# **Oppgave:**

Tema: Digital kommunikasjon

**Oppgave: Drøft hvordan bruk av sosiale medier kan påvirke ungdoms psykiske helse.**

 *Kommentar: I besvarelsen skal du bruke minimum to av kildene fra forberedelsesdelen. Du kan også bruke andre kilder, i tillegg til disse. Kildene du bruker, skal bidra til å belyse ulike perspektiver på problemstillingen.*

# Sosiale medier, et speilbilde av oss selv?

«Hvem er jeg?» er spørsmålet mange ungdommer stiller seg i oppveksten, og det ser ut til at flere og flere leter etter svaret på sosiale medier. Sosialiseringsprosessen til unge i dag foregår i stor grad på sosiale medier. I denne oppgaven skal jeg drøfte hvordan bruken av sosiale medier kan påvirke ungdoms psykiske helse. Jeg vil legge vekt på Festingers sosiale sammenligningsteori, Meads speilingsteori, og Goffmans teori om selvpresentasjon. Maslows behovspyramide blir også trukket inn for å si noe ungdoms ønske om tilhørighet. Til slutt ser vi teoriene i lys av Zubins sårbarhetsmodell, som kan si oss noe om hvilke ungdommer som er mest sårbare for uheldig påvirkning fra sosiale medier. De vedleggene jeg bruker fra forberedelsesdelen, er «Derfor bruker ungdom så mye tid på Instagram»av Ulf Grefsgård, «Det du ser på Instagram er det du går glipp av» av Nicoline Haugsvær, «Bloggprisen, nei takk!»av Ulrikke Falch og «Nettvenner» er også venner» fra SiD.

## Begrepsavklaringer

Før jeg går i gang med selve drøftingen, vil jeg avklare noen sentrale begreper. Sosiale medier kan defineres som: «Et sosialt medium er en nettbasert tjeneste som gjør det mulig for mange brukere å dele informasjon og kommunisere med hverandre. Brukerne skrifter på å være sendere og mottakere». (Tørdal, 2018). Psykisk helse er vanskelig å definere, men vi kan si at vi har god psykisk helse hvis du klarer «å takle en normal mengde stress, vedlikeholde vennskap, leve et selvstendig liv og ordne opp i følelsesmessige problemer eller konflikter*.*» (Gjøsund, Huseby, Barstad og Sjøberg, 2016, s. 297). Ulike faktorer som arv, oppvekstmiljø, sosiale forhold og spesielle opplevelser er med på å forme vår psykiske helse. Derfor er sosialiseringsprosessen viktig for vår psykiske helse.

Sosialiseringsprosessen deler vi vanligvis i primær, sekundær og tertiær sosialisering, der primærsosialiseringen er den første og mest gjennomgripende sosialiseringen vi går igjennom. Våre nærmeste sosialiseringsagenter i denne fasen er foreldre, søsken og andre nære familiemedlemmer. Primærsosialiseringen påvirker utviklingen av selvbilde og identitet. (Gjøsund et al, 2016).

I sekundærsosialiseringen blir andre sosialiseringsagenter viktige. Barnehage, skole og venner styrer individet inn i nye roller og funksjoner. Ungdommer vil i denne fasen komme i kontakt med sosiale medier som kan være med på å påvirke dem. Tradisjonelt har massemedier vært plassert i tertiærsosialiseringsprosessen, der de har påvirket oss med ulike verdier og normer. Man kan argumentere for at de sosiale mediene etter hvert har blitt en del av sekundærsosialiseringen. Her kan ungdom for eksempel følge Instagramkontoer som fremelsker én spesiell verdi eller legger vekt på én egenskap, for eksempel trening og sunn mat. Ungdom møter «påvirkere» som nettopp vil påvirke ungdom til å kjøpe ulike produkter eller livsstiler. Undersøkelser, som blant annet Ungdataundersøkelsen (Ungdataundersøkelsen, 2018) viser at ungdom bruker mye tid på sosiale medier, og at vi speiler oss i de ulike sosiale mediene vi bruker. Selvbildet vårt, som kan defineres som vår vurdering av oss selv (Svendsen, Herheim og Larsen, 2017, s.451), kan dermed også bli formet gjennom bruk av sosiale medier.

Gjennom sosialiseringsprosessen utvikler vi en oppfatning av hvem vi er, og vi danner en identitet. De sosiale mediene kan ha en stor innvirkning på individet, fordi vi søker etter modeller og rollemodeller vi kan identifisere oss med.

