



# Høgskulen på Vestlandet

## Bacheloroppgave

BVP331-H-2021-VÅR-FLOWassign

### Predefinert informasjon

|                       |                         |                        |                            |
|-----------------------|-------------------------|------------------------|----------------------------|
| <b>Startdato:</b>     | 30-04-2021 09:00        | <b>Termin:</b>         | 2021 VÅR                   |
| <b>Sluttdato:</b>     | 14-05-2021 14:00        | <b>Vurderingsform:</b> | Norsk 6-trinns skala (A-F) |
| <b>Eksamensform:</b>  | Bacheloroppgave         |                        |                            |
| <b>SIS-kode:</b>      | 203 BVP331 1 H 2021 VÅR |                        |                            |
| <b>Intern sensor:</b> | (Anonymisert)           |                        |                            |

### Deltaker

Kandidatnr.: 323

### Informasjon fra deltaker

Antall ord \*: 7935

Egenerklæring \*: Ja  
Jeg bekrefter at jeg har Ja  
registrert  
oppgavetittelen på  
norsk og engelsk i  
StudentWeb og vet at  
denne vil stå på  
vitnemålet mitt \*:

### Gruppe

**Gruppenavn:** (Anonymisert)  
**Gruppenummer:** 28  
**Andre medlemmer i gruppen:** Deltakeren har innlevert i en enkeltmannsgruppe

Jeg godkjenner autalen om publisering av bacheloroppgaven min \*

Ja

Er bacheloroppgaven skrevet som del av et større forskningsprosjekt ved HVL? \*

Nei

Er bacheloroppgaven skrevet ved bedrift/virksomhet i næringsliv eller offentlig sektor? \*

Nei



# BACHELOROPPGAVE

Tittel: Et liv med sosiale medier

*Hvilke positive og negative aspekter er det ved bruk av sosiale medier i ungdomsårene, og hvilken betydning kan dette ha for utvikling av unges selvbilde?*

Title: A life with social media

*What are the positive and negative aspects of using social media in adolescence, and how does this affect the development of young people's self-image?*

**Kandidatnummer: 323**

Bachelor i Vernepleie

Fakultet for helse- og sosialvitenskap

Institutt for velferd og deltaking

14.mai 2021

Antall ord: 7935

Jeg bekrefter at arbeidet er selvstendig utarbeidet, og at referanser/kildehenvisninger til alle kilder som er brukt i arbeidet er oppgitt, jf. Forskrift om studium og eksamen ved Høgskulen på Vestlandet, § 12-1.

## Sammendrag

Tittelen på bacheloroppgaven min er "Et liv med sosiale medier". I denne oppgaven har jeg sett på hvilke positive og negative aspekter det er ved bruk av sosiale medier, og hvordan dette har betydning for utviklingen av selvbilde til ungdom. Jeg har belyst hvordan dette er relevant for vernepleieryrket. Formålet med oppgaven er å svare på problemstillingen; *"Hvilke positive og negative aspekter er det ved bruk av sosiale medier i ungdomsårene, og hvilken betydning kan dette ha for utviklingen av unges selvbilde?"*

Jeg har brukt litteraturstudie som metode, og inkludert syv forskningsartikler for å besvare problemstillingen. Gjennom mine søk fant jeg forskning som ser på de positive og negative aspektene ved sosiale medier, samt hvordan dette har betydning for utviklingen av selvbilde til ungdom.

Konklusjonen er at det finnes både negative og positive aspekter ved bruken av sosiale medier i ungdomsårene. Hvordan ungdom tar i bruk de ulike medier, kan ha betydning for selvbilde. Sosiale medier er ikke nødvendigvis årsak til dårligere psykisk helse blant unge, men del av et komplekst samspill. Det kreves mer forskning rundt temaet for å bedre kunne konkludere med virkningene av bruken.

**Nøkkelord:** Sosiale medier, ungdom, selvbilde, nettmobbing, felleskap, negative aspekter, positive aspekter.

**Abstract**

The title of my bachelor thesis is "A life with social media". I have examined the positive and negative aspects of using social media, and how this has an impact on the development of self-image for young people. I have highlighted how this is relevant to the social-educator profession. The purpose of this bachelor thesis is to answer the thesis statement; *"What are the positive and negative aspects of using social media in adolescence, and how does this affect the development of young people's self-image?"*

I have used literature study as a method, and have included seven research articles to answer my thesis statement. Through my literature search, I found research that highlights the positive and negative aspects of social media, as well as how this has an impact on the development of self-image of young people.

There are both negative and positive aspects to using social media in adolescence. How young people use social media can have an impact on self-image. Social media is not necessarily the cause of poorer mental health among young people, but part of a complex interaction. More research is needed on the topic in order to better conclude with the effects of its use.

**Keywords:** Social media, youth, self-image, cyberbullying, community, negative aspects, positive aspects.

## Innholdsfortegnelse

|   |    |
|---|----|
| <b>1.0 Innledning</b>   | 5  |
| 1.2 Formål og problemstilling   | 6  |
| 1.3 Vernepleiefaglig relevans   | 7  |
| 1.4 Sosiale medier og rammeverk for personvern for barn og unge, sosial trygghet og forebygging sosiale problemer | 8  |
| <b>2.0 Teoretisk grunnlag</b>   | 10 |
| 2.1 Meads teori om speiling og selvet   | 11 |
| 2.2 Goffmans dramaturgiske perspektiv   | 11 |
| <b>3.0 Metode</b>   | 13 |
| 3.1 Forforståelse   | 13 |
| 3.2 Valg av metode  | 14 |
| 3.3 Søkestrategi  | 15 |
| 3.4 Analyse   | 16 |
| 3.5 Styrker og svakheter  | 16 |
| 3.6 Etske vurderinger   | 17 |
| <b>4.0 Resultat av søk</b>  | 18 |
| 4.1 Oversikt av utvalgte studier  | 18 |
| 4.2 Sammenfatning av resultater   | 20 |
| 4.2.1 Felleskap og tilhørighet  | 20 |
| 4.2.2 Nettmobbing og trakassering   | 20 |
| <b>5.0 Diskusjon</b>  | 22 |
| 5.1 Felleskap og tilhørighet  | 22 |
| 5.2 Nettmobbing og trakassering   | 23 |
| 5.3 Betydning for utviklingen av unges selvbilde  | 25 |
| <b>6.0 Avslutning</b>   | 28 |
| <b>Referanser</b>   | 29 |
| <b>Vedlegg</b>  | 35 |
| Vedlegg 1: PICO   | 35 |
| Vedlegg 2: Dokumentasjon av søk:  | 37 |

## 1.0 Innledning

I dagens samfunn foregår mye av kommunikasjonen mellom unge mennesker gjennom sosiale medier. Ungdom mellom 15-19 år forteller at de på fritiden kommuniserer mer med vennene sine på sosiale medier enn hva de gjør ansikt til ansikt (NRK, 2015). De aller fleste barn og unge bruker sosiale medier daglig (Medietilsynet, 2020).

Medietilsynet har siden 2006 samlet inn data om barn og unge sine digitale medievaner. Gjennom deres undersøkelser, kommer det frem at 91% av jenter, og 89% av gutter i alderen 9-18 år bruker sosiale medier daglig, og hele 99% av ungdom i alderen 13-18 år er på sosiale medier ukentlig (Medietilsynet, 2020). Ungdom er aktive på en rekke ulike sosiale medier. Youtube er det ungdom benytter seg mest av (95%), etterfulgt av Snapchat (80%), Tiktok (65%), Instagram (65%), og Facebook (50%) (Medietilsynet, 2020). Oppsummert statistikk fra undersøkelser gjort på barn og ungdoms medievaner indikerer en betydelig økning i bruken av sosiale medier de siste årene, eksempelvis brukte ni til femten åringer i gjennomsnitt 45 minutter på sosiale medier i 2006, i 2017 var bruken økt til litt over to timer. Hele Norges befolkning bruker i 2020 gjennomsnittlig to timer på internett daglig (Bufdir, 2020). De nye medievanene gir både nye muligheter for læring og utvikling samtidig som det byr på nye utfordringer som mobbing, seksuell diskriminering og uønskede kommentarer (Bufdir, 2020).

I en artikkel fra Ungdata kommer det fram at dagens ungdom stort sett har det bra (Ungdata, 2020). I undersøkelsene Ungdata har gjort, svarer flertallet av unge at de har god fysisk og psykisk helse, at de opplever stor grad av trygghet, er godt fornøyd med foreldre, venner og skole, og at mange ser optimistisk på framtiden. Samtidig viser Ungdata og andre selvrapporteringsundersøkelser at en god del av ungdommer sliter med ulike former for psykiske helseplager i hverdagen. Eksempler på disse er tristhet, nedstemthet og bekymringer. «Mange unge sitter igjen med en følelse av at alt er et slit, og en god del har problemer med å få sove» (Ungdata, 2020). Tallene fra undersøkelsen viser at jenter i større grad er utsatt for psykiske plager enn gutter. I artikkelen ser de på sosiale medier som en mulig årsak til økningen i psykiske helseplager blant unge. Forskning viser både negative og positive aspekter ved bruk av sosiale medier. «Noen plattformer kan øke selvtilliten

og relasjoner til andre, og sosialt engstelige ungdommer kan velge hvem de ønsker å ha kontakt med og tilfredsstillende sosiale behov på nett. Samtidig kan sosiale medier oppleves som plikt eller som belastende sosialt” (Ungdata, 2020). Det rapporteres likevel at ungdommer med moderat bruk av sosiale medier har mindre plager enn unge som bruker sosiale medier tre timer eller mer daglig (Ungdata, 2020).

