

# Masteroppgave

Master i empowerment og helsefremmende arbeid  
Mai 2020

**#Utenfilter**

Sosiale medier og ensomhet

Kandidatnavn: Marte Fjelnseth

Kandidatnummer: 204

Emnekode: MAPO5900-1 19H

**Fakultet for helsevitenskap**

OSLO METROPOLITAN UNIVERSITY  
STORBYUNIVERSITETET



## Sammendrag av masterstudien #Utenfilter

### Bakgrunn

Ungdom står overfor stort personlig og sosialt press som et resultat av sosiale medier. Ungdommenes psykiske helse blir utfordret ved at sammenligningsgrunnlaget er blitt større og kravene til sosial identitet er blitt høyere. Samtidig har sosiale medier skapt en plattform som muliggjør mobbeatferd.

### Hensikt

Hensikten med studien er å innhente kunnskap om hvordan videregående elevers opplevelse av ensomhet blir påvirket av sosiale medier. Studien retter søkelyset mot sosiale mediers kontroll og retningslinjer for selvpresentasjon, og utforsker samspillet mellom sosiale medier, nettmobbing og psykisk helse.

### Teoretisk forankring

Studien knyttes til teori om ensomhet og sosial identitetsteori, sosial kontroll, stedsidentitet og verditeori. I refleksjonsnotatet benyttes teori om empowerment og studier i ondskap.

### Metode

Studien benyttet individuelle semistrukturerte dybdeintervjuer. Tolv elever (>18 år) fra en videregående skole ble rekruttert. Systematisk tekstkondensering ble benyttet i analysen. En litteraturgjennomgang ble gjennomført i forbindelse med refleksjonsnotatet.

### Resultater

Ensomhet i forbindelse med sosial identitet knyttes til mangel på å uttrykke seg og oppnå aksept for det ekte selvet, ved at den sosial kontroll setter retningslinjer for selvpresentasjon og respons. Dersom elevene ikke innordne seg etter den sosiale kontrollen øker risikoen for nettmobbing. Truende henvendelser, sårende kommentarer og utestengelse fra sosiale situasjoner anses å medvirke til opplevelse av ensomhet blant elevene.

### Konklusjon

Respons er avgjørende for om den enkelte føler seg akseptert, men er ingen garanti mot ensomhet. Sosial sammenligning anses å påvirke ensomhet direkte. Nettmobbing er assosiert med høyere grad av ensomhet, depresjon, angst og selvmordstanker.

Nøkkelbegreper; Sosiale medier, sosial identitet, sosial kontroll, ensomhet, nettmobbing, empowerment

## Summary of the master thesis #Nofilter

### Background

Youth face greater personal and social pressure as a result of social media. The mental health of youth is challenged by increased social comparison and higher demands for social identity. At the same time, social media has created a platform for continuity in cyberbullying.

### Aim

The purpose of the study is to obtain knowledge about how students' experiences of loneliness are influenced by social media. By focusing on social media control and self-presentation guidelines. And explore the interaction between social media, cyberbullying and mental health.

### Theory

The study uses theory of loneliness and social identity theory, social control, place-identity and value theory. The reflection note uses theory of empowerment and studies of evil.

### Methods

The study used individual semi-structured in-depth interviews. Twelve students from a high school were recruited. Systematic text condensation was used in the analysis. A literature review was conducted in connection with the reflection note.

### Findings

Loneliness associated with social identity is linked to a lack of expression and acceptance of the real self, because social control sets guidelines for self-presentation and response. Failure to follow social control increases the risk of cyberbullying. Students experience loneliness associated with cyberbullying through repeated threatening inquiries, hurtful comments and exclusion.

### Conclusion

Response is crucial to whether the individual feels accepted, but is no guarantee of loneliness. Social comparison is considered to affect loneliness directly. Cyberbullying is associated with a higher degree of loneliness, depression, anxiety and suicidal thoughts.

Key words; Social media, social identity, social control, loneliness, cyberbullying, empowerment

# #Utenfilter

Vitenskapelig artikkel

Master i empowerment og helsefremmende arbeid

OsloMet - studiested Kjeller

Marte Fjelnseth, 30.05.1996  
Idrettspedagog  
Klevjerveien 34b, 3074 Sande i Vestfold og Telemark  
marte\_fjell@hotmail.com

## Sammendrag

Ungdommenes psykiske helse blir utfordret ved at sammenligningsgrunnlaget er blitt større og kravene til sosial identitet er blitt høyere. Studien jeg har gjennomført benyttet individuelle semistrukturerte dybdeintervjuer. Totalt tolv elever (>18 år) fra en videregående skole ble rekruttert. Systematisk tekstkondensering ble benyttet i analysen. Resultatene viser at den sosiale kontrollen på sosiale medier har betydning for ungdommenes opplevelse av ensomhet, ved å stille tilsynelatende uoppnåelige krav til selvpresentasjon. Kravene som den sosiale kontrollen betinger medfører verdikonflikter hos elevene. Deres ønske om aksept og tilhørighet skaper utfordringer for elevenes verditenkning om at en selv er bra nok.

Nøkkelord: sosial identitet, sosiale medier, ensomhet, verdier, sosial kontroll, selvpresentasjon

## Abstract

The mental health of young people is challenged because of increased comparison and demands for social identity. The study used individual semi-structured in-depth interviews. A total of twelve students (> 18 years) from a high school were recruited. Systematic text condensation was used in the analysis. The results show that social control in social media is important for youth's experience of loneliness, by making seemingly unattainable demands for self-presentation. The demands imposed by social control entail value conflicts in the students. Their desire for acceptance and belonging contradicts the students' underlying values that one is good enough.

Keywords: social identity, social media, loneliness, values, social control, self-presentation

## Introduksjon

Sosiale medier har de siste årene fått en sentral rolle i manges liv, samt blitt en stor del av samfunnet vårt og hverdagslivet generelt. Bildetjenestene Instagram, Snapchat og Facebook blir benyttet hyppigere enn tidligere, og bildedeling på sosiale plattformer utgjør i dag et sentralt element i samspillet mellom mennesker. Livet vi lever og den personen vi er har blitt synligere enn tidligere, og i dag blir vi stadig eksponert for andres hverdag, prestasjoner, suksesser, sosiale liv og andre positive hendelser (Barker & Rodrigez, 2019). Statuser som «jeg har trent, vasket klær, laget middag og gått en fjelltur» er mulige gjengangere på sosiale medier. Det er heller ikke uvanlig å se unge legge ut flørtende og lettkledde bilder. Det virker som om en skal fremstå mest mulig vellykket, da det tilsynelatende er solskinnssiden en er mest opptatt av å dele. Å gi uttrykk for hvem man er, er en helt naturlig del av sosiale medier. Men er vi ærlige med oss selv? I dag står ungdommer overfor større personlig og sosialt press som et resultat av økt utnyttelse av sosiale medier (Berryman, Ferguson & Negy, 2017). Deres psykiske helse blir utfordret ved at sammenligningsgrunnlaget er blitt større, jakten på det perfekte mennesket begynner tidligere og kravene til ens egen sosial identitet er blitt høyere (O'reilly et al., 2018).

## Tidligere forskning

Sentrale temaer relatert til sosial identitet og ensomhet omhandler selvpresentasjon og sosial sammenligning. I en review av sosial identitetsteori knyttet til bruk av bildetjenesten Instagram, fant Barker og Rodrigez (2019) en sammenheng mellom selvpresentasjon og identitetsutvikling. Begrepet selvpresentasjon knyttes tilbake til 1950-tallet hvor Goffman, Risvik og Risvik (1992) belyser hvordan mennesker bedriver med inntrykksmanipulering gjennom selvkonstruerte sosiale identiteter. I kjølvannet av utviklingen til sosiale medier er selvpresentasjon mer aktuell enn noen gang på bakgrunn av at sosiale medier gir individet muligheten til å velge hvilken versjon som best representerer det en ønsker å fremstå som, ved å filtrere uønskede elementer (Barker & Rodrigez, 2019; Park & Beak, 2018; Savci & Aysan, 2016; Seibel, 2019; Yang, 2016; Yang, Holden, Carter & Webb, 2018). Denne forskningen er en forlengelse av Goffmans argumentasjon for at dette ikke er det ekte selvet, og at alle bærer hver sin maske i forskjellige sosiale scenarier (Goffman et al., 1992). Selvpresentasjon knyttes videre til behovet for tilhørighet, og ønsket om å føle seg likt og inkludert (Yang et al., 2018). Den enkeltes plass i fellesskapet bekreftes gjennom respons, og ifølge Seibel (2019) anses responsen som avgjørende for sosial støtte og tilhørighet. Hvis andre ikke responderer eller ikke anerkjenner selvpresentasjonen, medfører det at en føler seg ensom og undergraver selvtilliten og følelsen av selvverd (Park & Beak, 2018; Savci & Aysan, 2016). Yang (2016) konkluderer med at sosiale medier ikke har en direkte påvirkning på ensomhet, men at det er sosial sammenligning som avgjør om en føler seg ensom eller ikke. Ved å sammenligne sin egen selvpresentasjon og respons med andres kan en oppleve utilstrekkelighet, manglende selvtillit og utenforskap. Samtidig som en kan sammenligne seg med likesinnede og oppnå tilhørighet, og delaktighet i et fellesskap (Berryman et al., 2017).

Det synes å være behov for flere kvalitative studier for å innhente mer empiri om hvordan ungdommer selv opplever ensomhet relatert til deres sosiale identitet ved bruk av sosiale medier. På bakgrunn av dette behovet er studiens formål å innhente kunnskap om hvordan videregående skoleelevers opplevelse av ensomhet blir påvirket av sosiale medier. Hensikten er å kartlegge om økt fokus på sosiale medier har innvirkning på den enkeltes sosiale identitet ved å rette søkelyset mot sosiale mediers kontroll og retningslinjer for selvpresentasjon. I tillegg retter studien fokus mot hvilke konsekvenser sosial sammenligning og respons har på elevenes opplevelse av ensomhet knyttet til deres sosiale identitet.