## Sosial sammenligning

Leon Festingers teori om sosial sammenligning er relevant å bruke når vi drøfter hvordan sosiale medier påvirker ungdoms psykiske helse. Teorien sier at vi sammenligner oss selv med andre for å bekrefte oss selv, og det er nettopp det vi gjør når vi bruker sosiale medier. Her kan vi sammenligne oss med andre mennesker. Vi kan sammenligne oss oppadgående med de som har det bedre enn oss, eller nedadgående med de som har det verre enn oss (Svendsen et al, 2017). Sammenligningen med andre kan virke inn på identiteten vår. Ofte er det kropp, utseende, klær, reiser, venner osv. som er i fokus. Forskning viser at «tv-titting og bruk av sosiale medier kan ha negativ påvirkning på vår psykiske helse» (Svendsen et al, 2017, s. 299). Spesielt jenter rapporterer at de føler at de sliter med selvbildet sitt når de driver med sosial sammenligning på sosiale medier. Vi vet at ungdom er i en sårbar fase av livet, der identiteten deres skal formes og utvikles. I denne fasen av livet er ungdom opptatt av hva andre synes om dem og sammenligner hvor de står i forhold til andre (Ungdata 2018). Her kan sosiale medier spille en rolle i utviklingen av selvbildet, gjennom kommentarer og likes på bilder som ungdommen legger ut. For noen ungdommer kan det bli bekreftelse på at de er gode nok, andre kan oppleve det motsatte; De når ikke opp i den sosiale sammenligningen, og dette kan virke ødeleggende på selvbildet og føre til nedsatt psykisk helse.

 Psykologspesialist Harald Bull-Hanssen peker i vedlegg 3 på at hyppig bruk av for eksempel Facebook kan forsterke en sårbarhet hos ungdom, noe som kan føre til tristhet, isolasjon eller en følelse av å ikke være vellykket. Vi vet at unge jenter bruker mye tid på sosiale medier som Snap og Instagram, og spesielt det siste mediet blir brukt til å vise frem de gode dagene. Her blir bildene ofte redigert gjennom filter og retusjering. En kritikk mot Festingers teori kan være at den sier lite om enkeltindividets motstand mot påvirkning. Dette tar blant annet sårbarhetsmodellen til Joseph Zubin større høyde for. Denne kommer jeg tilbake til.

## Speiling og selvrepresentasjon

En annen som kan nyansere Festingers syn på sosial sammenligning, er sosiologen Georg H. Mead og hans speilingsteori (Gjøsund et al, 2016). Mead viser at de reaksjonene vi får på adferden vår, er med på å utvikle selvbildet vårt. Noen personers reaksjoner er viktigere for oss enn andre, og Mead kaller disse for signifikante andre. Mead peker på at selvbildet utvikles i nær kontakt med andre mennesker. Vi ser og forstår oss selv ved å tolke andres reaksjoner på oss. Vi «speiler» oss i andres reaksjoner, og dermed dannes og korrigeres selvbildet vårt. Eksempler på signifikante andre er foreldre og nære venner, men signifikante andre utvides til venner og bekjente i ungdomstiden. Vi kan også si at sosiale medier spiller en rolle som signifikante andre. Mead bruker begrepet «den generaliserte andre» (Svendsen et al, 2018, s. 77). Som nevnt i begrepsavklaringen vil man i sosiale medier kunne veksle på å være sender og mottaker: Det er mulig å kommunisere direkte med for eksempel bloggere i kommentarfeltet. Sosiale medier er kulturelle uttrykk i det samfunnet vi er en del av og kan være med å påvirke selvbildet vårt.

I hvilken grad kan aktører i sosiale medier fungere som signifikante andre? Ulrikke Falch peker i sin tekst (vedlegg 4) på at de såkalte «påvirkerne» i sosiale medier har blitt de nye forbildene for ungdom. Hun mener de er forbilder som kan være uheldige for ungdoms psykiske helse, da de vektlegger utseende, og de unge speiler seg i en retusjert virkelighet. Her kan vi trekke inn teorien til Goffman (Gjøsund et al, 2016) om hvordan vi forholder oss til andre mennesker i ulike situasjoner. Goffmann er kjent for sin sammenligning av det sosiale livet og teateret. Ikke bare bruker han rolle-meatforen, men han mener at «de sosiale rollene kan deles i to: på scenen (frontstage) og i kulissene (backstage)» (Gjøsund et al, 2016). Frontstage er de sosiale rollene der man må leve opp til noens forventninger, mens backstage er atferden vår når vi ikke har oppmerksomheten fra andre. Goffman mener vi viser frem frontstage når vi vil vise oss fra vår beste side, og det er nettopp det et sosialt medium som Instagram innbyr til. Her fremstiller ungdom seg som sosiale, glade og vellykket, altså sin frontstage (Gjøsund et al, 2016, s. 102). De såkalte «påvirkerne» som Falch viser til, er bloggere som viser fram sunnhet, trening og slanking. Dette er tema som mange jenter i tenårene oppgir å være opptatt av. Mange unge jenter følger sosiale medier som viser bilder av slanke og veltrente kropper og driver dermed med sosial sammenligning oppover mot et ideal de fleste ikke kan oppnå. Vi vet også at spiseforstyrrelser og økt bruk av sosiale medier opptrer samtidig. (Aalen, 2015, s. 115). Hvis disse «påvirkerne» blir en del av ungdoms signifikante andre, kan i verste tilfelle gi sårbare unge anoreksi og depresjoner.