## 1.2 Formål og problemstilling

Med bakgrunn i hva nevnte undersøkelser fra NRK, Bufdir, Medietilsynet og Ungdata sier om unges medievaner og bruk av sosiale medier, skal jeg i denne oppgaven se på positive og negative aspekter ved bruken sosiale medier. Hovedfokuset mitt gjennom oppgaven vil være hvordan disse positive og negative sidene kan ha en sammenheng med utviklingen av ungdoms selvbylde. Jeg vil forsøke å få fram hvordan vernepleiere kan bistå ungdom som har ulike utfordringer knyttet til nettbruk, selvfølelse og trivsel i hverdagen, samt veilede ungdom til gode valg på sosiale medier. Siden sosiale medier står sentralt i dagliglivet til de aller fleste ungdommer, er det essensielt å finne ut mer om både positive og negative aspekter på denne arenaen. Sosiale medier er en relativ ny sosial plattform, som gjør sosiale interaksjoner mellom mennesker lett tilgjengelig på en annen måte enn ved andre sosiale arenaer. Som fremtidig vernepleier vil det være viktig å holde seg oppdatert på de kanalene som ungdommer benytter seg av, slik at man kan yte best mulig hjelp når det er nødvendig. Motivasjonen min for oppgaven er å sette lys på et tema som blir stadig mer aktuelt for de fleste ungdommer, og samfunnet generelt. Med bakgrunn i det jeg nå har presentert, har jeg utformet følgende problemstilling;

*“Hvilke positive og negative aspekter er det ved bruk av sosiale medier i ungdomsårene, og hvilken betydning kan dette ha for utvikling av unges selvbylde?”*

Oppgaven vil være avgrenset til ungdom mellom 11-19 år, fordi det er denne målgruppen som bruker mediene mest (Medietilsynet, 2020). Denne oppgaven tar for seg både gutter og jenter, da jeg er interessert i å vite hvordan sosiale medier har innvirkning for alle ungdommer.

I den videre fremstillingen vil belyse hvordan tema er relevant i et vernepleiefaglig perspektiv, og hvor man eventuelt kan møte på ungdommer som trenger veiledning innenfor sosiale medier. Jeg vil jeg redegjøre for lovverk og politiske føringer som



rammer inn bruken av mediene, og hva man må tenke over. Deretter beskrive hvilket teoretisk grunnlag oppgaven bygger på, og hvordan dette kan ses i sammenheng med sosiale medier. Underveis forklarer jeg begrep som er relevante i oppgaven. Jeg vil beskrive hvordan jeg brukte litteraturstudie som metode for å besvare problemstillingen. Videre presentere jeg resultatene av litteratursøket mitt, for så drøfte dette i lys av teori og litteratur. Avslutningsvis vil jeg komme med oppsummering av oppgaven.

### 1.3 Vernepleiefaglig relevans

Ungdom som tilbringer mye tid på sosiale medier har ifølge Ungdata (2020) flere plager enn de som ikke gjør det. Samtidig kan sosiale medier være en av flere mulige faktorer som spiller inn når det gjelder observasjonen av en økning i psykiske helseplager for ungdom (Ungdata, 2020). Som vernepleier vil man mest sannsynlig møte på utfordringer knyttet til nettopp sosiale medier, og det blir da viktig å ha et solid faglig grunnlag for å gi den beste hjelpen man kan. En vernepleier skal ha kunnskaper om hvordan man tilrettelegger og bistår personer med ulike fysiske, sosiale og kognitive utfordringer. Vernepleiefaglig kompetanse er viktig i jobber blant annet innen skole, barnevern, psykisk helsearbeid, spesialisthelsetjenesten og rusomsorg (Fellesorganisasjonen, 2017, s.4). Vernepleiefaglig arbeid er dynamisk, som vil si at en vernepleier kan pendle mellom det å systematisere ulike tiltak, samt jobbe med det relasjonelle arbeide i møte med mennesker (Fellesorganisasjonen, 2017, s.5).

Vernepleiere har som sitt samfunnsoppdrag å bistå mennesker som har behov for hjelp, for å sikre menneskeverdige levekår og livskvalitet (Fellesorganisasjonen, u.å). Forskingen på hvordan sosiale medier sett i sammenheng med psykisk helse, er relativt ny, og det er vanskelig å konkludere med eventuelle ulemper eller fordeler med bruken av sosiale medier. Skal man arbeide som vernepleier i for eksempel skole, psykisk helsevern, bofellesskap eller andre arenaer hvor man kan møte ungdom, er det viktig å ha kunnskap og forståelse rundt temaet sosiale medier. En vernepleier skal møte andres behov og ønsker gjennom væremåte og tilpasset kommunikasjon, og sosiale medier kan være en form for tilpasset kommunikasjon. Dette krever videre kunnskap, ferdigheter og forståelse for denne arenaen, slik at man kan møte ungdom «der de er» (Fellesorganisasjonen, 2017, s.7). På bakgrunn

av dette, mener jeg denne oppgaven i aller høyeste grad er relevant for meg som fremtidig vernepleier, og ikke minst veldig samfunnsaktuell.

#### 1.4 Sosiale medier og rammeverk for personvern for barn og unge, sosial trygghet og forebygging sosiale problemer

Sosiale medier er et samlebegrep for ulike sosiale medier som blant annet Facebook og Instagram. Det skilles ikke mellom hvem som er avsender og publikum. Sosiale medier gjør det mulig å kommunisere med mange samtidig (Aalen, 2015, s.6). De siste årene har spesielt ungdoms bruk av sosiale medier økt kraftig. Ifølge Aalen handler bruken av sosiale medier om sosial aktivitet og behovet mennesker har for å føle samhørighet og bli akseptert. Hun skriver videre at mennesker har et grunnleggende behov for å føle seg inkludert og akseptert (Aalen, 2015, s. 35-36). Behovet for kommunikasjon med andre har eksistert lenge, og sosiale medier kan bidra til å dekke over dette behovet (Aalen, 2015, s. 35).

Sosiale medier kan også kalles sosiale nettverkstjenester eller nettsamfunn. På engelsk brukes forkortelsen SNS: social networking sites eller social network sites (Medienorge, 2010). De amerikanske forskerne Danah, M. Boyd og Nicole B. Ellison definerer sosiale medier (SNS) som:

“webbaserte tjenester som tillater individer å;

1. lage en offentlig eller halvoffentlig profil innenfor et avgrenset system
2. utarbeide en liste over andre brukere de har en forbindelse til
3. se og utforske denne listen over forbindelser samt lister laget av andre innenfor systemet” (Medienorge, 2010, s. 2).

I 2018 kom det nye personvernregler i Norge, herav personopplysningsloven. Denne nye loven gjennomfører EUs personvernforordning (GDPR) og gjør personvernforordningen til norsk lov (Regjeringen, 2019). I denne loven står det at laveste alder for samtykke fra barn for behandling av deres personopplysninger settes til 13 år (Personopplysningsloven, 2018, § 5). Denne aldersgrensen er satt for å beskytte barns personopplysninger. I praksis betyr dette at det settes en nedre

aldersgrense for sosiale medier på 13 år, med mindre foreldre gir samtykke til at yngre barn oppretter en konto (Blåkors, 2020).

I tillegg til aldersgrenser nedfelt i Personopplysningsloven, har Google play og Windows, som er distribusjonsplattformer for digitale applikasjoner slik som Snapchat, Instagram og lignende, et eget aldersgrensesystem som klassifiseres gjennom den europeiske merkeordningen PEGI (Pan European Game Information). I stedet for en bestemt aldersgrense merker PEGI enkelte av sine apper med en anbefaling om foreldreveiledning for barn og unge som bruker disse tjenestene. Dette merke brukes på tjenester og apper som i seg selv ikke inneholder skadelig innhold, men som kan føre til uønskede eller upassende innhold eller anvendelse gjennom bruk. Snapchat og Instagram er eksempler på apper som inneholder dette merke (dubestemmer, u.å).

Det er nedfelt i FNs barnevernkonvensjon kapittel 14, at alle har rett til respekt for sitt privatliv. Det følger også av kapittel 12 i barnevernkonvensjonen at alle har rett til å si sin mening og å bli hørt (Barnekonvensjonen, 1989). Dette betyr at barn og unges mening om sitt eget personvern er viktige. Ser man dette i lys av sosiale medier, kan et eksempel være at foresatte publiserer bilder av dem på nett. Om ikke barn og unge ønsker dette selv, bør deres mening bli respektert.

I Helse og omsorgstjenesteloven (2011, §1-1) står det blant annet at helsepersonell skal fremme sosial trygghet og forebygge sosiale problemer. Skal man klare å gjennomføre dette, krever det at man som vernepleier er oppdatert på de kanalene unge benytter seg av, og tar barn og unges stemme på alvor. Som vernepleier som for eksempel jobber i skole, vil man mest sannsynlig også møte på utfordringer knyttet til sosiale medier og unges bruk av det.