## Teoretisk forankring

Studien knyttes til teori om ensomhet og sosial identitetsteori, samt sosial kontroll, stedsidentitet og verditeori. Teoriene sees i tilknytning til hverandre på bakgrunn av en forståelse om at vår sosiale identitet ikke lenger etableres i relasjon til andre, men er noe vi lager som representasjon av oss selv, formet av sosial sammenligning, normer, krav og forventninger (Tajfel & Turner, 1986; Ugelvik, 2019). Å tilpasse sin sosiale identitet vil kunne stride imot den enkeltes verdigrunnlag (Schwartz, 2012), som igjen kan resultere i en følelse av ensomhet (Halvorsen, 2008). Sosial identitetsteori fokuserer på tilhørighet, og vektlegger hvordan et individ ser sin rolle i en gruppe eller et fellesskap gjennom inkludering og aksept (Tajfel & Turner, 1986). Sosial kontroll dreier seg om hva de andre forventer av den enkelte, og hvordan andre påvirker vedkommende til å opprettholde bestemte normer og verdier, samt oppføre seg på bestemte måter (Ugelvik, 2019). Ifølge Hauge (2007) velger flere å etablere en stedsidentitet som samsvarer med den sosiale kontrollen i henhold til minner, ideer og følelser, men også forventninger, verdier og normer. Tilpasningen relatere til tilhørighet, da det å oppnå tilhørighet gir uttrykk for om en person har god psykisk helse, og mangel på tilhørighet kan medføre opplevelse av ensomhet (Halvorsen, 2008). Halvorsen (2008) definerer ensomhet som et allment og abstrakt fenomen, men også en subjektiv opplevelse som er personlig og unikt. Veien ut av ensomheten anses i enkelte tilfeller anses å medføre en destruktiv atferd, da det å bryte med de verdiene en innehar medfører at en ikke lever i samsvar med det ekte selvet (Halvorsen, 2008). Verdier står sentralt i vår sosiale identitet, og ifølge Schwartz (2012) er verdier avgjørende for vår personlighet, holdninger, oppfatninger og atferd. Det som skiller en verdi fra en annen er motivasjonen for verdioppnåelse. Schwartz (2012) identifiserte ti grunnverdier i henhold til motivasjonen som ligger til grunn for hver enkelt av dem. Verdiene er organisert langs to dimensjoner og gjenspeiler motivasjonen hver verdi uttrykker (vedlegg: figur 1). Dersom to verdier er i konflikt betyr det at motivasjonsgrunnlaget for verdioppnåelse er motstridende, og at en oppnår den ene ved å nedprioritere den andre. Verdier som er kompatible har tilnærmet likt motivasjonsgrunnlag, og vil styrke hverandre. Den første dimensjonen består av selvstyring- og stimuleringsverdien som står overfor sikkerhet-, samsvar- og tradisjonsverdien, og er med det motstridende til hverandre. Den andre dimensjonen utgjør makt- og prestasjonsverdien overfor universalisme- og velviljeverdien. Velbehagsverdien deler elementer fra begge dimensjonene og er dermed både kompatibel og i konflikt med flere av verdiene.

## Metode

### Design og metode

Studien benytter et kvalitativt design inspirert av en hermeneutisk-fenomenologisk tilnærming. Hermeneutikk er basert på en forståelse av at kunnskapsdannelsen alltid inkluderer en form for tolkning (Binder, Holgersen & Nielsen, 2010) og fenomenologi er basert på en intensjon om å utforske og beskrive meningsbærende opplevelser som blir fortalt og forstått av informanten (Kvale & Brinkmann, 2015). For å innhente informasjon ble det gjennomført individuelle semistrukturerte dybdeintervjuer. Metoden var hensiktsmessig for å innhente fyldig og beskrivende informasjon ut ifra informantenes synspunkt som vil belyse studiens hensikt (Johannessen, Tufte & Christoffersen, 2016). Materialet ble tolket så nært informantenes forståelse og fortelling som mulig, og forskeren var mest mulig selvrefleksiv overfor egne forestillinger. Resultatene blir presentert med utgangspunkt i informantenes begrepsbruk.

### Utvalg og datainnsamling

Elevene er rekruttert ved en videregående skole. Gjennom et samarbeid med folkehelsekoordinatoren i kommunen, rektor og helsesøster ved skolen ble studien presentert for hver avgangsklasse. Kriteriene for å delta i studien inkluderte at eleven var fylt 18 år, elev på skolen og kunne beherske norsk muntlig. Totalt 18 elever meldte interesse, men av hensyn til inklusjon- og eksklusjonskriteriene ble to informanter ekskludert. I første omgang ble det gjennomført ti intervjuer. På bakgrunn av stor interesse, rask fremadgående prosess og et ønske om å utfylle materialet ble to informanter tilføyd studien. Totalt ble det gjennomført intervju med tolv elever hvor fire studieretninger ble representert med lik kjønnsfordeling blant de tolv. Intervjuene fant sted på skolen og ble gjennomført i skoletiden. Det ble satt av 60 minutter til hvert intervju, og det ble benyttet lydopptak som senere ble transkribert.

### Dataanalyse

Malterud (2017) sin systematiske tekstkondensering ble benyttet i analysen (vedlegg: tabell 1). Transkripsjonene ble i første trinn lest for å etablere et helhetsinntrykk, samt kartlegge temaer som sier noe om studiens hensikt. Transkripsjonen ble systematisk gjennomgått for å kartlegge meningsbærende enheter som bar med seg kunnskap om ett eller flere temaer fra

første trinn. De utvalgte enhetene som hadde noe til felles ble inndelt i koder som videre ble sortert i kategorier. Deretter ble kunnskapen som kategoriene uttrykte, omformet til temaer. Temaene ble abstrahert, trukket ut og sortert i subgrupper. Kunnskapen i hver subgruppe ble kondensert og sammenfattet i et kunstig sitat. Dette sitatet hadde til hensikt å omsette innholdet fra de meningsbærende tekstuelle enhetene til en mer allmenn form som tjente som arbeidsnotat for resultatpresentasjonen.

## Resultater

I intervjuene belyses ulike synspunkter på hvordan sosiale medier påvirker opplevelsen av ensomhet. Elevene reflekterer rundt hvordan den enkelte forstår ensomhetsbegrepet, samt hvordan sosiale medier har innvirkning på opplevelsen av ensomhet, ved å rette fokus mot deres sosiale identitet.

### Ensomhetsbegrepet

Ensomhetsbegrepet er komplekst og forståelsen varierer fra person til person, avhengig av om elevene relaterer til ensomheten eller ikke. Elevene omtaler ensomhet hovedsakelig som en negativ opplevelse preget av redsel og usikkerhet, knyttet til utestengelse eller mangel på forståelse og aksept. Elevene forteller at ensomhet gjenspeiles i følelsen av å ikke ha noen å gå til eller snakke med, samtidig som de vektlegger at en ikke trenger å være alene for å føle seg ensom. Men at man kan oppleve det som elevene omtaler som psykisk ensomhet. «Jeg har tenkt veldig mye på psykisk ensomhet. Det med at du kan ha noen, men du føler deg likevel ensom» (Gutt 18). Den psykiske ensomheten som elevene beskriver omhandler i hovedsak at en til tross for sosial kontakt ikke føler seg sett, forstått eller akseptert. Og med det ikke opplever tilhørighet til de menneskene en omgås eller har interaksjon med. «Ensom, da tenker jeg på at man føler seg alene. At man føler at ingen forstår en [...] at folk ikke ser deg som den du er» (Jente 18).

### Sosial identitet

Store deler av intervjuene omhandler samspillet mellom sosiale medier og identitet. Elevene forklarer at de føler et behov for å være en annen person enn sitt egentlige selv på sosiale medier for å oppleve aksept og tilhørighet, samt at deres sosiale identitet i stor grad blir påvirket gjennom sammenligning. Elevene forteller at sosiale medier stiller krav til den enkelte som person, og uoppnåelige idealer formet av respons og perfeksjonisme skaper et negativt syn på en selv og plassen en opplever å ha i fellesskapet.

Jeg føler at det er veldig sånn, om å gjøre og være mest perfekt. Det er egentlig det jeg føler hele sosiale medier går ut på [...] Ha de fineste bildene. Ha mest likes. Ha mest følgere. Alt det. Du må ta fine bilder. Du må passe på at ting ser bra ut. Du må passe på at du skriver det som er riktig. Fremstå riktig (Jente 19).

Elevene betegner at idealet er å oppfylle kriteriene som fremkommer i sitatet ovenfor, og at jaget etter å kunne oppnå dette naturligvis medfører at de stiller krav til egen sosial identitet. På bakgrunn av dette forklarer elevene at de velger å være en annen person på sosiale medier, og presentere en annen identitet for å oppnå idealet. I forbindelse med det uttrykker elevene et skille mellom hvordan personer presenterer seg selv på sosiale medier sammenlignet med slik personen tilsynelatende fremstår i virkeligheten. «Alle har jo på en måte en annen identitet på Instagram enn de har i virkeligheten. Tror bare folk vil at folk skal tro at de har så mye bedre liv enn det de egentlig har» (Jente 18).

Idealtenkingen skaper økt press og en forståelse av at man kun kan publisere det som er sosialt akseptert, og ikke nødvendigvis slik en selv ser sannheten. «Selv om det ikke nødvendigvis er sant, så skal man fremstå som at man har det bra, har gode venner og at man ser bra ut. 24/7 liksom» (Jente 18). «[...] alle har filter. Enten på bilder, eller livet sitt» (Jente 19). Sitatene viser at verken en selv som person eller det livet en lever er bra nok for de sosiale retningslinjene som befinner seg på sosiale medier, men tvert imot krever at en filtrerer publiseringen. På bakgrunn av at retningslinjene for hva som er akseptert å publisere er strenge forteller elevene at de skiller mellom offentlige og private brukere. Alle kontakter kan se en offentlig brukerkonto, men bare nære venner ser den private. Den begrensede offentligheten som en privatbruker har, medfører at dette blir en arena hvor innhold som ikke er sosialt akseptert å publisere på den offentlige brukeren blir lagt ut.

Private brukere er bare for folk som kjenner hverandre. De du kan være 100 % ærlige med. Men så er det en helt vanlig konto, er vel bare for å vise seg frem egentlig. Og være fake. Når privatbrukeren din og den offentlige brukeren din er så forskjellig da vet jeg at du prøver å gjøre noe du ikke trenger å gjøre (Gutt 18).

Elevene omtaler en privatbruker som et fristed hvor kravene til publisering er senket, og en i større grad kan være seg selv og ytre tanker og følelser som ikke er like passende på en offentlig bruker. Videre meddeler elevene at selv om de begrenser det de selv publiserer, blir en eksponert for andres publikasjoner. Det fører igjen til at en sammenligner sosial identitet. Sammenligning med andre vil ifølge elevene påvirke den enkelte enten positivt eller negativt. Sammenligningen kan på den ene siden gi økt selvtilit, men på en annen side medføre usikkerhet knyttet til egen sosial identitet. «Hvis alle driver og poster om at de har det bra, desto mer ser det ut som at alle har det bedre enn deg. Og det får deg til å tenke mye mindre om deg selv» (Gutt 19). Elevene viser god forståelse for hvilken påvirkning bruk av sosiale medier har på deres sosiale identitet. Samtidig forstår elevene viktigheten av å distansere seg

fra det som har negativ innvirkning. De reflekterer rundt hva de selv kan gjøre for å ikke bli påvirket i like stor grad, men heller ta ansvar for eget liv, og velge de retningene som er mest gunstig for en selv. «Det er vel det å få fokuset på noe annet i livet. Finne ut av det som er viktig og ha fokus på det» (Jente 18).

### Ensomhet på sosiale medier

Til tross for ensomhetsbegrepets kompleksitet fremkommer forståelsen av begrepet som tilsynelatende entydig, hvor elevene anser mangel på aksept for deres sosiale identitet å relatere til ensomhet. Elevene forklarer at det å være aktiv i publisering av bilder er en måte å eksponere seg selv i henhold til de sosiale retningslinjene.

[...] de fleste bryr seg egentlig ikke om bildene som folk viser at de er på festival, men det betyr noe for meg. Fordi det har egentlig mer med ensomhet og med meg selv å gjør at nå har jeg postet det for min del (Jente 18).