Likevel er det verd å merke seg at en av de stemmene som er mest tydelig i sosiale medier, er Tale Engvik. Hun har tatt i bruk det sosiale mediet Snapchat under brukernavnet Helsesista. Hun er en motstemme til de glamorøse bloggene med innhold fra skjønnhets- og slankeverden. Helsesista bruker sosiale medier til å fronte andre verdier. Hun viser flere sider av seg selv enn bare de beste, og lar også ungdommer vise mer enn bare frontstage. På Snapchat kan ungdommer spørre og få svar på spørsmål om alt fra psykisk helse til forelskelse, seksualitet, familieforhold og vennskap. Her beholder ungdom anonymiteten sin, samtidig som de får svar på spørsmål som de kanskje ikke tør å spørre om andre steder. Helsesista er blitt hyllet for å løfte frem tabutema i det offentlige rom.

Behovet for å bli anerkjent og godtatt for den en er, er viktig for psykisk helse. Maslow illustrerte menneskers grunnleggende behov ved hjelp av en pyramide. De tre øverste trinnene i pyramiden er viktige for den psykiske helsen: Behovet for kjærlighet, behovet for å bli akseptert og respektert, og behovet for å realisere seg selv. (Gjøsund et al, 2016, s.75). Behovet for kjærlighet og tilhørighet finner ungdom blant annet gjennom de sosiale nettverkene de danner, og gjennom disse får ungdommene en gruppetilhørighet. Mangel på gruppetilhørighet kan få negative konsekvenser for individet, som ensomhet og isolasjon og gi negativ påvirkning på ungdoms psykiske helse. Om man derimot klarer å få innfridd behovet for aksept og respekt, vil det styrke den psykiske helsen. I dag er sosiale medier en viktig arena for å få aksept og respekt.

Noen ungdommer kan få styrket selvbildet sitt ved å dele bilder på sosiale medier. I teksten «Derfor bruker ungdom så mye tid på Instagram» (vedlegg 2), vil forskerne Arnseth og Hilmarsen finne ut hva det betyr for ungdoms selvbilde og identitet at de deler bilder på Instagram. Ungdommene de har intervjuet, er bevisst på at bildene de deler blir vurdert og sett av andre. De prøver å manipulere virkeligheten ved å fremstille seg selv på en positiv måte og driver med en identitetskonstruksjon. Arnseth (vedlegg 2) viser at mange ungdommer har et bevisst forhold til sin egen selvrepresentasjon. Den bygger de opp gjennom bildene de deler av seg selv. Disse ungdommene kan få styrket selvbildet sitt gjennom likes og kommentarer. Selv om mange nok vet at de ikke viser hele sannheten, og at responsen de får kun gjelder «frontstage», så kan behovet for anerkjennelse og selvrealisering overstyre dette. Kanskje er jaget ungdom føler for å dele og kommentere på sosiale medier, et ønske om å få dekket sitt grunnleggende behov for anerkjennelse. Vi kan lese ulike oppdateringer på sosiale medier som «Jeg vil at du skal like meg» (Aalen, 2015, s.53), og da ser vi at det er en søken etter å oppnå annerkjennelse (Maslows fjerde trinn).

Vi har nå sett at sosiale medier er en viktig arena for speiling og selvrepresentasjon. Hvilken forskjell gjør det om kommunikasjonen foregår på nett i stedet for ansikt til ansikt? Silke Erland (vedlegg 5) uttaler at «Nettvenner» er også venner». Han trekker frem at dype og viktige vennskap kan utvikles på nett, selv om man aldri møtes ansikt til ansikt. Særlig er dette en mulighet for ungdom som er sjenerte eller har ulike typer handikap. Disse ungdommene kan få tilfredsstilt sitt behov for anerkjennelse og tilhørighet gjennom grupper på internett. Et eksempel er saken om Mats, som var en ivrig gamer. Han hadde venner fra hele verden, og ingen visste at han satt i rullestol (Schaubert, 2019). Foreldrene til Mats trodde at han var ensom og isolert og var bekymret for hans psykiske helse, mens Mats fikk anerkjennelse og tilhørighet i spillegruppa på nett. Mats sa det selv på denne måten: « I den virtuelle verden ser heldigvis hver eneste karakter godt ut*»* (Schaubert, 2019)). Her peker Mats på at han, gjennom sin rollefigur, får positive tilbakemeldinger på seg selv, noe som ifølge Meads speilingsteori styrker Mats´ selvbilde.