## 2.0 Teoretisk grunnlag

Det teoretiske grunnlaget for denne oppgaven hentes fra sosialpsykologien, fordi denne disiplinen ikke utelukkende har individet i fokus, men individet i sin sosiale kontekst inkludert. Individet i sin sosiale kontekst er en relevant innfallsvinkel for å studere ungdoms bruk av sosiale medier nærmere, fordi aktiviteter på sosiale medier nettopp handler om samspill med andre. Sosiale medier er en sosial arena som baserer seg på sosiale interaksjoner, og som gjør det enkelt å kommunisere med andre. Hvordan man blir påvirket av andre mennesker og ulike situasjoner står sentralt i sosialpsykologien, og er også en faktor som står sterkt i de ulike sosiale mediene hvor man med noen få tastetrykk kan få et innblikk i andre menneskers liv og vaner (Raaheim, 2019, s.17). Professor i universitetspedagogikk, Arild Raaheim, sier blant annet at andre mennesker ikke nødvendigvis behøver å være til stede i situasjonen her og nå for å ha innflytelse på enkeltindividet. I sosialpsykologien bruker en gjerne betegnelsen «sosialt selv», med dette menes at vår egen selvoppfatning og opplevelse av selv som individ, er et resultat av at vi lever i et sosialt fellesskap, hvor man blir påvirket av mennesker og miljøet rundt oss (Raaheim, 2019, s.183). Det teoretiske grunnlaget i denne oppgaven er spesielt fundert på sosiologen Erving Goffman sitt dramaturgiske perspektiv på menneskers samhandling og rollespill, samt sosialpsykologen George Herbert Mead sin forståelse av selvet og speilingsteori. Disse bidragene er nyttige når man skal vurdere bruken av mediene og hvordan disse påvirker selvbilde til ungdom.

Når jeg nå skal snakke om selvbilde, er det viktig å ha en forståelse av hva man ligger i dette begrepet. Jeg har valgt å bruke Mentalhelse sin definisjon, som lyder følgende: "Selvbilde betegner det mentale bildet vi har av oss selv, og hvordan vi tror at andre oppfatter oss" (Mentalhelse, 2019). De skriver videre at selvbilde og selvfølelse henger sammen. Lav selvfølelse innbefatter for eksempel et negativt bilde av en selv, samt lav tiltro til egne evner. Mental helse beskriver at selvbilde består av tre elementer; 1. Hvordan en person oppfatter seg selv, 2. Hvordan personen tror at han/hun oppfattes av andre, og 3. Hvordan personen ønsker å være (Mentalhelse, 2019).

## 2.1 Meads teori om speiling og selvet

George Herbert Mead er kjent for sin speilingsteori og sin forståelse av «selvet». Ser man på sosiale medier og selvbylde i et sosialpsykologisk perspektiv, er Mead med sin speilingsteori veldig sentral. Han var en av de viktigste bidragsyterne til vår tenking om selvet (Raaheim, 2019, s. 183). Hans teori går ut på at man speiler seg selv i menneskene rundt seg. Han sier blant annet at man ser seg selv gjennom øynene til andre, vurderer ens egen verdi, og utfører handlinger basert på hvordan vi tror andre vurderer de (Imsen, 2014, s. 365). Det vi gjør er å tillegge andre generaliserte antagelser om hvordan de tenker om oss (Imsen, 2014, s. 367). Disse generaliserte forventningene som vi antar andre retter mot oss, mente Mead var viktig da de legger føringer på hvordan vi oppfatter oss selv. Mead sier også at noen personers reaksjoner er viktigere for oss enn andres, disse personene kaller han "signifikante andre" (Imsen, 2014, s. 366). Ut ifra Meads speilingsteori, kan man trekke paralleller til sosiale medier, sett i sammenheng med selvbylde. Mange av de ulike kommunikasjonsplattformene baserer seg på å få en slags respons fra andre. Hvor mye oppmerksomhet, «likes» og mengden respons man får fra andre på sosiale medier, vil legge føringer for hvordan man oppfatter seg selv.

## 2.2 Goffmans dramaturgiske perspektiv

Erving Goffman er kjent for sitt dramaturgiske perspektiv, hvor han utviklet en teori om hvordan hverdagen kan forstås som et rollespill hvor det finnes uuttalte rammer for samværet (Imsen, 2014, s. 463). Hvilke roller vi har i ulike situasjoner, står sentralt når man skal forstå Goffman. En rolle er noe vi har innøvd for å fremstå på en forventet måte, men ofte er vi ikke bevisste om de posisjoner vi inntar, eller hvilke forventninger vi forholder oss til. Rollene har blitt en del av vår identitet og hvordan vi er som personer (Olsen et al., 2018, s. 33). Goffman var mer opptatt av hvordan situasjoner og møter påvirker rollene våre. Han mente at som menneske var det vanskelig å forholde seg til sosiale situasjoner, uten at vi fortolket dem inn i en eller annen ramme. Rollen vi går inn i, avhenger av den rammen vi opplever at situasjonen er i (Olsen et al., 2018, s. 34). Goffman mente vi kunne manipulere rollene våre og spille dem på en slik måte at de virket til vår fordel. Oppførselen vår er ikke nødvendigvis naturlig, men et resultat av planlegging for hvordan vi skal være innenfor den gitte situasjon. Han mente vi presenterte oss på ulike vis i forskjellige

sosiale settinger, og at vi forsøker å presentere oss på måter vi mener er fordelaktige, noe han kalte han for inntryksstyring (Olsen et al., 2018, s. 44).

Goffmans hverdagsobservasjoner presenteres gjerne i dramaturgiske vendinger, og han mente hverdagen og den sosiale samhandlingen mennesker imellom kunne analyseres ved hjelp av bilder fra teateret (Olsen et al., 2018, s. 44). Goffman benyttet seg blant annet av begrepsparene "front stage" og "back stage". "Front stage" beskrev han som stedet hvor den enkelte av oss gjør vårt beste for å framstå slik vi ønsker andre skal se oss. "Back stage" beskrev han som stedet hvor vi kan være oss selv, enten alene eller sammen med folk vi stoler på og som står oss nært (Olsen et al., 2018, s. 44). Setter man sosiale medier i kontekst av Goffmans teori, finner man mange interessante sammenligninger. Jeg vil i diskusjonsdelen av oppgaven komme nærmere inn på disse.

### 3.0 Metode

I dette kapitlet vil jeg redegjøre for hvilke metodevalg som ble gjort for å besvare min problemstilling. Jeg vil innledningsvis presentere min forforståelse av temaet. Videre vil jeg redegjøre for litteraturstudie som metode, samt søkestrategi, analyse av litteraturen og styrker og svakheter ved valgt metode. Avslutningsvis vil jeg presentere etiske vurderinger for anvendelse av metoden.

#### 3.1 Forforståelse

Man starter aldri på bar bakke når man skriver en oppgave om menneskelige og sosiale fenomen. Vi har alltid våre fordommer eller vår forforståelse med oss inn i en undersøkelse, som betyr at vi allerede har en mening om et fenomen før vi undersøker det (Dalland, 2018, s. 58). Når vi skriver en oppgave er det lett å lete etter kunnskap som underbygger og kan bekrefte ens egen forforståelse. Det blir derfor viktig å være bevisst på dette, og forsøke å motvirke denne effekten ved å lete etter kunnskap som kan avkrefte våre forhåndsforklaringer. På denne måten kan man bli mer åpen for nye tanker og ideer, som igjen kan gjøre at man får en bedre forståelse av det temaet man ønsker å utforske (Dalland, 2018, s. 58).

Jeg er meg bevisst at mitt personlige inntrykk av sosiale medier er at det kan føre til flere psykiske helseplager, og da spesielt for unge brukere. Jeg jobber på et psykiatrisk sykehus, hvor jeg har møtt mange unge mennesker med ulike utfordringer. Jeg har selv fått erfart gjennom samtaler med disse ungdommene, hvordan sosiale medier kan bidra til uheldige hendelser, og utgjøre en risiko for helsen. Ved å opprette grupper på ulike sosiale medier, slik som for eksempel Snapchat, gir dette ungdommer mulighet til å kommunisere med hverandre til enhver tid, også om forhold som kan være skadelig. Jeg har blant annet fått høre om grupper hvor det avtales salg av ulovlige narkotiske midler og grupper hvor unge blir eksponert for tanker og ideer knyttet til selvmord. Jeg har også sett påvirkningskraften disse gruppene og samtalene som skjer på sosiale medier har på ungdommer i en sårbar situasjon, og hvilke konsekvenser de kan føre til. Til tross for dette, har jeg også sett positive sider ved sosiale medier, hvor unge i en sårbar situasjon får støtte og trøstende ord fra venner og personer de har nære relasjoner

til. Sosiale medier gir dem mulighet til å «være sammen» med personer de stoler og er trygg på, selv om man ikke kan møtes fysisk.

Jeg mener derfor at det å se på sammenheng mellom ungdoms bruk av sosiale medier og deres egen selvfølelse er viktig som fremtidig vernepleier. Jeg har lyst å bidra til å veilede unge mennesker i vanskelige situasjoner. Ved å se på hvilke positive og negative sider bruken av sosiale medier kan føre med seg, kan det bidra til at jeg får en større forståelse av temaet, og kan ta gode valg i min fremtidige arbeidskarriere.

### 3.2 Valg av metode

I denne oppgaven vil jeg benytte meg av litteraturstudie som metode. Metoden systematiserer kunnskap fra skriftlige kilder, og gir meg mulighet til å studere litteraturen som finnes om tema. Å systematisere innebærer å samle litteratur, gå kritisk gjennom den, for å til slutt sammenfatte det hele. Hensikten med valgt metode er at leseren får oppdatert og god kunnskap på området som problemstillingen etterspør, samtidig vise hvordan en har kommet frem til denne kunnskapen (Thiedemann, 2015, s. 79-80). Jeg anser denne metoden som mest fordelaktig for min problemstilling, fordi den gir meg mulighet til å anvende oppsummert forskning som er relevant for min oppgave. Samtidig som bacheloroppgaven kommer med noen klare avgrensninger i henhold til eksempelvis tidsperspektiv og antall ord.