Ifølge elevene er hensikten bak publiseringen å søke bekreftelse på om en selv som person, og det livet en lever er bra nok. Om en er akseptert bekreftes gjennom respons, i hovedsak i form av likes. «Du bør ha over 100 likes ihvertfall. Du vil at det skal være på en måte et "decent number" ikke sant» (Jente 18). Elevene forklarer videre at dersom en ikke oppnår ønsket respons vil en oppleve utenforskap. «Ja hvis du legger ut en post da og ser at alle får flere likes enn du får, og da kanskje føler deg litt mer ensom» (gutt 18). På en annen side viser elevene en forståelse av at aksept på sosiale medier, ikke har noen positiv betydning dersom en ikke kan relatere og føle tilhørighet til de andre medlemmene av gruppen. Eller føle at en blir akseptert for det ekte selvet. Elevene meddeler at en kan føle seg ensom til tross for et stort sosialt nettverk, samt høy grad av respons. «Altså hvis en person har 5 likes på profilbildet kontra 500 likes. Så betyr ikke det at den med 500 likes har flere venner, og føler seg mindre ensom» (gutt 18). Elevene betegner bekreftelsessøking gjennom likes som et negativt aspekt ved sosiale medier. Dette på bakgrunn av at grad av respons endres parallelt med hvorvidt du innordner deg retningslinjene for publisering, og ikke hvordan du selv er som person.

Du får egentlig bare se det de vil at du skal se. Og ikke hva som egentlig er sannheten [...] Jeg tror vi bruker for mye tid på å fremstille oss selv som så flotte og fine på sosiale medier at vi blir ganske ensomme av det [...] Det er skikkelig trist å tenke på hvor mye tid man bruker på å bli likt (Jente 19).

Videre reflekterer elevene rundt behovet for å være seg selv til tross for at dette strider mot sosiale retningslinjer. Et slikt sidesprang kan medføre at en ikke blir akseptert, men at gleden over å være seg selv overskrider følelsen av ensomhet. «Før var jeg mye mer påvirket. Men da var jeg mye mer usikker og jeg var, jeg føler liksom at jeg har kommet meg til et sted hvor jeg er sikker» (Jente 18).

## Diskusjon

Temaene som legger grunnlaget for diskusjonen omhandler sosial kontroll, stedsidentitet og selvpresentasjon. Videre vektlegges hvordan overnevnte påvirker elevenes verdigrunnlag, samt hvilken innvirkning verdikonflikt og verdiprioritering har på ensomhet. Kun enkelte grunnverdier blir presentert i tråd med deres relevans.

I samtlige intervjuer fremkommer det at ensomhet på sosiale medier omhandler den enkeltes krav til egen sosial identitet som et resultat av en idealtenkning satt av sosiale retningslinjer for publisering og respons. Ifølge elevene forstås det som at de sosiale retningslinjene som fremkommer på sosiale medier kan betegnes som sosial kontroll (Ugelvik, 2019). Elevene påvirkes til å oppføre seg på en bestemt måte for å bli akseptert, og blir med det fratatt eller begrenset i sin grunnleggende rett til å bestemme over seg selv og eget liv. Med det stilles elevene overfor utfordringer knyttet til selvpresentasjon, ved at deres presentasjon av seg selv blir påvirket av hva andre anser som akseptabelt (Seibel, 2019). Sentralt i funnene er at det etableres en forståelse av at elevene skaper en sosial identitet som er ulik den sosiale identiteten elevene har i sitt virkelige liv. Denne skapte sosiale identiteten er designet for å samsvare med den sosiale kontrollen (Hauge, 2007). Det etableres dermed et identitetsskille, og identiteten som fremkommer på sosiale medier defineres som en stedsidentitet. Denne forståelsen bunner i elevenes uttalelser om hvordan de og andre fremstiller seg på nett.

Vår sosiale identitet forstås å formes ut ifra verdigrunnlaget den enkelte disponerer (Schwartz, 2012). Verdiene prioriteres ulikt i henhold til krav, forventninger og normer. Med det kan identitetsskillet, samt stedsidentiteten forklares som ulik verdiprioritering relatert til forskjellige sosiale scenarier. Ved å etablere en stedsidentitet utfordres den enkeltes verdigrunnlag ved at elevene bryter med sin underliggende verditenkning om at en selv er bra nok, for å vektlegge andre verdier i søken etter å passe inn (Schwartz, 2012). Knyttet opp mot funnene der elevene omtaler sin selvpresentasjon, dominerer interessen for å presentere seg selv i tråd med den sosiale kontrollen (makt-, prestasjon- og samsvarsverdi) for å oppnå aksept og tilhørighet (sikkerhet- og velbehagverdi). Autonomi og trygghet i seg selv (stimulering- og selvstyringsverdi) fremkommer også som sentrale interesser for verdioppnåelse relatert til elevenes ønske om å trosse den sosiale kontrollen, og fremme den identiteten de anser som ekte. Interessene knyttet til verdiene ovenfor er motstridende, og en vil kun oppnå den ene ved å nedprioritere den andre (Schwartz, 2012). Relatert til ensomhet vil det å se sammenhengen mellom verdikonflikt, verdioppnåelse og ensomhet være med som



grunnlag for å kunne forstå hvorfor elevene handler slik de gjør, da ulik verdioppnåelse vil ha ulik hensikt (Schwartz, 2012).

I funnene reflekterer elevene over at deres behov for å tilfredsstillere den sosiale kontrollen strider imot deres underliggende ønske om å bli akseptert for den de er. Dette skaper en verdikonflikt som tar utgangspunkt i samsvar-, prestasjon- og maktverdien på den ene siden, og stimulering- og selvstyringsverdien på den andre. Samsvar-, prestasjon- og maktverdiene er alle selvforbedrende grunnverdier hvor søken etter suksess for en selv er i fokus (Barker & Rodriguez, 2019; Schwartz, 2012). Elevene som vektlegger disse grunnverdiene konsentrerer innsatsen rettet mot status og prestisje ved å presentere seg selv i tråd med forventningene i den sosiale kontrollen for å oppnå sosial godkjenning og anerkjennelse. Blant elevene som vektlegger disse grunnverdiene vil det resultere i identitetsendring og selvbeherskelse i hverdagslige samspill. Dette innebærer at en risikerer å gå bort ifra det ekte selvet for å leve opp til andres forventninger. Verditenkningen medfører at elevene endrer selvpresentasjon, da hvert avvik fra den sosiale kontrollen vil medføre uro og mulig resultere i utstøtelse og mangel på tilhørighet (Tajfel & Turner, 1986). Sett opp mot funnene forteller elevene at de innordner seg både på krav til utseende, personlighet og livet generelt for å kunne prestere i tråd med den sosiale kontrollen.

Sikkerhetsverdien forstås å bygge opp under overnevnte verdier på bakgrunn av at det å bli akseptert, og være en del av et større fellesskap vil medføre sikkerhet for den involverte (Park & Beak, 2018; Tajfel & Turner, 1986). Prioriteringen av samsvar-, prestasjon-, maktverdiene forstås å kunne i en bakenforliggende motivasjon om å unngå ensomhet (Schwartz, 2012). Dette ved at innordning etter den sosiale kontrollen vil medføre høyere respons, som igjen bekrefter aksept og tilhørighet (O'reilly et al., 2018; Tajfel & Turner, 1986). Responsen defineres gjennom likes, kommentarer og antall følgere, og oppleves som en glede og tilfredstillelse for en selv (velbehagverdien) ved at det umiddelbare behovet for tilhørighet blir dekket (Savci & Aysan, 2016; Seibel, 2019). Dette trekker linjer tilbake til elevenes uttalelser om at de publiserer for sin egen ensomhet, og forstås som at den enkelte kan redusere følelsen av ensomhet som de sitter med. Ensomheten anses videre å kunne i sosial sammenligning da elevene som vektlegger sistnevnte verdier har et underliggende ønske om å være «alfa» i gruppen, og benytter sosial sammenligning for å definere sin plass i det sosiale hiarkiet (Schwartz, 2012). En studie av Yang (2016) konkluderer med at sosial sammenligning er avgjørende for om den enkelte føler seg ensom eller ikke. Dette underbygger elevenes uttalelser om at de opplever ensomhet dersom grad av respons ikke er akseptabel

sammenlignet med andres (Yang et al., 2018). Videre forstås ensomheten blant elevene som vektlegger samsvar, -prestasjon- og maktverdiene å være et resultat av at de presenterer en annen identitet enn den de selv anser som ekte (Halvorsen, 2008). De er ikke oppriktige i den identiteten de presenterer, og vil ikke føle at de kan identifisere seg med de andre (Cruwys, Haslam & Dingle, 2014). Bekreftelsen en får gjennom respons er heller ikke nødvendigvis tilstrekkelig. Ensomheten blant elevene som vektlegger samsvar-, prestasjon- og maktverdiene tolkes dermed som psykisk ensomhet. Elevene knytter psykisk ensomhet spesielt opp mot sosiale medier og sosial identitet, på bakgrunn av at en tilsynelatende har mange venner, høy grad av respons, innholdsrikt liv og et tilsynelatende perfekt ytre. Til tross for dette opplever de ensomhet i stor grad. Forståelsen bunnar i elevenes uttalelser om behovet for å bli sett og akseptert for den de er. Å oppnå høy grad av respons og anerkjennelse på det den enkelte betegner som sin tilgjorte sosiale identitet, medfører ikke at en føler seg akseptert for den en selv betegner som ekte og virkelig (Barker & Rodrigez, 2019; Halvorsen, 2008). Elevene opplever sosial godkjenning gjennom anerkjennelse, høy sosial status og tilsynelatende perfekt sosial identitet. Samtidig viser de til en forståelse av at overfladisk respons på sosiale medier ikke tilfredsstillende behøver for aksept for det ekte selv. De stiller heller spørsmålsteget ved om en i utgangspunktet er bra nok uten filter.

Følelsene som elevene sitter med kan sees i forhold til stimulering- og selvstyringsverdiene, som i kontrast til samsvar-, prestasjon- og maktverdiene bryter med motivasjonen om å innordne seg gitte retningslinjer. Spesielt selvstyringsverdien har som mål å være vågal i den forstand å søke spenning og variasjon og å bryte med forventninger og normer, gjennom å vektlegge autonomi og uavhengighet (Schwartz, 2012). Blant elevene som vektlegger stimulering- og selvstyringsverdiene er målet selvrefleksjon, egenverdi og økt selvfølelse. Verdiene knyttes derfor til funnene hvor elevene viser selvrespekt, selvtillit, bevissthet rundt valg og handlinger relatert til distansering fra negative påvirkninger. Verdien retter videre fokuset mot å oppnå makt og kontroll i seg selv og eget liv til tross for ekstern påvirkning. Knyttet opp mot funnene representerer disse verdigrunnlagene elevenes motivasjon bak å utfolde seg på en privatbruger, og med det vise den delen av en selv som ellers er usett. Andre velger bevisst å bryte med den sosiale kontrollen ved å ikke filtrere publikasjonene, selv på en offentlig profil. Elevene som prioriterer stimulering- og selvstyringsverdien vil ifølge dem selv føle seg utenfor i den forstand at de skiller seg ut ved å ikke jage etter idealet. De som vektlegger disse verdiene ønsker på lik linje med de som vektlegger samsvar-, prestasjon- og maktverdien å oppnå tilfredstillende og glede (velbehagverdi), men gjennom dypere og mer

langvarig oppnåelse. Ved å presentere den sosiale identiteten som den enkelte anser som virkelig vil en oppnå autonomi, frihet og uavhengighet (Schwartz, 2012).

