge Taylor and Francis group. <https://www.tandfonline.com/doi/epdf/10.1080/13573322.2017.1423464?needAccess=true&role=button> (16 sider).

Goodyear, Victoria. 2020. «Narrative Matters: Young People, social media and body image». Child and adolescent mental health. <https://acamh.onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/camh.12345?af=R> (3 sider).

Helse- og omsorgsdepartementet. 2017. «Mestre hele livet». Regjeringens strategi for god psykisk helse (2017-2022). Regjeringen. https://www.regjeringen.no/contentassets/f53f98fa3d3e476b84b6e36438f5f7af/strategi_for_god_psykisk-helse_250817.pdf (5 sider).

Hjetland, Gunhild Johnsen, Viktor Schønning, Randi Træland Hella, Marius Veseth og Jens Christoffer Skogen. 2021. «How do Norwegian adolescents experience the role of social media in relation to mental health and well-being: a qualitative study». BMC Psychology.

<https://uis.brage.unit.no/uis-xmlui/bitstream/handle/11250/2761179/s40359-021-00582-x.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (14 sider).

Papageorgiou, Alana, Donna Cross og Colleen Fisher. 2022. «Sexualized Images on Social Media and Adolescent Girls' Mental Health: Qualitative Insights from Parents, School Support Service Staff and Youth Mental Health Service Providers». National Library of Medicine. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9819033/> (18 sider).

Prop. 121 S (2018-2019). «Opptappingsplan for barn og unges psykiske helse (2019-2024)».

<https://www.regjeringen.no/contentassets/1ea3287725fa4a2395287332af50a0ab/no/pdfs/prp201820190121000dddpdfs.pdf> (ca. 12 sider).

Øverland, Svein. 2019. «Ungdommens digitale verden». I *Ungdom og psykisk helse*, redigert av Lars Ravn Øhlckers, Ove Heradstveit og Liv Sand, 45-52. Bergen: Fagbokforlaget. (7 sider).

Ordinær litteratur

Aadland, Einar. 2011. *Og eg ser på deg. Vitenskapsteori i helse- og sosialfag*. 3.utg. Oslo: Universitetsforlaget.

Aalen, Ida. 2013. *En kort bok om sosiale medier*. Bergen: Fagbokforlaget.

Aalen, Ida og Magnus Hoem Iversen. 2021. *Sosiale medier*. 2.utg. Bergen: Fagbokforlaget.

Aarø, Leif Edvard og Jørn Hetland. 2015. «Ungdom og tobakk». I *Ungdom, livsstil og helsefremmende arbeid*, redigert av Knut-Inge Klepp og Leif Edvard Aarø, 146-162. 1.utg. Oslo: Gyldendal Akademisk.

Aasen, Annicken Martinez. 2022. *Samarbeid og relasjonskompetanse. Hvordan bli en god hjelper*. Oslo: Cappelen Damm Akademisk.

Bie, Kristin. 2010. *Refleksjonshåndboken*. 2.utg. Oslo: Universitetsforlaget.

Brandtzæg, Petter Bae. 2021. «Når livet blir heldigitalt». I *Den digitale hverdagen*, redigert av Asbjørn Rolstadås, Arne Krokan, Geir Egil Dahle Øien, Monica Rolfsen, Gunnar Sand, Henrik Syse, Lisa Marie Husby og Tor Inge Waag, 53-62. Bergen: John Grieg Forlag.

Brask, Ole David, May Østby og Alte Ødegård. 2016. *Vernepleierens kjerne roller. En refleksjonsmodell*. Bergen: Fagbokforlaget.

Breimo, Paulsen Janne, Trine Normann, Johans Tveit Sandvin og Hanne Thommesen. 2015. *Individuell plan - samspill og unoter*. Oslo: Gyldendal Akademisk

Dalland, Olav. 2012. *Metode og oppgaveskriving for studenter*. 5.utg. Oslo: Gyldendal Akademisk.