I en litteraturstudie identifiserer man et forskningsspørsmål og analyserer relevant litteratur ved å bruke en systematisk tilnærming. Litteraturstudier gir mulighet til å ta i bruk oppsummert forskning og informasjon rundt det temaet man vil undersøke. (Thiedemann, 2015, s.79). Ved å bruke litteraturstudie som metode bruker man litteraturen man finner som data, og analyserer den opp mot hverandre. Innenfor helse- og sosialsektoren finnes det mye forskning, og det kan være nyttig å ta i bruk litteraturstudier til fordel for enkeltstudier, da man får et bredere innblikk i temaet man ønsker å utforske (Aveyard, 2019, s. 4).



### 3.3 Søkestrategi

“Kunnskapsbasert praksis innebærer at fagutøvere bruker ulike kunnskapskilder i praksis” (Helsebiblioteket, u.å.). Et viktig prinsipp i kunnskapsbasert praksis er å lete etter oppsummert forskning til fordel for enkeltstudier. Kunnskapsbasert forskning innebærer å holde seg oppdater, etterspørre og bruke oppsummert forskningsbasert kunnskap når den er tilgjengelig (Nortvedt et al., 2012, s.16). I kunnskapsbasert praksis har man en kunnskapspyramide som plasserer informasjonskilder i et hierarki i fem nivåer. Som hovedregel bør man alltid søke etter kunnskap øverst i pyramiden, da validiteten og reliabiliteten på forskningen er høyest her. Jeg vil i utgangspunktet forsøke å bruke systematiske oversikter i denne oppgaven, da disse kvalitetsvurderer og oppsummerer enkeltstudier som omhandler samme tema og spørsmål (Nortvedt et al., 2012, s.49).

Jeg har gjort søkene mine i databaser hvor jeg finner fagfellevurdert forskning, slik som UpToDate, BMJ Best Practice, PsychINFO, PubMed og Epistemonikos. De to første er oppslagsverk som dekker store deler av kunnskapsbasert praksis i helsefagene, hovedsakelig knyttet til diagnose, prognose behandling og forebygging. De tre siste tar for seg forskning innenfor atferdsforskning, mental helse, etiologi samt kvalitetsvurderte systematiske oversikter innenfor helsefagene, som er relevant for min oppgave. Jeg har også benyttet meg av Google Scholar, Idunn og Helsebiblioteket. Jeg har forsøkt å bruke nyere forskning der dette er mulig, ved å avgrense søkene mine til forskning gjort fra 2018 til og med i dag, men også benyttet meg av forskning som er publisert tidligere da jeg fant det relevant for min problemstilling.

Jeg har foretatt et strukturert litteratursøk, som vil si at man avgrenser området innenfor faget man ønsker å undersøke (Dalland, 2018, s. 156). Jeg har valgt å benytte meg av PICO skjema når jeg søkte. Et PICO-skjema har tre funksjoner; formulere spørsmål, identifisere og organisere søkeord og inklusjon-eksklusjonskriterier for utvelgelse av litteratur (Helsebiblioteket, 2018). Fordelene ved å ta i bruk PICO skjema, er at det gir struktur og klargjør spørsmålet for litteratursøk, utvelgelse og kritisk vurdering av litteraturen (Helsebiblioteket, 2016). For å avgrense søket mitt og finne mest mulig relevant forskning, har jeg brukt «AND» eller/og «OR» i kombinasjon med søkeordene mine. Dette hjelper meg med

å finne relevant og riktig kunnskap i forhold til min problemstilling. Dokumentasjon av søk vil bli presentert i vedlegg 2.

### 3.4 Analyse

For å analysere artiklene jeg fant, begynte jeg med å lese grundig gjennom hver enkelt. Jeg systematiserte hovedfunnene fra hver artikkel ved å skrive ned stikkord fra hver av dem. Ettersom problemstillingen min etterspør positive og negative aspekter ved sosiale medier, valgte jeg å skrive stikkord under to bolker, "negativ" og "positiv". "Gjennom å ordne og systematisere innhentet informasjon i relevante grupperinger, kan vi lettere sortere ut hvilke data som er relevant for videre arbeid" (Nordlund et al, 2017, s. 73). Etter jeg hadde gjennomgått og analysert hver artikkel, så jeg over stikkordene mine, og fant ut at i flere av artiklene var svarene relativt samsvarte. Det var enkelte tema og hovedfunn som var gjennomgående i flere artikler. Dette resulterte i at jeg valgte å fokusere på to hovedtema som er følgende; sosiale medier som arena for fellesskap og tilhørighet, samt nettmobbing og trakassering som følge av bruken av sosiale medier. Jeg delte så temaene fra hverandre, og bearbeidet de hver for seg som vises i drøftingsdelen av oppgaven. Videre så jeg på hvordan disse aspektene hadde betydning for utviklingen av selvbilde til unge.

### 3.5 Styrker og svakheter

En styrke med å bruke litteraturstudie som metode, er at man får et bredere innblikk i det man skal studere. Litteraturstudie er et viktig verktøy for å kunne få en forståelse av den informasjonen som finnes ved valgt tema, som igjen gjør at man får et mer helhetlig bilde av det man skal studere (Aveyard, 2019, s. 7). Forskning har god gyldighet og pålitelighet, og bygger på data som er relevant for problemstillingen, samt nøyaktighet når det gjelder innhenting av informasjon (Nordlund et al, 2017, s. 61). Man må likevel være oppmerksom på at ikke all forskning nødvendigvis er like bra, og det blir da viktig å være kritisk reflekterende til de artiklene man ønsker å benytte (Nordlund et al, 2017, s. 61). Ulempene med å bruke litteraturstudie som metode, er at ved å ta i bruk litteratur som allerede finnes, gir det liten plass til egen vinkling. All forskning er heller ikke like bra, og man er avhengig av at den litteraturen man finner er av god kvalitet. Det er da viktig at jeg er

kritisk til forskningen jeg bruker, og at jeg beskriver kildegrunnlaget godt (Norlund et al, 2017, s. 61). Man har muligens også en forforståelse av det man skal studere, som gjør at man leter etter "riktig" svar. Dette kan føre til at man overser deler av litteraturen for å finne de svarene man ønsker (Dalland, 2018, s. 58).

### 3.6 Ethiske vurderinger

Ved å velge litteraturstudie som metode i oppgaven, unngår jeg å intervju mennesker som kanskje allerede er i en vanskelig situasjon. "Forskningsetikk handler ikke minst om å ivareta personvernet og sikre at de som deltar i forskningen ikke blir påført skade eller unødvendige belastninger" (Dalland, 2018, s. 236). I en litteraturstudie brukes det allerede eksisterende forskning hvor kravene om anonymitet, taushetsplikt og andre etiske spørsmål allerede er dekket av forfatterne av litteraturen.

## 4.0 Resultat av søk

I dette kapittelet skal jeg redegjøre for resultat av søk som ser på positive og negative sider ved bruk av sosiale medier, samt hvordan ungdoms selvbylde påvirkes. Jeg har valgt ut syv artikler som jeg mener er relevante for oppgaven, de vil bli presentert i en tabell.

### 4.1 Oversikt av utvalgte studier

Tabell 1

| Forfatter, Årstall                              | Tittel  | Hensikt  | Metode og design  | Hovedfunn  |
|---|---|--|-------------------|--|
| Singelton, A., Abeles, P., & Smith, C.I. (2016) | Online social networking and psychological experiences: The perceptions of young people with mental health difficulties. <i>Computers in human behavior</i> . | Se sammenheng mellom sosiale medier og ungdom psykiske helse.  | Kvalitativ metode | Sosiale medier kan være en arena for fellesskap og tilhørighet, samtidig som nettmobbing og trakassering var en risiko ved bruken.   |
| Brunborg, S.C., & Andreas, B.J. (2019)          | Increase in time spent on social media is associated with modest increase in depression, conduct problems, and episodic heavy drinking.                       | Studien ser på om det er sammenheng mellom unges tidsbruk på sosiale medier fører til økt risiko for depresjon, atferdsproblemer og alkoholinntak. | Kohortstudie      | Resultatene i denne studien indikerer at økning i tid brukt på sosiale medier var assosiert med økning i symptomer på depresjon, atferdsproblemer og hyppighet av episodisk drikking, men at forholdene er ganske beskjedne når det gjelder effektstørrelse. |