Sherry Turkle peker likevel på at den kontakten man får på nett, ikke er like god som den fysiske kontakten (Svendsen et al, 2017, s. 301), blant annet fordi man vanskelig kan lese ansiktsuttrykk og kroppsspråk. Det kan dermed skape en usikkerhet om hva personen egentlig mener i kommunikasjonen, og det kan føre til misforståelser. Usikkerhet er ikke en god følelse når ungdom skal kommunisere med hverandre. Mange ungdommer opplever også digital mobbing. Anonymiteten på nett kan gjøre det lettere å plage andre. Mobbing vet vi er skadelig for ungdoms psykiske helse, og spesielt skadelig for sårbare ungdommer.

## Sårbarhet

De sosiale medienes påvirkning på psykisk helse er avhengig av den enkelte ungdommens sårbarhet. Sårbarhetsmodellen til Joseph Zubin skulle i utgangspunktet finne årsaker til schizofreni, men modellen ble utvidet til å si noe om hvorfor enkelte sykdommer, både fysiske og psykiske, slår lettere ut på noen mennesker enn hos andre (Gjøsund et al, 2016). Medfødte egenskaper kan ha betydning, men også ervervede faktorer spiller inn, som blant annet stress, alkoholisme, redsel og sorg. Vi ser dermed at noen individer er mer sårbare enn andre. Et eksempel på dette kan være at to individer reagerer ulikt på en Instagramkonto. Der den ene kan bli inspirert til å trene og spise litt sunnere, kan den andre bli deprimert og få enda en bekreftelse på å ikke være god nok. Det siste individet er dermed dårligere rustet til å takle den sammenligningen som foregår på sosiale medier (Svendsen et al, 2017) og kan dermed være mer sårbar for psykiske helseproblemer.

Som en oppsummering kan vi si at sosiale medier potensielt er viktig for ungdommers psykiske helse. Dersom ungdommen er sårbar i utgangspunktet, vil utstrakt bruk av sosiale medier kunne føre til negativ påvirkning og gi depresjoner og andre psykiske plager. Brukes derimot sosiale medier aktivt til å opprettholde kontakt med venner og finne ungdommer som har de samme interessene som en selv, så kan dette styrke ungdoms psykiske helse. Dermed kan vi si at en viktig oppgave fremover er å gjøre barn og unge så robuste som mulig, for å takle en oppvekst der de sosiale mediene er kommet for å bli.

Kildeliste:

Aalen, I: *Sosiale medier* (2015). Bergen: Fagbokforlaget

Engvik, T. (08.04.2019) Helsesista på Snapchat

Gjøsund, P. Huseby, R, Barstad, S og Sjøberg, E. *Psykologi 2* (2016). Oslo: Cappelen Damm

# Shaubert, V. et.al. (30.01.2019). *Først da Mats var død, forsto foreldrene verdien av gamingen hans.* Publisert 21. januar. Hentet fra NRK 30.01.19: https://www.nrk.no/dokumentar/xl/forst-da-mats-var-dod\_-forsto-foreldrene-verdien-av-gamingen-hans-1.14197198

Svendsen, T. Herheim, å og Larsen, O: *Psykologi 2* (2017). Oslo: Aschehoug

Tørdal, R. (13.02.2018) *Bruk av sosiale medier* (2018) [https://ndla.no/subjects/subject:14/topic:1:185993/resource:1:134256](https://ndla.no/subjects/subject%3A14/topic%3A1%3A185993/resource%3A1%3A134256)

# Ungdata (06.02.2019) <http://www.ungdata.no/Nyheter/Stress-press-og-psykiske-plager-blant-unge>

Vedlegg

1. *Ensomme og mye på sosiale medier* av Ida Kvittingen, Forskning.no, 09.03.2017

 2. *Derfor bruker ungdom så mye tid på Instagram* av Ulf Grefsgård, Forskning.no, 01.06.2017

 3. *Det du ser på Instagram er det du går glipp av* av Nicoline Haugsvær, Aftenposten, 13.10.2015

 4. *Bloggpris, nei takk!* av Ulrikke Falch, NRK Ytring, 30.01.2018

5. *«Nettvenner» er også venner*, SiD, Aftenposten, 06.01.2015