Elstad, Toril og Reidun Norvoll. 2013. «Sosial inklusjon, levekår og velferdspolitik». I *Samfunn og psykisk helse. Samfunnsvitenskapelige perspektiver*, redigert av Reidun Norvoll, 117-147. Oslo: Gyldendal Akademisk.

Enjolras, Bernard, Rune Karlsen, Kari Steen-Johnsen og Dag Wollebæk. 2013. *Liker - Liker ikke. Sosiale medier, samfunnsengasjement og offentlighet*. Oslo: Cappelen Damm Akademisk.

Fjone, Heidi Haug. 2021. «Å gjøre noe for andre gjør noe med deg». I *Samfunnsdeltakelse i første rekke. Psykisk helse i hverdagsliv og lokalsamfunn*, redigert av Arve Almvik, Cathrine Fredriksen Moe og Siv Grav, 164-176. Bergen: Fagbokforlaget.

Fyrand, Live. 2016. *Sosialt nettverk. Teori og praksis*. 2.utg. Oslo: Universitetsforlaget.

Goffman, Erving. 1975. *Stigma. Om agvigerens sociale identitet*. Copenhagen: Nordisk Forlag.

Goffman, Erving. 1992. *Vårt rollespill til daglig. En studie i hverdagslivets dramatik*. Oslo: Pax Forlag.

Gressgård, Randi. 2005. *Fra identitet til forskjell*. Oslo: Spartacus Forlag.

Gulbrandsen, Liv Mette. 2006. «Urie Bronfenbrenner: En økologisk utviklingsmodell». I *Oppvekst og psykologisk utvikling. Innføring i psykologiske perspektiver*, redigert av Liv Mette Gulbrandsen, 50-71. Oslo: Universitetsforlaget.

Halpern, David. 2005. *Social capital*. Cambridge: Polity Press.

Hannemyr, Gisle, Gunnar Liestøl, Marika Lüders og Terje Rasmussen. 2015. *Digitale medier. Teknologi. Anvendelser. Samfunn*. 3.utg. Oslo: Universitetsforlaget.

Haugan, Tommy. 2021. «Nordvik-samfunnet – et lite stykke Norge». I *Samfunnsdeltakelse i første rekke. Psykisk helse i hverdagsliv og lokalsamfunn*, redigert av Arve Almvik, Cathrine Fredriksen Moe og Siv Grav, 28-44. Bergen: Fagbokforlaget.

Haugen, Richard. 2015. *Barns utvikling i barnehagealder. En utviklingspsykologisk innføring*. Oslo: Cappelen Damm Akademisk.

Helgesen, Leif A. 2017. *Menneskets dimensjoner. Lærebok i psykologi*. 3.utg. Oslo: Cappelen Damm Akademisk.

Honneth, Axel. 2008. *Kamp om anerkjennelse*. Oslo: Pax Forlag.

Hundeide, Karsten. 2006. «Diskurser, redskaper og kontraster i barns utvikling: Et kulturpsykologisk perspektiv». I *Oppvekst og psykologisk utvikling. Innføring i psykologiske perspektiver*, redigert av Liv Mette Gulbrandsen, 272-291. Oslo: Universitetsforlaget.