|   |   |   |                      |  |
|---|---|---|----------------------|--|
| Kelly, Y., Zilanawala, A., Booker, C., & Sacker, A. (2018)  | Social Media Use and Adolescent Mental Health: Findings From the UK Millennium Cohort Study   | Hvordan bruken av sosiale medier har innvirkning på den mentale helsen til ungdom                           | Kohortstudie         | Nettmobbing, trakassering, lavere selvtillit, dårligere søvn, misfornøyd med utseende og kropp. Jenter var mer misfornøyd enn gutter, og tok større del i mobbing og trakassering.   |
| Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2019)  | The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. <i>International Journal of Adolescence and Youth</i> | Sammenheng mellom bruken av sosiale medier og unges psykiske helse.   | Systematisk oversikt | Funnene viser at depresjon var det mest fremtredende. Det blir også nevnt angst og psykisk stress. Søvnmangel og ryktespredning på nett er også forbundet med tid på sosiale medier.   |
| Torre, J., Puigdomenech, E., Garcia, X., Valdeas, J., Orosa, F., Villa, T., Molina, A., Martin, V., Blanco, A., Alonso, J., & Espallargues, M. (2020) | Relationship Between Depression and the Use of Mobile Technologies and Social Media Among Adolescents   | Sammenheng mellom bruk av sosiale medier og unges psykiske helse.   | Umbrella review      | Finner sammenheng mellom noen aspekter i bruk av sosiale medier og depressive symptomer. Årsaker er sammenligning med andre, hvor personlig man er på nett, og eksponering av innhold som fremmer depressiv oppførsel. Samtidig kan sosiale medier fremme sosiale støtte, og en arena hvor unge tør å be om hjelp. |
| Allen, A.K., Ryan, T., Gray, D., <u>Mclnerney, D.</u> , & Waters, L. (2020)   | Social Media Use and Social Connectedness in Adolescents: The Positives and the Potential Pitfalls.   | Positive og negative sider ved bruk av sosiale medier   | Critical review      | Funnene viser et paradoks ved bruk av sosiale medier. Kan være en arena for fellesskap og tilhørighet, samtidig som det kan ha negativ innvirkning på unges velvære.   |
| Nærbøe, J. (2011)   | "I 8.klasse er du villig til å gå over lik" - Unge jenters beskrivelse av aggresjon, trakassering og mobbing på internett                             | Tar for seg jenter i Norge i 8-9 klasse. Beskriver deres forhold og opplevelser ved bruk av sosiale medier. | Kvalitativ metode    | Jenter velger bort fysisk samvær til fordel for nettbasert fellesskap. Jentene sier de opplever mobbing og hatefulle kommentarer på nett. De opplever også trakassering og utestengelser på grunn av små misforståelser på sosiale medier.   |

## 4.2 Sammenfatning av resultater

I dette underkapittelet vil jeg sammenfatte resultatene som jeg finner mest relevant for min oppgave.

### 4.2.1 Felleskap og tilhørighet

Resultatene fra søkene viser at fire av de syv utvalgte studiene har funn som kan ses i sammenheng med hverandre. Singelton et al., (2016), Torre et al., (2020), Allen et al., (2020) & Nærbøe (2011) finner alle at fellesskap og tilhørighet er viktige aspekter som bruken av sosiale medier kan føre til. Singelton et al., (2016) finner eksempelvis at flere rapporterte om en følelse av å føle seg inkludert, normal og bedre rustet til å håndtere psykisk stress. Samtidig nevnes det i denne studien at sosiale medier kan være en plattform hvor ungdom har mulighet til å komme i kontakt med personer som står dem nært, eksempelvis gode venner og familie (Singelton et al., 2016). Et annet interessant funn er at sosiale medier kan ha en positiv effekt ved å fremme sosial støtte og være et sted hvor ungdom som har det vanskelig tør å be om hjelp (Torre et al., 2020). Ungdommene som deltok i Nærbøe (2011) sine undersøkelser, beskriver sosiale medier som en veldig viktig del av deres liv. Felleskap på sosiale medier var også i Nærbøe (2011) sin studie et viktig aspekt, hvor mange unge jenter sa de valgte bort fysisk samvær, til fordel for nettbasert. Allen et al., (2020), viser også sosiale medier som en arena hvor unge føler på en tilhørighet og fellesskap. Resultatene fra disse studiene viser at sosiale medier kan være et sted hvor unge kan møte andre, og samhandle med venner og familie som står dem nært.

### 4.2.2 Nettmobbing og trakassering

Hele fire av syv studier nevner nettmobbing eller trakassering som en risiko ved bruk av sosiale medier. Singelton et al., (2016), Kelly et al., (2018), Keles et al., (2019) & Nærbøe (2011) finner at mange unge opplever nettmobbing og trakassering, og at dette kan være en risiko for psykiske plager. Flere av informantene i studien til

Singelton et al., (2016) sier de opplever å få trusler over nett, og beskriver mobbing som er problem ved bruk av sosiale medier. Det samme kan man se i studien til Nærbøe (2011), hvor jentene som deltok sier de er utsatt for mobbing, eksempelvis i form av stygge kommentarer på bilder de legger ut, samtidig opplever de utestengelse og trusler på sosiale medier. Ser man på resultatene fra Kelly et al., (2018) sine undersøkelser i England, viser de at jenter (38,7%) i større grad enn gutter (25,1%) var involvert i trakassering og mobbing over nettet, både som mottaker og utøvende. Studien viser også at jenter hadde større sannsynlighet for lavere selvtillit enn gutter (12,8% mot 8,9%). Jenter var mer misfornøyde med egen kroppsvekt (78,2% mot 68,3%), og mer misfornøyd med eget utseende (15,4% mot 11,8%). Et interessant funn fra denne studien var at jenter brukte mer tid på sosiale medier enn gutter. Over to femtedeler av jenter brukte sosiale medier i 3 timer eller mer hver dag, sammenlignet med en femtedel av guttene (Kelly et al., 2018). Dette kan ses i sammenheng med funn fra studiene til Brunborg & Andreas (2019) & Keles et al., (2019), hvor de finner at økt tid på sosiale medier kan være en risiko for psykiske plager hos ungdom. Keles et al., (2019), finner også at mobbing i form av ryktespredning over nett, kan være en økt risiko for å utvikle depressive symptomer.

## 5.0 Diskusjon

Oppgaven min søker å finne svar på følgende problemstilling; *Hvilke positive og negative aspekter er det ved bruk av sosiale medier i ungdomsårene, og hvilken betydning kan dette ha for utviklingen av unges selvbilde?*

Gjennom mitt søk fant jeg artikler som beskrev positive og negative aspekter ved bruk av sosiale medier. For å besvare problemstillingen, vil jeg i dette kapitlet diskutere de positive og negative sidene ved sosiale medier som framkommer fra resultatdelen. Samt drøfte hvordan dette kan ha betydning for ungdoms selvbilde. Gjennom å analysere resultatene av søkene jeg gjorde, fant jeg enkelte likhetstrekk i flere studier. Jeg vil starte med å drøfte positive sider, deretter negative. Til slutt hvordan summen av disse kan ha betydning for unges selvbilde. Funnene vil drøftes opp mot det teoretiske grunnlaget som oppgaven bygger på.

### 5.1 Felleskap og tilhørighet

Felles for flere av studiene jeg har valgt å fokusere på, er at de trekker frem positive sider med bruk av sosiale medier. Fellesskap og tilhørighet er aspekter som trekkes frem i flere av studiene. Singelton et al., (2016) og Allen et al., (2020) sine studier viste blant annet at sosiale medier bidro til et sosialt felleskap, hvor unge kunne møte andre som var i samme situasjon. Ved å knytte seg til personer i samme situasjon, følte de på en tilhørighet som gjorde at de følte seg normalisert og sett (Singelton et al., 2016). Mediene gjorde det også mulig for unge å opprettholde gode relasjoner med nære venner og familie. I situasjoner hvor ungdom hadde det vanskelig eller behøvde noen å prate med, benyttet de seg av slike relasjoner for å komme i bedre humør (Singelton et al., 2016). Sosiale medier gjør det også lettere for oss å komme i kontakt med andre mennesker. De aller fleste unge i dag har mobiltelefon, som gjør at den sosiale kontakten kan opprettes på få sekunder (Medietilsynet, 2020).

Det kan tenkes at ungdom som trenger hjelp eller har behov for å snakke med noen har lavere terskel for dette, dersom kommunikasjonen ikke skjer ansikt til ansikt. I



Goffmans dramaturgiske perspektiv, bruker han begrepet «back stage», som er stedet hvor vi kan være oss selv, enten alene eller sammen med folk vi stoler på og som står oss nært (Olsen et al., 2018, s. 44). Dette begrepet kan ses i sammenheng med de relasjonene Singleton et al., (2016) beskriver i sin studie, hvor ungdom samhandler med de menneskene som står de nærmest. Sosiale medier slik som Facebook, Instagram og Snapchat, gjør det mulig å opprette grupper hvor en selv bestemmer hvem som er medlemmer. Eksempelvis en gruppe bestående av våre nærmeste relasjoner. Ved å være en del av et slikt fellesskap, kan det gi ungdom større mulighet til å opprettholde kontakt med personer man stoler på. I sosialpsykologien blir gjerne slike grupper referert til som primærgrupper, hvor man kan dele personlige opp- og nedturer (Raaheim, 2019, s. 39-40). Torre et al., (2020) fant blant annet at sosiale medier kan fremme sosial støtte, og være et sted hvor unge mennesker tør å be om hjelp i vanskelige situasjoner. I tillegg gjør sosiale medier det mulig å være anonym hvis man ønsker. Dette kan gjøre at ungdom tør være personlig og snakke om vanskelige ting, uten at de man snakker med vet hvem som står bak. For mange kan dette muligens føles mer komfortabelt og trygt, som gjør at man klarer å åpne seg mer.