På en annen side vil elevene utfordre sikkerhetsverdien da det å skille seg ut fra mengden kan resultere i utenforskap og mangel på trygghet for den involverte. Til tross for at en skiller seg ut omhandler ikke sikkerhetsverdien kun den enkeltes interesse for gruppetilhørighet, men også den enkeltes ønske om å oppnå sikkerhet og stabilitet i seg selv (Schwartz, 2012).

Elevene som vektlegger stimulering- og selvstyringsverdien har en forståelse av at det å søke aksept og tilhørighet på sosiale medier krever distansering fra det ekte selvet, og fremme en sosial identitet som kun eksisterer for å tilfredsstille den sosiale kontrollen. I tråd med verdienes handlingsmotivasjon rettet mot egenverdi, er det ikke ønskelig for de som vektlegger stimulering- og selvstyringsverdiene å fremme en annen identitet enn det de selv anser som ekte. Verdiene representerer med det elevenes forståelse knyttet til viktigheten av å anerkjenne at en er bra nok til tross for ekstern påvirkning. Psykolog Olsen, referert i Eggen (2013) hevder at vi er så opptatte av hvordan vi fremstår for andre at det går ut over oss selv. Det å fremstå som vellykket har blitt en kollektiv konkurranse, og glansbildene som blir presentert er ofte både unyanserte og urealistiske. Dermed kan følelsen av å ikke strekke til gjenkjennes hos mange, og konsekvensen er at vi blir mer opptatte av fasaden enn livet i seg selv og den vi faktisk ønsker å være (Eggen, 2013).

## Konklusjon

Med utgangspunkt i empiri innhentet gjennom kvalitative intervjuer av videregående skoleelever har denne studien diskutert og presentert et nyansert bilde av hvordan sosiale medier påvirker opplevelsen av ensomhet, ved å ha innvirkning på den enkeltes sosiale identitet. Basert på studiens data og teoretiske grunnlag vises det til at den sosiale kontrollen som fremkommer på sosiale medier har betydning for opplevelsen av ensomhet, ved å stille uoppnåelige krav til selvpresentasjon, samt begrense autonomi og egenart. I tillegg har studien drøftet betydningen av sosial sammenligning og respons. Respons er avgjørende for om den enkelte føler seg akseptert, men er ikke en garanti mot ensomhet. Sosial sammenligning har derimot en tydeligere sammenheng med ensomhet, da sammenligning anses som avgjørende for ensomhet. At tematikken er aktuell er tydelig gjennom det som presenteres i studien og dagens mediedekning. Denne oppgaven bidrar til større innsikt og forståelse, samt understreker behovet og viktigheten av at forskningsfeltet må løftes frem og belyses med flere studier.

## Referanseliste

- Barker, V. & Rodrigez, N. S. (2019). This is who i am: The selfie as a personal and social identity marker. *International Journal of Communication*, 12, 1143-1166.
- Berryman, C., Ferguson, C. J. & Negy, C. (2017). Social Media Use and Mental Health among Young Adults. *Psychiatr Q.* <https://doi.org/10.1007/s11126-017-9535-6>
- Binder, P. E., Holgersen, H. & Nielsen, G. H. (2010). "What is a "good outcome" in psychotherapy? A qualitative exploration of former patients' point of view,". *Psychotherapy Research*, 20(3), 285-294.
- Cruwys, T., Haslam, A. & Dingle, G. A. (2014). The New Group Therapy. *Scientific American Mind*, 25(5), 60-63.
- Eggen, E. (2013). Å fremstå som vellykket er blitt en kollektiv konkurranse. Hentet 12.03.20 fra <http://www.vg.no/nyheter/innenriks/artikkel.php?artid=10152003>
- Goffman, E., Risvik, K. & Risvik, K. (1992). *Vårt rollespill til daglig : en studie i hverdagslivets dramatik* (Ny utg. utg.). Oslo: Pax.
- Halvorsen, K. (2008). Veier inn i og ut av ensomhet. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid*, (3), 258-267.
- Hauge, Å. L. (2007). Identitet og sted: En sammenligning av tre identitetsteorier. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, 44(8), 980-987.
- Johannessen, A., Tufte, P. A. & Christoffersen, L. (2016). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode* (5. utg.). Oslo: Abstrakt.
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju* (3. utg.). Oslo: Gyldendal akademisk.
- Malterud, K. (2017). *Kvalitative forskningsmetoder for medisin og helsefag* (4. utg.). Oslo: Universitetsforl.
- O'reilly, M., Dogra, N., Whiteman, N., Hughes, J., Eruyar, S. & Reilly, P. (2018). Is social media bad for mental health and wellbeing? Exploring the perspectives of adolescents. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 23(4), 601-613. <https://doi.org/10.1177/1359104518775154>
- Park, S. Y. & Beak, Y. M. (2018). Two faces of social comparison on Facebook: The interplay between social comparison orientation, emotions, and psychological wellbeing. . *Computers in Human Behavior*, 79, 83-93.
- Savci, M. & Aysan, F. (2016). Relationship between Impulsivity, Social Media Usage and Loneliness. *Educational Process: International Journal*, 5(2), 106-115. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.12973/edupij.2016.52.2>
- Schwartz, S. H. (2012). An Overview of the Schwartz Theory of Basic Values. *Online Readings in Psychology and Cultur*, 2(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.9707/2307-0919.1116>
- Seibel, B. (2019). Insta-Identity: The construction og Identity Through Instagram. *Portland State University*.
- Tajfel, H. & Turner, J. C. (1986). The social identity theory of intergroup behavior. I S. Worchel & W. G. Austin (Red.), *Psychology of interpersonal relations* (s. 7-24). Chicago: Nelson-Hall.:
- Ugelvik, T. (2019). *Sosial kontroll*. Oslo: Universitetsforl.
- Yang, C. (2016). Instagram Use, Loneliness, and Social Comparison Orientation: Interact and Browse on Social Media, But Don't Compare. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19(12).
- Yang, C., Holden, S. M., Carter, M. D. K. & Webb, J. J. (2018). Social media social comparison and identity distress at the collage transition: A dual-path model. *Journal of adolescence*, 69, 92-102.



# En drøfting av samspillet mellom sosiale medier og nettmobbing med utgangspunkt i egen masterstudie

Et refleksjonsnotat

Marte Fjelnseth

Master i empowerment og helsefremmende arbeid

Antall ord: 5488

# Innholdsfortegnelse

<b>1.0 Introduksjon.....</b>	<b>1</b>
1.1 Innledning og bakgrunn.....	1
1.2 Problemstilling .....	1
1.3 Oppgavens oppbygning.....	1
<b>2.0 Begrepsavklaring.....</b>	<b>3</b>
2.1 Sosiale medier .....	3
2.2 Nettmobbing.....	3
2.3 Psykisk helse .....	3
<b>3.0 Teoretisk forankring .....</b>	<b>5</b>
3.1 Empowerment .....	5
3.2 Studier i ondskap.....	5
<b>4.0 Metode.....</b>	<b>6</b>
4.1 Design og metode.....	6
4.1.1 Utvalg og datainnsamling.....	6
4.2 Litteratursøk .....	6
4.3 Metode- og kildekritikk.....	6
4.3.1 Metodekritikk .....	6
4.3.2 Kildekritikk .....	8
<b>5.0 Resultater .....</b>	<b>9</b>
5.1 Litteratursøk .....	9
5.2 Kvalitative intervjuer.....	10
5.2.1 Nettmobbing.....	10
5.2.2 Anonymitet.....	12
<b>6.0 Refleksjon og drøfting .....</b>	<b>14</b>
<b>7.0 Konklusjon .....</b>	<b>18</b>
<b>8.0 Referanseliste .....</b>	<b>19</b>



## 1.0 Introduksjon

### 1.1 Innledning og bakgrunn

Dette refleksjonsnotatet utforsker hvordan bruk av sosiale medier kan påvirke nettmobbing, samt hvilke konsekvenser nettmobbing kan ha for de involvertes psykiske helse. Mobbing har vært et betydelig problem på skoler og innad i fritidsaktiviteter i flere tiår, men har utviklet seg til å bli et folkehelseproblem hvor det til enhver tid mobbes om lag 63 000 barn og unge i Norge (Folkehelseinstituttet, 2016). Grubunnen for hvorfor det har oppstått ytterligere problematikk i henhold til mobbehendelser de senere årene anses å være et resultat av at sosiale medier har skapt en plattform for kontinuitet i mobbeatferden, ved å gi atferden muligheten til å strekke seg utover skolens grenser (O'reilly et al., 2018). Det er økt bekymring for hvilken effekt den digitale utviklingen har på unges følelsesmessige trivsel. Dette fordi unge jevnlig blir utsatt for risikofylte innhold på nett (Hoge, Bickham, Cantor & Hoge, 2017). Belastningen blant unge som blir utsatt og/eller gjennomfører handlinger relatert til nettmobbing vil kunne resultere i større personlige, pedagogiske og sosiale utfordringer (Berryman, Ferguson & Negy, 2017). Samtidig vises det til at nettmobbing øker sannsynligheten for en rekke fysiske og psykiske utfordringer (Garett, Lord & Young, 2016).

### 1.2 Problemstilling

Temaet i refleksjonsnotatet utforskes gjennom følgende problemstillinger: «Hvordan er samspillet mellom sosiale medier og nettmobbing?». Ut ifra denne problemstillingen forstår jeg det som at samspillet inkluderer elevenes forståelse av sosiale medier som en pådriver for mobbehendelser, og innvirkning nettmobbing kan ha for elevenes psykiske helse. Elevenes forståelse av deres ansvar og rolle i nettmobbingen står sentralt.

### 1.3 Oppgavens oppbygning

Refleksjonsnotatet er en del av masterstudien, og skal sammen med artikkelen utfylle kunnskapen om hvordan ungdom opplever ensomhet relatert til bruken av sosiale medier. I intervjuguiden ble det vektlagt flere temaer, derav sosial identitet og ensomhet som er tematikken i artikkelen. Et annet sentralt tema som ikke var skissert i intervjuguiden, men som oppstod i gjennomføringen av intervjuene omhandler sosiale medier og nettmobbing. Hvor nettmobbing ble forstått som en mulig følge av å ikke innordne seg den sosiale

kontrollen som blir presentert i artikkelen. På bakgrunn av temaets relevans valgte jeg å utdype dette i refleksjonsnotatet. Refleksjonsnotatet starter med en introduksjon hvor innledning, bakgrunn for tema og problemstilling blir presentert. Videre følger begrepsavklaring. Deretter teoretisk forankring etterfulgt av metode. I resultatdelen redegjøres det for tidligere forskning fra litteraturgjennomgangen, og sentrale aspekter ved nettmobbing innhentet i intervjuene. Deretter følger diskusjon og refleksjon rundt resultatene, hvor funn fra intervjuene blir drøftet opp imot teori og tidligere forskning.