- Imsen, Gunn. 2005. *Elevens verden. Innføring i pedagogisk psykologi*. 4.utg. Oslo: Universitetsforlaget.
- Jacobsen, Dag Ingvar. 2021. *Forståelse, beskrivelse og forklaring. Innføring i metode for helse- og sosialfagene*. 3.utg. Oslo: Cappelen Damm Akademisk.
- Krange, Olve og Tormod Øia. 2005. *Den nye moderniteten. Ungdom, individualisering, identitet og mening*. Oslo: Cappelen Akademisk Forlag.
- Leenderts, Torbog Aalen. 2014. *Person og profesjon. Om menneskesyn og livsverdier i offentlig omsorg*. 3.utg. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Lillemyr, Ole Fredrik. 2016. *Lek på alvor*. 3.utg. Oslo: Universitetsforlaget.
- Madsen, Ole Jacob. 2018. *Generasjon prestasjon. Hva er det som feiler oss?* Oslo: Universitetsforlaget.
- Mæland, John Gunnar. 2016. *Forebyggende helsearbeid. Folkehelsearbeid i teori og praksis*. 4.utg. Oslo: Universitetsforlaget.
- Nielsen, Diana Astrup, Thea Qvist Hjørnholm og Petter Stray Jørgensen. 2021. *Oppgaveskriving og metode i helse- og sosialfag*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Norlund, Inger, Anne Thronsen og Sølvi Linde. 2015. *Innføring i vernepleie. Kunnskapsbasert praksis. Grunnleggende arbeidsmodell*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Owren, Thomas. 2011a. «Funksjonsnedsettelse og funksjonshemming». I *Vernepleiefaglig teori og praksis – sosialfaglige perspektiver*, redigert av Thomas Owren og Sølvi Linde, 28-41. Oslo: Universitetsforlaget.
- Owren, Thomas. 2011b. «Sosial helse og funksjon». I *Vernepleiefaglig teori og praksis – sosialfaglige perspektiver*, redigert av Thomas Owren og Sølvi Linde, 108-128. Oslo: Universitetsforlaget.

Repstad, Pål. 2007. *hva er SOSIOLOGI*. Oslo: Universitetsforlaget.

Stänicke, Line Indrevoll. 2019. «Ungdomstid som utviklingsfase». I *Ungdom og psykisk helse*, redigert av Lars Ravn Øhlckers, Ove Heradstveit og Liv Sand, 55-61. Bergen: Fagbokforlaget.

Schiefloe, Per Morten. 2011. *Mennesker og samfunn. Innføring i sosiologisk forståelse*. 2.utg. Bergen: Fagbokforlaget.

Schiefloe, Per Morten. 2015. *Sosiale landskap og sosial kapital. Nettverk og nettverksforskning*. 2.utg. Oslo: Universitetsforlaget.

Scholz, Christian. 2019. «The Generations Z in Europe – An Introduction». I *Generations Z in Europe. Inputs, insights and implacations*, redigert av Christian Scholz og Anne Renning, 3-31. UK: Emerald publishing limited.

Skjefstad, Nina. 2012. «Brukermedvirkning sett i et anerkjennelsesteoretisk perspektiv». I *Brukermedvirkning. Likeverd og anerkjennelse*, redigert av Anne Grete Jenssen og Inger Marii-Tronvoll, 54-67. Oslo: Universitetsforlaget.

Svindseth, Marit Følsvik. 2021. «Generelt om psykiske lidelser». I *Kommunikasjon i klinisk og sosialt arbeid*, redigert av Frøydis Perny Vasset og Sven Inge Molnes, 177-180. Bergen: Fagbokforlaget.

Tetzchner, Stephen von. 2012. *Utviklingspsykologi*. 2.utg. Oslo: Gyldendal Akademisk.

Thidemann, Inger-Johanne. 2019. *Bacheloroppgaven for sykepleier studenter. Den lille motivasjonsboken i akademisk skriving*. 2.utg. Oslo: Universitetsforlaget.

Tøssebro, Jan. 2010. *Hva er funksjonshemming*. Oslo: Universitetsforlaget.

Van Gennep, Arnold. 1999. *Rites de passage. Overgangsriter*. Oslo: Pax Forlag.

Vasset, Frøydis. 2018. «Pasientforløp». I *Tverrprofesjonell samarbeidslæring (TPS) – for bachelorstudenter i helse- og sosialfag*, redigert av Synnøve Hofseth Almås, Frøydis Vasset og Atle Ødegård, 25-35. Bergen: Fagbokforlaget.

Vollestad, Vilde. 2020. *Hva er greia med meg... og deg og alle andre? En håndbok i psykisk helse*. Oslo: Gyldendal Akademisk.