## 5.2 Nettmobbing og trakassering

Forskning viser dermed at sosiale medier bringer med seg positive sider som kan være fordelaktig for unge mennesker, men samtidig viser forskningen at denne arenaen ikke er utelukkende positiv. Singelton et al., (2016) beskriver som nevnt sosiale medier som en enorm sosial arena hvor interaksjonen med andre er kontinuerlig. Omfanget av denne arenaen gjør at risikoen for å oppleve nettmobbing og trakassering, som kunne føre til psykiske plager var store (Singelton et al., 2016). Disse resultatene samsvarer med det Brunborg & Andreas (2019) fant i sin studie om at økt tidsbruk på sosiale medier kan føre til psykisk stress.

Digital mobbing kan skje døgnet rundt, hvor Facebook og Snapchat er eksempler på sosiale medier, hvor denne digitale mobbingen kan oppstå (Aalen, 2015, s. 102-103). Som nevnt over, kan det tenkes at terskelen for å be om hjelp er lavere på sosiale medier, jeg tenker at dette også kan overføres til mobbing. I

sosialpsykologien finner man studier på blant annet gruppepress. I en del sammenhenger vil personer endre sine meninger, sin måte å være på, eller sine holdninger for å passe inn (Raaheim, 2019, s.143). Grupper finner vi også på sosiale medier, de kan være selvorganiserte eller større grupper som er åpen for alle. Eksempelvis kan vi tenke oss en klasse på ungdomsskolen som har en intern gruppe på sosiale medier. I denne gruppen vil det være personer som er godt likt og populære blant andre i klassen, og andre som er "mindre" populære. Forskning viser at den som blir mobbet, ikke nødvendigvis skiller seg ut med spesielle ytre, fysiske trekk, men snarere en del indre faktorer, slik som lav selvtillit eller dårlig selvbilde (Raaheim, 2019, s. 146). Studier viser at ungdom har lettere for å bli påvirket av og følge jevnaldrende som har høy status, enn andre med lav status (Raaheim, 2019, s.146).

Keles et al., (2019) fant i sin studie at flere unge opplever ryktespredning på nett. La oss si det er en person med høy status som starter denne ryktespredningen. Da vil andre bli påvirket til å spre disse ryktene, for å anerkjennes i gruppen, som igjen har betydning for ens egen status. Dette kan bidra til en følelse av tilhørighet samtidig som det reduserer risikoen for å bli utstøtt (Raaheim, 2019, s. 146). Nærbø (2011) beskriver at mange av konfliktene på nett ofte starter med kommentarer, og da gjerne på bilder andre legger ut. Mange av jentene i studien sa de la ut bilde av seg selv, for å få anerkjennelse av andre og positive kommentarer på utseende, men mange opplevde i stedet å få hatefulle og stygge kommentarer (Nærbø, 2011). Ser man dette i lys av Goffmans perspektiv, kan mobbingen over nett utarte seg som et rollespill. Goffman var opptatt av hvordan situasjoner og møter avgjorde hvilke roller vi gikk inn i. Ved å analysere en situasjon, gikk vi inn i en rolle som var fordelaktig for oss, selv om vi ofte ikke visste helt hvilken posisjon rollen innehar. En slik rolle kan man tenke seg oppstår ved at ungdom følger de populære i gruppen, og på den måten unngår å skille seg ut. Ungdom kan da bli delaktig i mobbingen, for å ikke selv bli et "offer". Ofte vet de at det de gjør ikke er rett, men velger å følge majoriteten for å unngå å skille seg ut eller lage bråk (Raaheim, 2019, s. 144). Mobbing over nett er også et problem i dag. Innledningsvis i oppgaven trakk jeg fram artikkel fra Bufdir som beskriver at også i 2020 rapporterte unge om uønskede kommentarer på nett, og sa at mobbing var et problem (Bufdir, 2020).

### 5.3 Betydning for utviklingen av unges selvbylde

Selvbylde henger tett sammen med hvordan man har det mentalt med seg selv og i sosiale samhandlinger med andre mennesker, som igjen kan være en faktor som påvirker helsen vår. Verdens Helseorganisasjon (WHO) definerer helse som «en tilstand av fullstendig fysisk, mentalt og sosialt velvære og ikke bare fravær av sykdom og lyt» (Regjeringen, 2014). En slik definisjon av helse viser at helse ikke er utelukkende fysisk sykdom. WHO peker på at helse har ulike dimensjoner, og er et komplekst samspill. Hvordan man har det i relasjoner til andre, og hvordan man føler seg psykisk, kan ha betydning for helsen. Hvilken betydning sosiale medier har for utviklingen av unges selvbylde, vil da også kunne påvirke den generelle helsen deres.

Ser man resultatene fra mine søk i sammenheng med speilingsteorien som Mead er kjent for, finner man mange interessante likheter. Nærbøe (2011) nevnte at mange unge jenter legger ut bilder på sosiale medier for å få anerkjennelse av andre på hvordan de ser ut, og i mange tilfeller var ikke disse kommentarene positive. Mead sa blant annet at andre personers oppfatninger og meninger om oss, legger føringer for hvordan vi oppfatter oss selv. Det er da lett å trekke paralleller mellom Mead sin teori og Nærbøe (2011) sine funn. Kommentarene unge får på sosiale medier, påvirker selvbylde i enten positiv eller negativ retning, basert på innholdet. Man kan tenke seg at om man er utsatt for stygge kommentarer på sosiale medier, vil dette ha en negativ betydning for hvordan selvbylde utvikler seg. Hvis dette er vedvarende over en lengre periode, kan man som Mead beskriver det, tillegge andre generaliserte antagelser om hvordan de oppfatter oss (Imens, 2014, s. 367). Mead beskriver at man ser seg selv gjennom øynene til andre, og om antagelsene man tillegger andre er utelukkende negativ, kan dette føre til at ungdom ser på seg selv på samme måte. Dette samsvarer også med Mentalhelse (2019) sin definisjon hvor selvbylde beskrives som hvordan vi har det mentalt med oss selv, og hvordan vi tror andre oppfatter oss.

På den andre siden viser også flere studier at ungdom kan ha nytte av sosiale medier, ved å ha kontakt med personer som står dem nært, og som de stoler på (Singelton et al., 2016). Disse personene beskriver Mead som signifikante andre (Imens, 2014, s. 366). Deres reaksjoner og kommentarer vil ifølge Mead ha større

betydning enn reaksjoner fra andre man ikke kjenner så godt. Det er lett å tenke seg at kommentarer og reaksjoner fra nære venner og familie mest sannsynlig er positive. I praksis kan man da si at disse kommentarene har en større betydning i hvordan selvbilde til unge utvikler seg, som da vil være i positiv retning.

Det er derimot flere faktorer enn bare kommentarer og anerkjennelse på nett som kan ha betydning for selvbilde. Flere av mine resultater finner sammenheng mellom sosiale medier og depressive symptomer. En av årsakene til dette er at unge sammenligner seg selv med andre på sosiale medier (Torre et al., 2020). Goffman skrev i sin teori om inntryksstyring, som går ut på at vi mennesker forsøker å styre det inntrykket andre får av oss, ved å presentere oss på måter vi mener er fordelaktige. Dette kan ifølge Goffman skje på ulike vis, som måten vi snakker på, hvilke interesser vi har, hvordan klesstilen vår er (Olsen et al., 2018, s. 44). Ved å sammenligne seg selv med andre på sosiale medier, ser jeg for meg at dette bidrar til at unge streber etter å være så lik de andre som mulig, samt forsøker å fremstille seg selv i best mulig lys. Goffman beskriver mennesker som skjøre vesener, som i møte med andre forsøkte å unngå å skjemme seg ut (Olsen et al., 2018, s. 44).

Et område den digitale verden særlig utfordrer ungdom på, er jaget etter den perfekte kroppen. Kroppspress oppleves som et reelt problem for unge i dag, og det er nærliggende å anta at sosiale medier bidrar til dette, da mediene gir oss mulighet til å redigere og manipulere bilder av oss selv (Øverland et al., 2020, s. 48-49). Inntoget av sosiale medier i ungdommens liv, stiller dem i et slags utstillingsvindu, hvor eksponering med fokus på skjønnhet og kropp stadig gir unge en påminnelse om gjeldende kroppsideal og hvordan man blir en bedre utgave av seg selv (Øverland et al., 2020, s. 49). Ved å stadig strebe etter det perfekte, kan man tenke seg at mange ikke føler seg god nok som de er.

Ser man dette i sammenheng med Goffmans dramaturgiske perspektiv, kan sosiale medier da tenkes å være en scene. Her gjør også denne inntrykkskontrollen som nevnt ovenfor sin inntreden. På denne scenen kan ungdom fremstille seg selv med noen bestemte egenskaper som de mener er fordelaktige, og samtidig ha mulighet til å dekke over egenskaper som kan sette dem i et «dårlig» lys. På denne måten skaper ungdommer et bilde av dem selv, som ikke nødvendigvis stemmer overens

med virkeligheten. Begrepene «front stage» og «back stage» kan også trekkes inn her. «Front stage» er der man viser seg fram for alle på scenen, som eksempelvis ved å legge ut et bilde på bildedelingsappen Instagram som alle har mulighet til å se. Det ungdommene som blir eksponert for dette bilde, ikke vet, er at bak bilde kan det ligge timevis med forberedelser for å gjøre det så «perfekt» som mulig. «Back stage» er der man forbereder bilde slik at det fremstilles best mulig, ved hjelp av eksempelvis redigeringsprogrammer og sminke. Det er her det kan det tenkes at det oppstår uheldige situasjoner, ved at ungdom som blir eksponert for slike bilder, bare ser det «perfekte» resultatet. Når man da sammenligner seg selv med dette “perfekte”, blir det da muligens lettere å finne «mangler» og «feil» med seg selv. Jenter var ifølge Kelly et al., (2018), mer misfornøyde med egen kropp og utseende, og rapporterte om lavere selvtillit, som også kan tenkes å ha sammenheng med det ovennevnte. Steinsbekk (2021) fant i sine undersøkelser at unges vurdering av eget utseende har stor betydning for deres generelle selvilde, i negativ forstand. Jenter som liker og kommenterer andres bilder og innlegg, fikk et dårligere selvilde over tid (Steinsbekk, 2021).