## 2.0 Begrepsavklaring

### 2.1 Sosiale medier

Sosiale medier defineres som en online profil som består av innhold skapt av brukeren selv. Brukeren kan lage lister over relasjoner som venner, følgere eller lignende på tjenesten. I tillegg kan brukerne konsumere, produsere og interagere med likes, kommentarer eller lignende (Aalen, 2015). I refleksjonsnotatet omhandler sosiale medier bildetjenestene Instagram, Snapchat og Facebook. Dette på bakgrunn av at de er de mest brukte sosiale mediene blant aldersgruppen 18-29 år (Ipsos, 2019) og blir fremhevet som spesielt aktuelle blant elevene i intervjuene. Refleksjonsnotatet inkluderer digitale spill som sosiale medier.

### 2.2 Nettmobbing

Nettmobbing defineres som en aggressiv handling eller oppførsel utført av en gruppe eller en enkeltperson ved bruk av elektroniske kontaktformer, gjentatte ganger og over tid, mot en som ikke er i stand til å forsvare seg selv (Folkehelseinstituttet, 2016). Nettmobbing har utviklet seg parallelt med utviklingen av elektroniske kommunikasjonsverktøy. Det vises til en sammenheng mellom økt internettbruk, og høyere forekomst av nettmobbing (Folkehelseinstituttet, 2016). En nylig gjennomgang av forekomst av nettmobbingshendelser viser at 1,9 % av unge blir utsatt for nettmobbing to til tre ganger i måneden eller oftere. De vanligste formene for nettmobbing knyttes til å bli kalt stygge ting, ertet, holdt utenfor, baksnakket eller å få personlige opplysninger/bilder spredt på nett. Av de som forteller at de mobber andre på nett svarer 35 % at de også har blitt mobbet selv (Wendelborg, 2019).

### 2.3 Psykisk helse

Ifølge Verdens helseorganisasjon forstås psykisk helse som «- en tilstand av velvære der individet kan realisere sine muligheter, kan håndtere normale stress-situasjoner i livet, kan arbeide på en fruktbar og produktiv måte og er i stand til å bidra overfor andre og i samfunnet» (WHO, 2020). Psykisk helse er med det et positivt ladet begrep, og god psykisk helse anses som en ressurs. Det vil imidlertid være viktig å belyse både den positive og negative dimensjonen av psykisk helse for å i større grad belyse det brede aspektet ved psykisk helsearbeid. Som en videreføring av dette vil det samtidig være viktig å tydeliggjøre forholdet mellom psykiske ubehagsplager og psykiske lidelser. Psykiske ubehagsplager

refererer til angst- og depresjonslignende symptomer, som er forholdsvis alminnelige og ofte forbigående. Psykiske lidelser kjennetegnes av symptomer og plager som påvirker tanker, følelser, atferd og væremåte. Ved psykiske lidelser vil varighet, alvorlighetsgrad og følger være mer omfattende sammenlignet med psykiske ubehagsplager (Nes, Clech-Aas & Nasjonalt, 2011). Barn og ungdom som blir utsatt for mobbing har betydelig økt risiko for å utvikle psykiske problemer som depresjon, angst, lav selvtillit, ensomhet, selvmordstanker, psykotiske symptomer og psykosomatiske plager som hodepine, magesmerter og søvnvansker. Å kategorisere overnevnte inn i ubehagsplager eller lidelser avhenger av omfang og alvorlighetsgrad, og vil variere fra person til person (Folkehelseinstituttet, 2016).

### 3.0 Teoretisk forankring

#### 3.1 Empowerment

Empowerment kan forstås som en prosess for å øke kapasiteten til individer, grupper eller samfunnet slik at de kan mobilisere ressurser for å møte sine utfordringer og komme ut av en avmaktsposisjon (Askheim, 2014). Makt er ofte forbundet med å dominere over individer, forhindre eller reduserer andres handlingsfrihet, mens maktesløshet omhandler å oppleve at en ikke har kontroll over eget liv (Tveiten & Boge, 2014). Ifølge Askheim (2014) har empowerment både en individuell og en strukturell tilnærming. Den individuelle tilnærmingen omhandler prosesser som har til hensikt å øke den enkeltes kontroll, kunnskap og ferdigheter, få større selvtilit og bedre selvbilde. Den strukturelle tilnærmingen omhandler barrierer, maktforhold og strukturer i samfunnet som opprettholder ulikheter, urettferdighet og manglende kontroll. Det sentrale er å se sammenheng mellom livssituasjon og problemer på den ene siden, og det samfunnsmessige eller strukturelle på den andre siden (Askheim, 2014). Empowerment har også et emosjonelt aspekt som ifølge Starrin (2007) knyttes til energi, skam og stolthet. De har en sammenheng, og er viktig for de prosessene som fremmer eller hemmer empowerment. Energi, skam og stolthet refererer til sosiale settinger der møte med andre gir emosjonell energi som frembringer entusiasme, selvtilit, solidaritet og handlekraft. Eller settinger som tømmer oss for emosjonell energi og fører til motløshet, mismodighet og kraftløshet. Mennesker med mye emosjonell energi vil føle seg gode og verdifulle, mens lite emosjonell energi gir følelsen av å være mislykket (Starrin, 2007).

#### 3.2 Studier i ondskap

Vetlesen er professor i filosofi og er opptatt av menneskelige relasjoner og menneskets grunnvilkår, med ondskap som sentralt tema. I sitt arbeid tar Vetlesen et oppgjør med flere kjente teoretikere som setter mange av premissene for hvordan vår samtid forstår onde handlinger (Stølen, 2016). Vetlesen (2014) definerer ondskap som «handling der aktøren med vitende og vilje påfører smerte og lidelse på et annet menneske, mot offerets vilje, og som forårsaker alvorlig og forutsebar skade på offeret.» (s. 110). Boken «Studier i ondskap» konsentrerer seg om ondskap på individuelt nivå. Boken tar for seg nærhet og distanse mellom aktør og offer, årsak til handling og «vår ubedte utsatthet for smerte» (s. 61). Sistnevnte utforsker forbindelsen mellom redselen for egen smerte og tendensen til å volde smerte på andre (Vetlesen, 2014).

## 4.0 Metode

### 4.1 Design og metode

Studien benytter et kvalitativt design inspirert av en hermeneutisk-fenomenologisk tilnærming i tråd med det som beskrives i medfølgende artikkel. I dette refleksjonsnotatet benyttes data fra egen datainnsamling slik de metodiske rammene er beskrevet i artikkelen, og resultater fra litteraturgjennomgang spesifikt for tema her.

#### 4.1.1 Utvalg og datainnsamling

Utvalget består av tolv elever (>18år) fra en videregående skole. Studien inkluderer fire studieretninger med lik kjønnsfordeling blant de tolv. Dataen i refleksjonsnotatet omfatter noen flere nye funn informantene tok opp i intervjuene. I tillegg til semistrukturerte dybdeintervjuer er det blitt utført en litteraturgjennomgang for å innhente utfyllende informasjon som belyser hensikten med studien.

### 4.2 Litteratursøk

Databasen PubMed ble benyttet for å anskaffe vitenskapelige artikler. I søkeprosessen ble det benyttet engelske søkeord. Artiklene ble valgt etter å ha lest tittel, og deretter abstrakt dersom tittelen var relevant (vedlegg: figur 2). Inkluderingskriteriene innebar at artiklene skulle være publisert innen de siste fem årene, og omhandle sosiale medier og nettmobbing, og/eller hvilken påvirkning nettmobbing har på unges psykiske helse. Kriteriene begrenset ikke i henhold til metode, geografisk området, kjønn eller alder.

### 4.3 Metode- og kildekritikk

Metode- og kildekritikken er gjeldene for artikkel og refleksjonsnotat.

#### 4.3.1 Metodekritikk

##### *Gyldighet, pålitelighet og overførbarhet*

Min vurdering av gyldighet, pålitelighet og overførbarhet tar utgangspunkt i Kvale og Brinkmann (2015). For å sikre gyldighet ble det utformet en tydelig intervjuguide og gjennomført pilotstudie. Det ble stilt kontrollspørsmål som «har jeg forstått deg rett når du

sier at ...» for å skape en felles forståelse mellom forsker og informant. Sitater ble benyttet for å belyse informantenes utsagn og for å sikre gyldighet. Det ble også benyttet lydopptaker slik at informasjonen ble riktig. Intervjuene ble ikke transkribert underveis i intervjuprosessen, selv om det hadde vært fordelaktig for å identifisere mulig liten dybde og bredde i intervjuene. Jeg tok med meg kunnskap fra hvert intervju og materialet ble utfyllende. Informantvalidering ble vurdert, men ikke gjennomført. Gyldigheten ble derimot sikret ved å sammenligne med andre data om samme fenomen. Påliteligheten ble sikret ved at alle praktiske forhold i intervjuene var like. Lydkvaliteten på lydopptak ble kontrollert, og prosessen i selve gjennomføringen var gjennomtenkt. For å styrke påliteligheten ble det benyttet ekstern vurdering av alle relevante forhold i studien. Deriblant tett samarbeid med veileder i transkripsjon- og analyseprosessen. Jeg har også gitt leseren en inngående beskrivelse av konteksten, og en detaljert fremstilling av fremgangsmåten. I tillegg til en forklaring på hvilken teori som var utgangspunkt og hvordan den er brukt i analysen. Studien har ikke til hensikt å utvikle en ny teori eller teste hypoteser, men gir først og fremst en innsikt i forskningsområdet. Studien belyser aspekter innen sosiale medier og ensomhet, som i stor grad samsvarer med og utdyper tidligere studier. Om studien er overførbart avgjøres av i hvilken grad leseren kan kjenne seg igjen i fenomener som beskrives.

### *Forskningsetiske vurderinger*

I forkant av intervjuene utarbeidet jeg en søknad til Norsk Samfunnsvitenskapelig Datatjeneste (NSD). I tillegg til et informasjonsskriv og samtykkeskjema som ble gitt til informantene og signert ved rekruttering. Søknaden ble innvilget før intervjuene startet. Informasjon var anonym, og både jeg og informantene hadde taushetsplikt. På bakgrunn av temaets sensitivitet var jeg nervøs for om spørsmålene skulle virke ubehagelige (Foss & Ellefsen, 2004). Elevene viste derimot tillitt og åpenhet. Erfaringene fra pilotstudien var nyttig da jeg kunne gjøre endringer ut ifra hvordan spørsmålene ble oppfattet. Det var ønskelig å ivareta deltakerens respekt, men ikke i så stor grad at datamaterialet ble overfladisk (Carson, 2007). Å gå i dybden kan imidlertid være etisk utfordrende, og det er avgjørende at forskeren håndterer dette (Foss & Ellefsen, 2004). De som opplever ensomhet og nettmobbing er en sårbar gruppe (Jerpseth & Halvorsen, 2019), og avstanden mellom en terapeut- og forskerrolle var kort. Jeg ble stilt ovenfor etiske utfordringer knyttet til meldeplikt og taushetsplikt da enkelte av elevene viste til risikoatferd. Dette ble håndtert i samarbeid med helsesøster, hvor jeg tok kontakt med eleven og ytret min bekymring, og oppfordret eleven til å søke hjelp.