Wifstad, Åge. 2018. *Vitenskapsteori for helsefagene*. Oslo: Universitetsforlaget.

Øiestad, Guro. 2021. *Hva er selvfølelse?* Oslo: Gyldendal Akademisk.

Nettsider

Bang, Lasse, Ingeborg Hartz, Kari Furu, Ingvild Odsbu, Marte Handal og Leila Torgersen. 2022. «Psykiske plager og lidelser blant barn og unge.» Folkehelseinstituttet. <https://www.fhi.no/nettpub/hin/psykisk-helse/psykisk-helse-hos-barn-og-unge/>

Blåka, Sara. 2012. «Engasjement, åpenhet og holdninger til psykisk helse og psykisk sykdom». Norsk institutt for by- og regionforskning. <https://www.psykologforeningen.no/content/download/31597/317072/file/NIBR.pdf>

Dyregrov, Kyrre. 2019. «Selvtillit, selvfølelse og selvbilde. Hva er forskjellen?.» Mental helse. <https://mentalhelse.no/aktuelt/psykobloggen/selvtillit-selvfoelse-og-selvbilde-hva-er-forskjellen>

Falch, Ulrikke. 2016. «Forbilde søkes». NRK. <https://www.nrk.no/ytring/forbilde-sokes-1.13083430>

Fellesorganisasjonen. 2017. «Om vernepleieryrket». <https://vernepleier.no/wp-content/uploads/2017/12/Vernepleierbrosjyre-2017.pdf>

Fellesorganisasjonen. uå. «Vernepleiere i psykisk helse». <https://www.fo.no/getfile.php/1311786-1548957797/Dokumenter/Din%20profesjon/Brosjyrer/Vernepleiere%20i%20psykisk%20helse%20PDF.pdf>

Fenstad, Lill Kristin Harøy. 2023. «Mener unge blir for fort voksne i sosiale medier: Erika (23) går mot strømmen». NRK. <https://www.nrk.no/trondelag/influenser-erika-norwich-fra-trondheim-mener-unge-opptrer-for-voksne-i-sosiale-medier-1.16391766>

FN-Sambandet. 1989. United Nations Association Of Norway. «Barnekonvensjonen.» <https://www.fn.no/om-fn/avtaler/menneskerettigheter/barnekonvensjonen>

Gjertsen, Per Åge, May-Brit Viola Hansen og Anne Juberg. 2018. «Barnevernspedagogers, sosionomers og vernepleieres rolle og status i skolen». Utdanningsforskning. <https://utdanningsforskning.no/artikler/2018/barnevernspedagogers-sosionomers-og-vernepleieres-rolle-og-status-i-skolen/>

Gustavsen, Amalie Aaberg. 2023. «Hva er det egentlig sosiale medier gjør med oss unge?». Aftenposten. <https://www.aftenposten.no/meninger/sid/i/VPdPbd/hva-er-det-egentlig-sosiale-medier-gjoer-med-oss-unge>

Helsedirektoratet. 2023. «De største utfordringene nå og i tiden fremover». <https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/folkehelse-i-et-livsloppsperspektiv-helsedirektoratets-innspill-til-ny-folkehelsemelding/folkehelse-gjennom-livsloppet-barn-og-unge/de-storste-utfordringene-na-og-i-tiden-fremover>

Helse Norge. 2022a. «Hva er psykisk helse?». Oppdatert 4. Mars 2022. <https://www.helsenorge.no/psykisk-helse/hva-er-psykisk-helse/>

Helse Norge. 2022b. «Ensomhet». Oppdatert 22. November 2022. <https://www.helsenorge.no/psykisk-helse/ensomhet/>

Helsepersonelloven. *Lov om helsepersonell m.v av 02. Juli 1999 nr. 64.* <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1999-07-02-64>

Hjetland, Gunnhild Johnsen, Turi Reiten Finserås og Jens Christoffer Skogen. 2022. «Hele verden er et tastetrykk unna – Ungdommers bruk og opplevelser med sosiale medier og online gaming.» Folkehelseinstituttet.