På bakgrunn av diskusjonsdelen ser man både positive og negative aspekter ved bruk av sosiale medier. Samtidig har jeg ved hjelp av sosialpsykologien, sett en sammenheng mellom bruk av sosiale medier og utvikling av selvilde. Likevel kreves det mer forskning på sosiale medier før vi kan konkludere om virkningen av det.

## 6.0 Avslutning

Hensikten med denne oppgaven var å se på hvilke positive og negative aspekter det er ved bruk av sosiale medier, og hvordan dette kan påvirke ungdoms selvbylde. Jeg har brukt litteraturstudie som metode for å finne informasjon og forskning om tema. Gjennom mine litteratursøk fant jeg systematiske oversikter, kohortstudier og undersøkelser som så på bruken av sosiale medier i ungdomsårene.

Resultater viser at sosiale medier både er positivt og negativt. Disse aspektene ser ut til å reprodusere mye av det som vi også ser skjer i sosialiseringen på andre sosiale arenaer. Unge opplever mobbing og trakassering, så vel som et felleskap og følelsen av tilhørighet gjennom sosiale medier. Sosiale medier har også en betydning for selvbylde til ungdom. Det er vanskelig å konkludere med i hvilken grad sosiale medier er en årsak til dårligere psykisk helse, da mediene er en del av et komplekst samspill som omhandler flere faktorer. Det kreves mer forskning på temaet for å bedre forstå dette samspillet.

Etter å ha jobbet med denne oppgaven, vil jeg si det er blitt mer tydelig for meg at det er hvordan og hva unge mennesker bruker sosiale medier til, som utgjør om det virker i positiv eller negativ retning. Det er her jeg mener vi som vernepleiere kan bistå unge, ved å veilede og være gode rollemodeller. Dette kommer med en forutsetning av at vi som yrkesutøvere, har forståelse for hvordan sosiale medier fungerer. Sosiale medier er i vekst, og er kommet for å bli. Jeg mener at vi som yrkesutøvere har et ansvar for å tilegne oss kunnskaper på dette område, slik at vi kan bistå ungdom på en profesjonell måte, og kanskje enda viktigere, møte de med forståelse og respekt. Ved å gjøre dette, kan vi som yrkesutøvere bli en av de Mead beskrev som "signifikante andre", og dermed bli en trygg havn for ungdom.

## Referanser

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

Allen, A.K., Ryan, T., Gray, D., McInerney, D., & Waters, L. (2020). Social Media Use and Social Connectedness in Adolescents: The Positives and the Potential Pitfalls. *The Educational and Developmental Psychologist*. 31 (1), 18-31.

[https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1017/edp.2014.2?casa\\_token=uywSIO nXZSgAAAAA%3ArCUDtbjN63oA2sFLUWiwV76W5bhq7NGTUVUGPI2FZ4JfHidxc26jDIWpIHsiOFiuK7XYPd4BPkQL](https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1017/edp.2014.2?casa_token=uywSIO nXZSgAAAAA%3ArCUDtbjN63oA2sFLUWiwV76W5bhq7NGTUVUGPI2FZ4JfHidxc26jDIWpIHsiOFiuK7XYPd4BPkQL)

Aveyard, H. (2019). *Doing a literature review in health and social care: a practical guide*. Maidenhead: McGraw-Hill/ Open University Press.

<https://ebookcentral.proquest.com/lib/hogskbergen-ebooks/reader.action?docID=6212137>

Barnekonvensjonen. (1989). *FNs konvensjon om barnets rettigheter: Vedtatt av De Forente Nasjoner 20. november 1989; ratifisert av Norge 8. januar 1991 (Rev. oms. mars 2003 med tilleggsprotokoller)*. Barne- og familiedepartementet. Regjeringen.

[https://www.regjeringen.no/globalassets/upload/kilde/bfd/bro/2004/0004/ddd/pdfv/178931-fns\\_barnekonvensjon.pdf](https://www.regjeringen.no/globalassets/upload/kilde/bfd/bro/2004/0004/ddd/pdfv/178931-fns_barnekonvensjon.pdf)

Barne-, ungdoms og familiedirektoratet. (2015, 23. mars). *Barn og unges mediebruk*.

[https://bufdir.no/Statistikk\\_og\\_analyse/oppvekst/Fritid/Barn\\_og\\_unges\\_mediebruk/](https://bufdir.no/Statistikk_og_analyse/oppvekst/Fritid/Barn_og_unges_mediebruk/)

Blåkors. (2020,14.april). *Barn og sosiale medier*.

<https://www.blakors.no/fagside/barn-og-sosiale-medier/>

Brunborg, S.C., & Andreas, B.J., (2019). Increase in time spent on social media is associated with modest increase in depression, conduct problems, and episodic heavy drinking. *Journal of Adolescence*. 74. 201-209. [https://www-](https://www.sciencedirect.com.galanga.hvl.no/science/article/pii/S0140197119301046?via%3Dihub)

[sciencedirect-](https://www.sciencedirect.com.galanga.hvl.no/science/article/pii/S0140197119301046?via%3Dihub)

[com.galanga.hvl.no/science/article/pii/S0140197119301046?via%3Dihub](https://www.sciencedirect.com.galanga.hvl.no/science/article/pii/S0140197119301046?via%3Dihub)

Dalland, O. (2018). *Metode og oppgaveskriving* (6. utg.). Gyldendal Norsk Forlag.

Dubestemmer. (u.å.). *Skal – skal ikke... Veileder om sosiale medier*

<https://www.dubestemmer.no/skal-skal-ikke-veileder-om-sosiale-medier>

Dyregrov, K. (2019, 9. september). *Selvtillit, selvfølelse og selvbilde. Hva er forskjellen?* Mental helse.

<https://mentalhelse.no/aktuelt/psykobloggen/selvtillit-selvoelse-og-selvbilde-hva-er-forskjellen>

Fellesorganisasjonen. (2017). *Om vernepleieryrket*.

<https://www.fo.no/getfile.php/1313870->

[1550142797/Dokumenter/Din%20profesjon/Brosjyrer/Vernepleierbrosjyre%202017riktig.pdf](https://www.fo.no/getfile.php/1313870-1550142797/Dokumenter/Din%20profesjon/Brosjyrer/Vernepleierbrosjyre%202017riktig.pdf)

Fellesorganisasjonen. (2019). *Yrkesetisk grunnlagsdokument*.

<https://www.fo.no/getfile.php/1324847->

[1580893260/Bilder/FO%20mener/Brosjyrer/Yrkesetisk%20grunnlagsdokument.pdf](https://www.fo.no/getfile.php/1324847-1580893260/Bilder/FO%20mener/Brosjyrer/Yrkesetisk%20grunnlagsdokument.pdf)



Helsebiblioteket. (u.å.). *Kunnskapsbasert praksis*.

<https://www.helsebiblioteket.no/kunnskapsbasert-praksis>

Helsebiblioteket. (2016, 3. juni). *PICO*.

<https://www.helsebiblioteket.no/kunnskapsbasert-praksis/sporsmalsformulering/pico>

Helsebiblioteket. (2018, 12. november). *Litteratursøk*.

<https://www.helsebiblioteket.no/fagprosedyrer/lage-og-oppdatere-fagprosedyrer/litteratursok>

Helse-og omsorgsdepartementet. (2014, 14. desember). *Verdens helseorganisasjon*.

Regjeringen. <https://www.regjeringen.no/no/tema/helse-og-omsorg/innsikt/internasjonalt-helsesamarbeid/innsikt/verdens-helseorganisasjon-who/id435126/>

Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2019). A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*. 25(1), 79-93.

<https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>

Kelly, J., Zilanawana, A., Booker, C., & Sacker, A. (2018). Social Media Use and Adolescent Mental Health: Findings From the UK Millennium Cohort Study.

*ECLinicalMedicine*. 6, 59-58. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2018.12.005>

Kommunal- og moderniseringsdepartementet. (2019, 30. oktober). *Ny*

*personopplysningslov*. Regjeringen.

<https://www.regjeringen.no/no/tema/statlig-forvaltning/personvern/ny-personopplysningslov/id2340094/>

Medienorge. (2010, februar). Sosiale medier - et overblikk. *Mediefakta*.

[https://www.medienorge.uib.no/files/nyhetsbrev/2010/Sosiale\\_Medier\\_2010-2.pdf](https://www.medienorge.uib.no/files/nyhetsbrev/2010/Sosiale_Medier_2010-2.pdf)

Nasjonalt kompetansemiljø om utviklingshemming. (2020, 5. mai). *Hva er god*

*psykisk helse?* <https://naku.no/kunnskapsbanken/hva-er-god-psykisk-helse>

Nasjonalt senter for e-helseforskning. (2020, 3. august). *Psykisk helse*.

<https://ehealthresearch.no/psykisk-helse>

Nordlund, I., Thronsen, A., Linde, S. (2015). *Innføring i Vernepleie*.

Universitetsforlaget.