### *Bias*

Begrepet bias knyttes til forforståelse og forhold som kan påvirke de strategier en velger (Kvale & Brinkmann, 2015). Som bruker av sosiale medier hadde jeg en forforståelse som jeg la til side. Likevel var jeg bekymret for om elevene svarte det de trodde at jeg ville høre (Jerpseth & Halvorsen, 2019). Dette løste jeg ved å stille åpne spørsmål, og ikke være ledende i mine oppfølgingsspørsmål. Videre bor jeg i samme område som jeg gjennomførte intervjuene og aldersforskjellen er liten mellom partene. Jeg dro derfor kjensel på enkelte informanter (Jerpseth & Halvorsen, 2019). Selv følte jeg ikke at dette påvirket intervjuet negativt.

### 4.3.2 Kildekritikk

Gjennom litteratursøket innhentet jeg vitenskapelige artikler som belyste studiens hensikt. Imidlertid var majoriteten av den nyeste forskningen litteraturgjennomganger som tok for seg allerede eksisterende forskning. Det var dermed noe mindre nyere forskning på feltet som viser til et behov for flere studier innen fagområdet.



## 5.0 Resultater

### 5.1 Litteratursøk

Samtlige studier tar for seg samspillet mellom bruk av sosiale medier og psykiske helse, relatert til nettmobbing (Garett et al., 2016; Hamm et al., 2015; Hoge et al., 2017; O'reilly et al., 2018; Richards, Caldwell & Go, 2015). Studiene viser til en økning i mobbehendelser som et resultat av økt utnyttelse av sosiale medier (Garett et al., 2016). Videre anses årsaken til dette å kunne i blant annet muligheten for anonymitet, da anonymiteten gjør folk i stand til å gjennomføre handlinger de høyest sannsynlig ikke ville utført ansikt til ansikt (O'reilly et al., 2018). Deriblant utestengelse, homofobe utsagn eller sårende kommentarer på andres popularitet, utseende og fysiske evne (Hamm et al., 2015). Motivasjonen bak nettmobbing inkluderer mangel på selvtillit eller lyst til å føle bedre om seg selv, samt et ønske om kontroll. Motivasjonen relateres også til at mobberen selv har vært utsatt for mobbing (Hoge et al., 2017). Videre identifiseres en sammenheng mellom nettmobbing og tradisjonell mobbing, hvor det er en betydelig overlapping mellom ungdom som er involvert i tradisjonell mobbing og nettmobbing (Hoge et al., 2017). Å bli utsatt for nettmobbing er assosiert med angst, depresjon, ensomhet, selvmordstanker og selvskading (Hamm et al., 2015; Hoge et al., 2017; O'reilly et al., 2018).

Enkelte av studiene vektlegger viktigheten av å erkjenne de positive aspektene ved bruk av sosiale medier (Hoge et al., 2017; O'reilly et al., 2018; Richards et al., 2015). For enkelte oppleves sosiale medier som terapeutisk støtte gjennom distraksjon, humor og sosialt nettverk, som potensielt reduserer nettmobbing sin virkning på deres psykiske helse (Hoge et al., 2017). Faktisk rapporterer unge ofte om å henvende seg til sosiale medier for å flykte fra det ytre presset som truer deres psykiske helse (O'reilly et al., 2018). Dette ved at anonymiteten som sosiale medier gir tiltaler unge, da de kan være den samme som andre ungdommer og glemme i midlertidig sine spesifikke problemer (Richards et al., 2015). Richards et al. (2015) viser til en casestudie hvor gjentatte mobbehendelser på nett resulterte i at foreldrene ønsket at barnets sosiale medie profil skulle bli slettet. Dette medførte at den involverte begikk selvmord. Det er imidlertid viktig å påpeke at flere faktorer mulig har påvirket utfallet av denne studien. Og at en ikke kan si med sikkerhet at slettingen av profilen alene medførte at personen begikk selvmord. Studien brukes derimot til å gi et eksempel der sosiale medier har en positiv påvirkning på den enkeltes psykiske velvære, og den unike betydningen av en online identitet til personer med psykiske vansker.

Relatert til den enkeltes ansvar i henhold til nettmobbing tyder det på at ungdom trenger å bli oppmuntret til å ta ansvar for sin oppførsel på sosiale medier, og ikke se disse som utenfor deres kontroll (O'reilly et al., 2018). Kunnskap rettet mot sosiale medier og psykisk helse, samt hvordan de to henger sammen vil være fordelaktig for å forhindre forekomst av psykiske plager. Noe kunnskap er allerede etablert da Hamm et al. (2015) indentifisere hvordan ungdom tilsynelatende håndterer nettmobbing. De vanligste strategiene rapportert av barn og unge for å takle nettmobbing var passive. Dette ved å blokkere avsender, ignorerer eller unngå meldinger, samt beskytte ømfintlig informasjon. Fåtallet velger aktive mestringsstrategier, som inkluderer å konfrontere mobberen eller slå tilbake.

## 5.2 Kvalitative intervjuer

### 5.2.1 Nettmobbing

I intervjuene viser elevene en forståelse av at sosiale medier fremstår som en arena for en rekke negative hendelser. Deriblant mobbing som elevene forstår som direkte eller indirekte uttalelser eller krenkende atferd, gjentagende utestengelse fra sosiale sammenhenger og påfallende ignorering av en annens søken etter respons. Utviklingen av sosiale medier har ifølge elevene gitt rom for nye former for mobbing basert på den økende graden av synlighet, endringen i hvordan vi omgås hverandre og muligheten for anonymitet. Samt større sammenligningsgrunnlag enn tidligere. Mobbing relatert til sosiale medier fremkommer som et gjentagende fenomen blant elevene. Noe de selv anser som en negativ konsekvens av det økte fokuset på bruk av sosiale medier i interaksjon med andre. Elevene sier at sosiale medier legger grunnlaget for majoriteten av mobbehendelser på bakgrunn av at forholdene ligger til rette for å fremme negativ atferd. Videre meddeler elevene at utestengelse anses som en av de mest utbredte formen for nettmobbing. «Jeg fikk en snapp av alle venner av meg, som alle hadde møttes for å henge, men jeg fikk aldri en invitasjon» (gutt 19).

I tillegg til at den involverte opplever utestengelse uttrykker elevene samtidig at synligheten som er fremtredende på sosiale medier bidrar til å forsterke virkningen av utestengelse. Dette på bakgrunn av at man «før satt med det alene» (Jente 18), men at utviklingen og den økte offentligheten som følger med, medfører at hendelsen blir synlig for andre utover de involverte. «Alle ser på og ingen gjør noe heller» (Jente 18). «Ihvertfall etter at Snapmap kom, for da ser jo alle det. Det er ikke bare du som ser det eller opplever det. Alle ser at du opplever det på en måte» (Jente 18). Samtidig bidrar synligheten til å bekrefte når en blir

ignorert. Ved å se at den andre parten er aktiv, men velger og ikke svare deg. Elevene velger å anse ignoreringen som en annen form for utestengelse, på bakgrunn av at begge hendelsene medfører at den involverte føler seg utelatt fra et fellesskap. Elevene anser utestengelse og ignorering som målrettet ved at pådriveren har som hensikt å mobbe «det er veldig mange som er slemme. Så jeg tror det er veldig mange som kan gjøre sånt med vilje. Det er egentlig ganske fælt å tenke på, men det er litt sånn da» (jente 18)

I tillegg til at en blir utsatt for utestengelse og ignorering, meddeler elevene at hets som enkelte opplever på sosiale medier bunner i blant annet sammenligning av respons. Med andre ord kan en risikere å bli mobbet dersom responsen er lav. «Altså det er sånn hvis jeg får en snapp fra en kompis, å se på det bildet hun la ut? Så du hvor få likerklipp hun fikk?» (gutt 18). Graden av respons er ifølge elevene en indikasjon på popularitet, og som sitatet viser er også grad av respons et grunnlag for mobbing. Elevene meddeler at dette ikke bare gjelder respons, men også utseende, oppførsel og livssituasjon. Elevene forteller at de til enhver tid er påpasselig med hvordan de presenterer seg selv, på bakgrunn av at ting kan bli tatt bilde av eller filmet og publisert på sosiale medier. «Du må ha på deg de beste klærne, du må passe på at alt du sier og gjør er riktig for ellers kan ting bli filmet og puttet på sosiale medier» (gutt 19). Elevene forteller at fenomenet med å latterliggjøre på sosiale medier er en fremtredende form for nettmobbing. Videre viser elevene en forståelse for at nettmobbing har sterk innvirkning på deres psykiske helse. Flere av elevene sier at de blir deprimerte, opplever angst og mister selvtillit. Ved alvorlige tilfeller forteller elevene at de har nære erfaringer med både selvsykdom og selvmordsforsøk.

Det er vel at man blir så trykket ned at man får psykiske problemer. Jeg har ei venninne som har vært igjennom det (nettmobbing). Hun har holdt på med selvmordsforsøk, og det har vært veldig tungt. Så det kan gå skikkelig galt (Jente 18).

Til tross for at elevene vektlegger de negative konsekvensene av sosiale medier i henhold til nettmobbing, viser de samtidig til en forståelse av hvilke positive effekter bruken har. Enkelte meddeler at de aldri ville vært foruten sosiale medier fordi det er blitt en stor del av deres sosiale nettverk. «Jeg følte meg veldig utestengt [...] men når jeg begynte å spille, og fant noe felles, så hjalp det meg med å komme ut av det. Det gav meg en trygghetsfølelse» (Gutt 19).

Det er vel omtrent det som har holdt meg i live faktisk. For jeg sitter og tenker på at jeg har ikke lyst til å dø, fordi jeg har lyst til å vite hva som skjer i neste spill (gutt 19)

Til tross for at elevene ser positive sider ved sosiale medier vektlegges de negative påkjenningene. Samtidig viser elevene en forståelse for at en selv har et ansvar for egen trivsel. Og at hver enkelt kan gjøre enkle tiltak for å forhindre nettmobbing. «Hvis du vet at det er folk som mobber deg eller folk som er slemme mot deg så blokk dem. De kan ikke plage deg hvis du ikke tillater dem» (Gutt 19). Andre velger å ta delvis avstand fra sosiale medier for å redusere psykiske påkjenninger.

### 5.2.2 Anonymitet

Videre forteller elevene at store deler av nettmobbingen skyldes muligheten for å være anonym. På en annen side medfører anonymiteten både positive og negative utfall, avhengig av anonymitetens hensikt. Flere av elevene forteller at anonymiteten minsker presset som fremkommer på sosiale medier, samt bidra til at den enkelte slipper tankene om hvordan andre oppfatter og tenker om en. Elevene påstår at en positiv bruk av anonymitet medfører at de som ikke føler at de passer inn «kan komme vekk fra de vonde og tunge stedene, og fokusere på noe positivt» (Gutt 19). Anonymiteten gir med det den enkelte muligheten til å være den en egentlig er.