https://www.fhi.no/contentassets/66d4ecd513694bc781147de95c1bfe03/hele-verden-er-et-tastetrykk-unna_rapport.pdf

Medietilsynet. 2016. «Barn og medier 2016. 9-16 åringers bruk og opplevelser av medier». https://www.medietilsynet.no/globalassets/publikasjoner/barn-og-medier-undersokelser/2016_barnogmedier.pdf

Medietilsynet. 2022a. «Barn og unges bruk av sosiale medier». Publisert 21. September 2022. https://www.medietilsynet.no/globalassets/publikasjoner/barn-og-medier-undersokelser/2022/Barn_og_unges_bruk_av_sosiale_medier.pdf

Medietilsynet. 2022b. «Barn og medier 2022: Reklame, influensere og sosiale medier». https://www.medietilsynet.no/globalassets/publikasjoner/barn-og-medier-undersokelser/2022/230412_reklame-og-influensere.pdf

Medietilsynet. 2022c. «Digitale dilemmaer – en undersøkelse om barns debut på mobil og sosiale medier». https://www.medietilsynet.no/globalassets/publikasjoner/barn-og-medier-undersokelser/2022/230206_digitale-dilemmaer.pdf

Nes, Ragnhild Bang. 2019. «Fakta om livskvalitet og trivsel». Folkehelseinstituttet. <https://www.fhi.no/fp/psykiskhelse/livskvalitet-og-trivsel/livskvalitet-og-trivsel/>

Ording, Oda og Rikke Agerup. 2018. «Ada (14) om kropp i sosiale medier – For stort fokus på detaljer». NRK. https://www.nrk.no/norge/ada-14-om-kropp-i-sosiale-medier_-for-stort-fokus-pa-detaljer-1.14111882

Rangul, Vegar og Kirsti Kvaløy. 2020. «Selvopplevd helse, kroppsmasse og risikoatferd blant ungdommer i Nord-Trøndelag 2017-19.» NTNU. https://www.ntnu.no/documents/10304/4902807/Delrapport1_Ung_HUNT4+_Mars2020.pdf/e7f7a922-906f-aal1c-9aed-4fa2d7bf14b9?t=1584711026088

Reneflot, Anne, Leif Edvard Aarø, Heidi Aase, Ted Reichborn-Kjennerud, Kristian Tambs og Simon Øverland. 2018. «Psykisk helse i Norge». Folkehelseinstituttet.

https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2018/psykisk_helse_i_norge2018.pdf

Skogen, Jens Christoffer, Otto R. F. Smith, Leif Edvard Aarø, Johan Siqveland og Simon Øverland. 2018. «Barn og unges psykiske helse: Forebyggende og helsefremmende folkehelseiltak. En kunnskapsoversikt». Folkehelseinstituttet.

https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2018/barn_og_unge_psykiske_helse_forebyggende.pdf

Sica, Gregory T. 2006. «Bias in research studies». National Library of Medicine.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16505391/>

Staff, Annetine. 2015. «Bias». De nasjonale forskningsetiske komiteene.

<https://www.forskningsetikk.no/ressurser/fbib/uavhengighet/bias/>

Statistisk sentralbyrå. 2021. «Fakta om internett og mobiltelefon».

<https://www.ssb.no/teknologi-og-innovasjon/faktaside/internett-og-mobil>

Søgaard, Linea C. 2021. «Linnea (20) er influenser: - Det er en mye hardere jobb enn jeg hadde trodd». NRK P3. <https://p3.no/linnea-20-er-influenser-det-er-en-mye-hardere-jobb-enn-jeg-hadde-trodd/>

Utdanningsforbundet. uå. «Etikk og digital dømmekraft».

<https://www.utdanningsforbundet.no/larerhverdagen/hva-er-god-utdanning/profesjonskompetanse/etikk-og-digital-dommekraft/>