Nortvedt, M., Jamtvedt, G., Graverholt, B., Nordheim, L., Reinart, L. (2012) *Jobb*

*Kunnskapsbasert*. Akribe

NRK. (2015, 1. august). *Tenåringer kommuniserer mer digitalt enn ansikt til ansikt*.

<https://www.nrk.no/norge/tenaringer-kommuniserer-mer-digitalt-enn-ansikt-til-ansikt-1.12480922>

Nærbø, J. (2011). «I 8.klasse er du villig til å gå over lik» – Unge jenters beskrivelse

av aggresjon, trakassering og mobbing på internett. *Tidsskrift for psykisk*

*helsearbeid*. 8 (01), 15-23. [https://www-idunn-](https://www-idunn-no.galanga.hvl.no/tph/2011/01/art11)

[no.galanga.hvl.no/tph/2011/01/art11](https://www-idunn-no.galanga.hvl.no/tph/2011/01/art11)

Olsen, B., Farstad, G. & Stornæss, S.P. (2018). *Sosiologi i sosialfagene*.

Universitetsforlaget.

Personopplysningsloven. (2018). *Lov om behandling av personopplysninger*. (LOV-2018-12-20-166). Lovdata. [https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2018-06-15-38/\\*#KAPITTEL\\_5](https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2018-06-15-38/*#KAPITTEL_5)

Singelton, A., Abeles, P., & Smith, C.I. (2016). Online social networking and psychological experiences: The perceptions of young people with mental health difficulties. *Computers in human behavior*. 61, 394-403. [https://www-sciencedirect-com.galanga.hvl.no/science/article/pii/S0747563216301728?via%3Dihub](https://www.sciencedirect.com.galanga.hvl.no/science/article/pii/S0747563216301728?via%3Dihub)

Steinsbekk, S. (2021, 23. Februar). "Likes" og kommentarer fører til dårligere selvbilde. *Aftenposten*. <https://www.aftenposten.no/viten/i/2GRjgv/likes-og-kommentarer-foerer-til-daarligere-selvbilde>

Thidemann, I.J. (2015). *Bacheloroppgaven for sykepleierstudenter – Den lille motivasjonsboken i akademisk oppgaveskriving*. Universitetsforlaget.

Torre, J., Puigdomenech, E., Garcia, X., Valdreas, J., Orosa, F., Villa, T., Molina, A., Martin, V., Blanco, A., Alonso, J., & Espallargues, M. Relationship Between Depression and the Use of Mobile Technologies and Social Media Among Adolescents: Umbrella Review. (2020). *Journal of Medical Internet Research*. 22(8). [doi:10.2196/16388](https://doi.org/10.2196/16388)

Ungdata. (2020, 23. januar). Stress, press og psykiske plager blant unge. <https://www.ungdata.no/stress-press-og-psykiske-plager-blant-unge/>

Øverland, S. (2020). Ungdommens digitale verden. Øhcklers, L.R., Heradstveit, O. & Sand, L. (red). *Ungdom og psykisk helse* (s. 48-49). Fagbokforlaget.

## Vedlegg

## Vedlegg 1: PICO

| <b>P</b>  | <b>I</b>  | <b>C</b>  | <b>O</b>   |
|---|---|---|--|
| Hvilken populasjon eller hvilke problem handler det om?               | Hva er det med denne populasjonen eller dette problemet du er interessert i? Er det tiltak som er iverksatt eller noe populasjonen blir utsatt for? | Ønsker du å sammenligne to typer tiltak? I så fall skal det andre tiltaket stå her (f.eks. dagens praksis). | Hvilke utfall eller endepunkter er du interessert i?                                   |
| Ungdom på sosiale medier  | Negative og positive konsekvenser av bruken, samt påvirkning av selvbilde.  | -   | Økt fokus på sosiale medier og psykisk helse blant ungdom. Bedre forståelse av bruken. |
| <b>P</b><br>Noter engelske og norske søkeord for brukergruppe/problem | <b>I</b><br>Noter engelske og norske søkeord for tiltak/eksposisjon   | <b>C</b>  | <b>O</b><br>Noter engelske og norske søkeord for kontekst                              |

|   |  |  |   |
|---|--|--|---|
| Sosiale medier<br>Psykisk helse<br>Selvbilde<br>Ungdom<br>Selvtillit<br>Social Media<br>Social networking<br>Mental health<br>Self esteem<br>Well being<br>Adolescents<br>Youth<br>Young people<br>Online | Nettmobbing<br>Trakkasering<br>Felleskap<br>Tilhørighet<br>Sosialt press<br>Sosial arena<br>Negativ påvirkning<br>Positiv påvirkning<br>Betydning for selvbilde<br>Community<br>Self-image<br>Cyberbullying<br>Depression<br>Anxiety |  | Bedre hverdag<br>Psykisk helse<br>Sosiale medier<br>Selvbilde<br>Konsekvenser<br>Self esteem<br>Well being<br>Mental health<br>Self-image |
|---|--|--|---|

## Vedlegg 2: Dokumentasjon av søk

|  |
|--|
| Database/kilde: Google Scholar   |
| Dato for søk: 13.04.2021   |
| Søkehistorie eller framgangsmåte: social media and adolescents   |
| Antall treff: Ikke spesifisert   |
| Inkluderte artikler:<br>Allen, A.K., Ryan, T., Gray, D., McInerney, D., & Waters, L. (2020). Social Media Use and Social Connectedness in Adolescents: The Positives and the Potential Pitfalls. <i>The Educational and Developmental Psychologist</i> . 31 (1), 18-31.<br><a href="https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1017/edp.2014.2?casa_token=uywSIOOnXZSgAAAAA%3ArCUDtbjN63oA2sFLUWiwV76W5bhq7NGTUVUGPI2FZ4JfHidxc26jDIWplHsiOFiuK7XYPd4BPkQL">https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1017/edp.2014.2?casa_token=uywSIOOnXZSgAAAAA%3ArCUDtbjN63oA2sFLUWiwV76W5bhq7NGTUVUGPI2FZ4JfHidxc26jDIWplHsiOFiuK7XYPd4BPkQL</a> |
|  |

|  |
|--|
| Database/kilde: PsycINFO   |
| Dato for søk: 16.04.2021   |
| Søkehistorie eller framgangsmåte: Online social networking and adolescents   |
| Antall treff: 59   |
| Inkluderte artikler:<br>Singleton, A., Abeles, P., & Smith, C.I. (2016) Online social networking and psychological experiences: The perceptions of young people with mental health difficulties. <i>Computers in human behavior</i> . 61, 394-403. <a href="https://www.sciencedirect.com/galanga.hvl.no/science/article/pii/S0747563216301728?via%3Dihub">https://www.sciencedirect.com/galanga.hvl.no/science/article/pii/S0747563216301728?via%3Dihub</a> |
| Fagfelleurdert tidsskrift  |

|                               |
|-------------------------------|
| Database/kilde: Epistemonikos |
| Dato for søk: 20.04.2021      |

Søkehistorie eller framgangsmåte: social media OR mobile AND adolescents AND depression OR anxiety

Antall treff: 93

Inkluderte artikler:

Torre, J., Puigdomenech, E., Garcia, X., Valdreas, J., Orosa, F., Villa, T., Molina, A., Martin, V., Blanco, A., Alonso, J., & Espallargues, M. (2020). Relationship Between Depression and the Use of Mobile Technologies and Social Media Among Adolescents: Umbrella Review. *Journal of Medical Internet Research*. 22, (8). [doi:10.2196/16388](https://doi.org/10.2196/16388)

Fagfelleurdert tidsskrift

Database/kilde: Idunn

Dato for søk: 04.04.2021

Søkehistorie eller framgangsmåte: sosiale medier OG ungdom OG mobbing

Antall treff: 25

Inkluderte artikler:

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

Fagfelleurdert tidsskrift

Database/kilde: PubMed

Dato for søk: 16.04.2021

Søkehistorie eller framgangsmåte: social media AND mental health AND



|  |
|--|
| adolescents AND self esteem AND depression   |
| Antall treff: 26   |
| Inkluderte artikler:<br>Kelly, J., Zilanawana, A., Booker, C., & Sacker, A. (2018) Social Media Use and Adolescent Mental Health: Findings From the UK Millennium Cohort Study. <i>ECLinicalMedicine</i> . 6, 59-58. <a href="https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2018.12.005">https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2018.12.005</a> |
| Fagfelleurdert tidsskrift  |

|   |
|---|
| Database/kilde: Epistemonikos   |
| Dato for søk: 16.04.2021  |
| Søkehistorie eller framgangsmåte: social media AND adolescents AND psychological  |
| Antall treff: 20  |
| Inkluderte artikler:<br>Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2019). A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. <i>International Journal of Adolescence and Youth</i> . 25 (1), 79-93. <a href="https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851">https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851</a> |
| Fagfelleurdert tidsskrift   |

|   |
|---|
| Database/kilde: PubMed  |
| Dato for søk: 13.04.2021  |
| Søkehistorie eller framgangsmåte: negativ outcome of social media and adolescent and depression   |
| Antall treff: 36  |
| Inkluderte artikler:<br>Brunborg, S.C., & Andreas, B.J. (2019). Increase in time spent on social media is associated with modest increase in depression, conduct problems, and episodic |

heavy drinking. *Journal of Adolscence*. 74. 201-209. <https://www.sciencedirect-com.galanga.hvl.no/science/article/pii/S0140197119301046?via%3Dihub>

Fagfelleurdert tidsskrift