Når du gir en maske til en mann så vil den mannen vise hvem han egentlig er. Så i en verden som spill der alle er anonyme så er det veldig fort å bli til den du faktisk er i forhold til den du lyver om å være (gutt 19)

Til tross for at muligheten for anonymitet kan medføre positive utfall, fremhever elevene de negative aspektene ved fenomenet. Spesielt fremhever elevene muligheten for anonymitet som en sterk pådriver for truende atferd, hvor hver enkelt kan skrive det de vil fordi de ikke er redde for å si det over sosiale medier. «Den anonyme biten gjør at folk klarer å si ting. Du hadde aldri gått bort til en person og sagt drep deg selv, men på nettet gjør folk dette hele tiden» (Jente 19). Elevene viser en forståelse av at det anonyme aspektet som enkelte nyttiggjør seg av gir rom for atferd og ytringer som ikke fremkommer i virkeligheten. En kan derfor risikere å bli utsatt for stygge kommentarer og truende oppførsel.

Jeg fikk masse meldinger før. Enten at folk kommenterte ting på bilder, eller som bare kommenterte ting på andre innlegg, og tagget deg [...] Det er mange som skriver alt fra "gå å heng deg selv" til stygge kommentarer på bilder (Jente 19)

Til tross for at elevene stadig blir utsatt for negativ atferd viser de gode refleksjoner knyttet til bakenforliggende motivasjon for handling hos de personene som utfører handlingene. Elevene viser en forståelse av at pådriveren selv kan ha psykiske utfordringer for å være kapabel til å utføre slike handlinger mot andre. Samt forklarer at de som mobber som oftest har blitt utsatt for mobbing selv, og at det blir en måte å føle bedre om seg selv.

## 6.0 Refleksjon og drøfting

Elevene viser en forståelse om at sosiale medier har blitt en arena hvor negativ atferd og interaksjon med andre utspiller seg. Elevene mener at årsaken til at nettmobbing er blitt et fremtredende problem bunner i at sosiale medier gir enkeltpersoner midler til å utvide tradisjonell ansikt-til-ansikts mobbing til et online miljø. Elevenes refleksjoner om utbredelse av nettmobbing gjenspeiles i resultatene fra Garrett et al. (2016) der studiene identifiserer en økt forekomst av internettrelatert mobbing de senere årene. Den digitale utviklingen har lagt til rette for andre former for mobbing som på langt nær var like aktuelle for kun noen år siden (O'reilly et al., 2018). De involverte har lett tilgang til hverandre, og digitaliseringen har åpnet mulighetene for økt publisitet ved å nå ut til flere (O'reilly et al., 2018). Mobbere kan samtidig opprettholde en høyere grad av anonymitet, noe som elevene mener er avgjørende for forekomsten. Elevenes utsagn om nettmobbing og anonymitet samsvarer med en studie av O'reilly et al. (2018). Studien fremhever anonymiteten som problematisk på bakgrunn av at muligheten for å være anonym tilrettelegger for «mask of the internet». Dette betyr at en lettere kan utføre onde handlinger ved at en er distansert fra offeret, og hvor anonymiteten muliggjør negativ atferd uten å bli identifisert eller holdt ansvarlig for sine handlinger. Studiens funn kan sees i forhold til elevenes metafor om «masken» som ifølge elevene gir rom for å si og gjøre ting som de ikke hadde turt ansikt til ansikt. Anonymiteten trekker linjer til Vetlesen (2014) som viser til at mentalt eller fysisk avstand mellom overgriper og offer, samt avstand fra sosialt samkvem medfører manglende evner til å orientere seg moralsk. Elevene fremmer spesielt forekomsten av mobbende og truende atferd i form av ignorering og utestengelse. Slike handlinger er aktuelle i tradisjonell mobbing, men ved bruk av digitale hjelpemidler er det lettere å utføre handlingene noe mer usett av ansvarspersoner som foreldre og lærere (Hamm et al., 2015). På en annen side er det mer synlig for de som allerede er på sosiale medier, og det vil være lettere for andre å engasjere seg og støtte opp under handlingen (O'reilly et al., 2018; Vetlesen, 2014). Her trekkes linjer til elevenes uttalelser om at alle ser at handlingen blir utført, men ingen gjør noe for å forhindre det.

Videre anses brudd på personvern i henhold til bildepubliseringer, samt ubehagelige henvendelser og kommentarer som utarter seg på online chatterom, som fremtredende blant elevene. I en studie av Richards et al. (2015) identifiseres fenomenet om å bli filmet eller fotografert i skjul, og publisert på sosiale medier kategorisert som sårende eller plagsomme situasjoner, og oppleves som truende for den involverte. Funnene gjenspeiles i elevenes uttalelser hvor de refererer til situasjoner hvor de er bevist på egen atferd på bakgrunn av

deres frykt for at de skal bli filmet eller fotografert. Elevene refererer også til økende hyppighet av aggressiv og truende henvendelser på sosiale medier. Enkelte har opplevd at de har blitt truet med å bli drept eller blitt oppfordret til å ta sitt eget liv på bakgrunn av hvordan de skiller seg ut. Ifølge Vetlesen (2014) gjør ofrenes sårbarhet og svakhet det fristende for overgriperen å angripe nettopp dem.

Tatt i betraktning at ikke bare elevene som er inkluderte i studien, men ungdom generelt opplever å bli utsatt for negative hendelser på nett tilsynelatende ofte, er det ikke oppsiktsvekkende at mange rapporterer psykiske utfordringer som et resultat av nettmobbing (Hamm et al., 2015). Blant annet anonymiteten fører til mer engstelse hos den som blir mobbet, fordi de ikke vet hvem som mobber. Samtidig som at tilgjengeligheten gjør at en aldri vil føle seg trygg (O'reilly et al., 2018; Vetlesen, 2014). Knyttet til den emosjonelle tilnærmingen til empowerment vil den som blir utsatt for nettmobbing, som også kan forstås som dominerende maktutførelse over individer, tømme offeret for emosjonell energi. Og med det føre til følelsen av motløshet, mismodighet og kraftløshet (Starrin, 2007; Tveiten & Boge, 2014). Tilnærmingen forstås å samstemme med psykisk helse, og knyttes videre til elevenes uttalelser om at nettmobbing er en reell risiko for deres psykiske helse og velvære. Elevene forteller at de selv har følt seg deprimerte, slitt med frykt i forbindelse med usikkerhet knyttet til sosiale settinger, usikkerhet knyttet til egen eksistens, samt vært innom tanken på om livet er verdt å leve. Elevenes opplevelser og følelser knyttet til nettmobbing og psykisk helse er i tråd med Hoge et al. (2017) og Richards et al. (2015) sine studier hvor de identifisere økt risiko for psykiske og fysiske helseproblemer blant nettmobbingsofre. Hvor det ved alvorlige tilfeller blir rapportert om angst, depresjon eller ensomhet. Nettmobbing er også assosiert med selvmordstanker og selvskadende atferd (Garett et al., 2016).

Selv i lys av disse funnene er det viktig å erkjenne elevenes forståelse av at sosiale medier ikke kun er en arena for negative hendelser, men kan være en effektiv kilde til støtte. Knyttet til det emosjonelt aspekt ved empowerment (Starrin, 2007), kan det å være aktiv i en online støttegruppe føre til lavere nivåer av psykiske helseutfordringer gjennom økt eksponering for meldinger som støtter positiv atferd og innsats (Hoge et al., 2017; Vetlesen, 2014). Mediebruk som gir støtte, effektiv distraksjon, humor og tilknytning kan potensielt redusere virkningen av negative påkjenninger (Hoge et al., 2017). De positive sidene ved bruk av sosiale medier som en form for sosial støtte relateres tilbake til elevenes utsagn om at de finner en trygghet på sosiale medier. På bakgrunn av at det er der de har sin tilknytning til et sosialt nettverk.

Enkelte av elevene fremmer det sosiale nettverket de har på sosiale medier som livsviktig da de ikke har funnet tilhørighet andre steder (Askheim, 2014).

Samtidig meddeler elevene at de som blir utsatt for mobbing på skolen, anses som spesielt utsatte for å bli mobbet på sosiale medier. Denne forståelsen gjenspeiles i Hamm et al. (2015) hvor studien rapporterer en signifikant sammenheng mellom nettmobbing og tradisjonell mobbing, som konkluderer med en overlapping hos studenter som blir mobbet på begge arenaene. Voksne klandrer ofte teknologi for uønskede utfall istedenfor å erkjenne andre kulturelle, personlige eller sosiale faktorer (O'reilly et al., 2018). Det samme ser ut til å gjelde for ungdommen også. Elevene hadde en tendens til å direkte tilskrive feil på sosiale medier for å forårsake negative hendelser, ved å hevde at sosiale medier har gitt en mekanisme for andre å engasjere seg i atferd som utgjør mobbing. Funnene demonstrerer at elevene mener at sosiale medier direkte forårsaker dårlig psykisk helse som ensomhet, angst, depresjon og selvmordstanker, samtidig som det er vanedannende og utsetter mennesker for atferd som påvirker deres psykiske helse. Her relateres elevenes forståelse til den strukturelle tilnærmingen til empowerment hvor strukturer i samfunnet opprettholder barrierer, maktforhold urettferdighet og manglende kontroll (Askheim, 2014).

Med utgangspunkt i elevenes forståelse, samt tidligere forskning kan en erkjenne at sosiale medier bare er en annen kanal som mobberen benytter som skolegård (Richards et al., 2015). Med andre ord er roten til problemet det sosiale miljøet, og ikke sosiale medier i seg selv. Her er den individuelle tilnærmingen til empowerment begrepet mer fremtredende da elevene klargjør at verken internett eller sosiale medier har skylden, men hvordan vi som brukere bruker disse mediene (Askheim, 2014). I kontrast til elevenes uttalelser om at «det er litt sånn» trenger ungdommer å bli oppmuntret til å ta ansvar for sin oppførsel på sosiale medier og ikke se disse som utenfor deres kontroll (O'reilly et al., 2018). Dette erkjenner elevene gjennom å vise forståelse for hvordan de selv kan bidra til å forhindre nettmobbing og konsekvensene deretter. Elevene meddeler at de utfører enkle tiltak som å blokkere avsender. Elevenes handlinger relaterer til den enkeltes grad av empowerment i henhold til medvirkning hvor den involverte tar kontroll over egen livssituasjon. Et slikt handlingsmønster medfører at elevene vil oppleve kontroll over de faktorene som bestemmer deres vilkår (Askheim, 2014). Elevenes forståelse gjenspeiles i Hamm et al. (2015) som identifiserer de vanligste strategiene rapportert av barn og unge for å takle nettmobbing. Derav blokkering av avsender, samt opparbeide seg forståelse for mobberens grunnlag for handling. Studien konkluderer med at det er gjerne nære erfaringer i eget liv som utgjør årsaken til handling, og vår egen smerte blir



flyttet til de som angivelig har sviktet oss for å beskytte en selv (Garett et al., 2016; Vetlesen, 2014). Forståelsen for mobberens utgangspunkt er i tråd med elevenes utsagn om at de har en forståelse for at det er en grunn for handling. Når det gjelder å engasjere seg i mobbing på sosiale medier, ytrer elevene et ønske om å ta avstand. Med det viser elevene forståelse av maktfordeling som tar utgangspunkt i å styrke individ eller grupper slik at de får kraft til å endre vilkårene som gjør at de lever i en avmaktssituasjon (Askheim, 2014).

## 7.0 Konklusjon

Refleksjonsnotatet har diskutert og presentert et nyansert bilde av samspillet mellom sosiale medier og nettmobbing, med utgangspunkt i empiri, teori og forskning. Studien viser til at sosiale medier åpner muligheten for andre former for nettmobbing på bakgrunn av digitale hjelpemidler som tilgjengelighet, synlighet og anonymitet. Videre konkluderer studien med at nettmobbing er en primærbekymring for psykisk helse, da nettmobbing er assosiert med høyere grad av ensomhet, depresjon, angst og selvmordstanker. På bakgrunn av overlappingen mellom tradisjonell mobbing og nettmobbing anses ikke sosiale medier som avgjørende for den økte forekomsten av mobberelaterte hendelser. Imidlertid vil det være avgjørende å gripe tak i den sosiale kulturen og miljøet. Ved å undersøke dette nærmere kan en tilrettelegge for at barn og unge, samt foreldre, lærere og helsepersonell blir mer bevisst hvilken rolle sosiale medier har i mobbing, samt hvilke konsekvenser nettmobbing har for psykiske helse. Økt kunnskap vil mulig kunne bidra til å forhindre negative utfall ved at hver enkelt har kompetansen og tryggheten til å ta kloke valg.

## 8.0 Referanseliste

- Aalen, I. (2015). *Sosiale medier*. Bergen: Fagbokforl.
- Askheim, O. P. (2014). Fra empowerment til samproduksjon: Vitalisering eller tåkelegging av empowermentperspektivet? I S. Tveiten & K. Boge (Red.), *Empowerment i helse, ledelse og pedagogikk : nye perspektiver*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Berryman, C., Ferguson, C. J. & Negy, C. (2017). Social Media Use and Mental Health among Young Adults. *Psychiatr Q.* <https://doi.org/10.1007/s11126-017-9535-6>
- Carson, N. (2007). Erfaringer og refleksjoner ved bruk av gruppeintervju i kvalitativ forskning. *Norsk Pedagogisk Tidsskrift*, 91(3), 220-231.
- Folkehelseinstituttet. (2016). *Fakta om mobbing blant barn og unge*.
- Foss, C. & Ellefsen, B. (2004). De utydelige overtramp? Etske utfordringer ved kvalitative studier. *Vård i Norden*, 24(3), 48-51. <https://doi.org/10.1177/010740830402400310>
- Garett, R., Lord, L. R. & Young, S. D. (2016). Associations between social media and cyberbullying: a review of the literature. *mHealth*, 2, 46-46. <https://doi.org/10.21037/mhealth.2016.12.01>
- Hamm, M. P., Newton, A. S., Chisholm, A., Shulhan, J., Milne, A., Sundar, P., ... Hartling, L. (2015). Prevalence and Effect of Cyberbullying on Children and Young People: A Scoping Review of Social Media Studies. *JAMA Pediatrics*, 169(8), 770-777. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2015.0944>
- Hoge, E., Bickham, D., Cantor, J. & Hoge, E. (2017). Digital Media, Anxiety, and Depression in Children. *Pediatrics*, 140(Suppl 2), S76-S80. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-1758G>
- Ipsos. (2019). Ipsos SoMe-tracker Q3'19: Oppdaterte tall for sosiale medier og strømming i Norge. Hentet
- Jerpseth, H. & Halvorsen, K. (2019). Forskningsetiske utfordringer ved kvalitative studier.
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju* (3. utg.). Oslo: Gyldendal akademisk.
- Nes, R. B., Clech-Aas, J. & Nasjonalt, f. (2011). *Psykisk helse i Norge : tilstandsrapport med internasjonale sammenligninger*. Oslo: Folkehelseinstituttet.
- O'reilly, M., Dogra, N., Whiteman, N., Hughes, J., Eruyar, S. & Reilly, P. (2018). Is social media bad for mental health and wellbeing? Exploring the perspectives of adolescents. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 23(4), 601-613. <https://doi.org/10.1177/1359104518775154>
- Richards, D., Caldwell, P. H. & Go, H. (2015). Impact of social media on the health of children and young people. *Journal of Paediatrics and Child Health*, 51(12), 1152-1157. <https://doi.org/10.1111/jpc.13023>
- Starrin, B. (2007). Empowerment som livsinnstilling - kan vi lære noe av Pippi Langstrømpe? I O. P. Askheim & B. Starrin (Red.), *Empowerment i teori og praksis*. Oslo: Gyldendal Akademiske.
- Stølen, T. (2016). Ondskap på nært hold. *Agora*, 33(4), 277-284.
- Tveiten, S. & Boge, K. (2014). *Empowerment i helse, ledelse og pedagogikk: Nye perspektiver*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Vetlesen, A. J. (2014). *Studier i ondskap*. Oslo: Universitetsforl.
- Wendelborg, C. (2019). *Mobbing og arbeidsro i skolen. Analyse av elevundersøkelsen skoleåret 2018/19*. Hentet fra <https://www.udir.no/tall-og-forskning/finnforskning/rapporter/elevundersokelsen-2018-mobbing-og-arbeidsro/>
- WHO. (2020). Mental Health. Hentet fra [https://www.who.int/mental\\_health/en/](https://www.who.int/mental_health/en/)

## **Forfatterveiledning for Tidsskrift for psykisk helsearbeid**

E-post: [redaksjonen.tph@gmail.com](mailto:redaksjonen.tph@gmail.com)

### **Manuskriptstandard**

Alle manuskripter må være skrevet i tråd med kravene som er beskrevet her. Manus som ikke er i tråd med de følgende retningslinjer, vil dessverre bli avvist. Våre retningslinjer ligger også på [www.idunn.no/tph](http://www.idunn.no/tph).

### **Språk**

Redaksjonen ønsker å unngå tingliggjørende og sykeliggjørende språk og begrepsbruk og oppfordrer alle forfattere til en kritisk gjennomgang av språk og begrepsbruk i egne tekster før de sendes til redaksjonen. Generelt ønsker vi å understreke at manuskripter til tidsskriftet skal fokusere på psykisk helsearbeid. Redaksjonen ønsker at forfattere bruker dette begrepet som fellesbetegnelse for det arbeidet som gjøres i psykisk helsefeltet. Ellers ber vi om at forfatterne bruker de offisielle betegnelse på tjenestene – for eksempel "psykisk helsevern".

### **Alle manuskripter skal inneholde en tittelside med:**

- Forfatternavn og yrkestittel
- Fødselsår
- Nåværende utdanning og arbeidssted
- Adresse
- E-postadresse
- Tittel på teksten
- Hvilken sjanger

Alle tekster leveres i Times New Roman font 12 linjeavstand 1,5.

Tidsskriftet benytter tre grader av overskrifter: Artikkelens tittel/undertittel, avsnittstittel og undertittel. Forfattere skal levere manuskripter med ren tekst, som betyr ingen bruk av innrykk, tabulator, fet skrift, understrekning, punkter og lignende, verken i teksten eller i overskrifter.

Antall tegn brukt i manus og antall tabeller og figurer skal også angis på tittelsiden.

## **Fag- og vitenskapelige artikler**

Fagartikler og vitenskapelige artikler skal inneholde inntil **5000 ord**. Litteraturliste og noter regnes som en del av artikkelen, mens norsk og engelsk sammendrag **ikke** inngår.

### **Alle fagartikler og vitenskapelige artikler skal inneholde:**

- Kort norsk sammendrag på max. 100 ord.
  - 4–6 nøkkelord på norsk og engelsk.
  - Litteraturreferanser, alfabetisk ordnet etter APA 6. versjon – se eget punkt.
  - Engelsk versjon av det norske sammendraget inkludert engelsk tittel – dette skal plasseres etter det norske sammendraget – max. 100 ord.
  - Alle artikler, både fag- og vitenskapelige, skal oppgi referansenummer fra behandlingen i REK eller NSD. Dette skal oppgis på tittelsiden, ikke i teksten.
- Dersom innsendt artikkel har blitt publisert tidligere i et nasjonalt eller internasjonalt tidsskrift, skal dette opplyses om ved førstegangskontakt med TPH. Kilden skal også oppgis i tekstens innledning med referanse i litteraturlisten. Vitenskapelige manuskripter kan utformes i ulike genre. De som er basert på egne undersøkelser, kan organiseres etter overskriftene Bakgrunn, Metode (studiens design, utvalg, datainnsamling, dataanalyse og forskningsetikk), Funn, Diskusjon og Konklusjon.

Vitenskapelige manuskripter vil først bli vurdert av redaktør og vitenskapelig redaktør med tanke på relevans og kvalitet. Dersom manuskriptet vurderes som relevant og av tilstrekkelig kvalitet, vil det bli vurdert av to fagfeller. Forfatter kan foreslå en uhildet fagfelle. Tidsskrift for psykisk helsearbeid praktiserer «lukket» fagfellevurdering, det vil si at verken forfatters eller fagfellers identitet gjøres kjent for partene.

Fagartikler vurderes av redaksjonen med tanke på relevans, innhold og form. På tittelsiden skal forfatterne angi om artikkelen skal fagfellevurderes som en vitenskapelig artikkel eller om den skal vurderes som en fagartikkel.

Det er redaktøren som til slutt avgjør om en fagartikkel eller vitenskapelig artikkel kan publiseres.

**Gode eksempler/Essay/Fortellinger** skal inneholde inntil 3000 ord.

**Kritisk blikk//Bokanmeldelser** skal inneholde inntil 1500 ord.

## Tabeller og illustrasjoner

Tabeller og figurer markeres i teksten med fortløpende siffer. Disse vedlegges manus som separate dokumenter.

Tidsskriftet ønsker **ikke** bruk av fot- eller sluttnoter i manus.

## Litteraturhenvisninger i teksten

Ved henvisninger i selve teksten skrives forfatterens navn og årstall for publisering i parentes, eksempel: (Sundelin, 1987 – **det skal være komma mellom forfatter og årstall**). Hvis det er seks eller flere forfattere skal du kun bruke førsteforfatter, etterfulgt av «et al.,». Ved direkte sitat føres forfatter, årstall og sidetall rett etter sitatet, eksempel: (Andersen, 2007, s. 12). Henvisninger til flere verk føres på **følgende måte**: (Andersen, 2007; Waaktar, 2000). Se ellers:

<http://sokogskriv.no/kildebruk-og-referanser/referansestiler/apa-6th/>.

## Referanseliste

Referanselisten skrives til slutt etter hovedteksten. Tidsskriftet bruker 6. utgave av referansesystemet til Publication Manual of the American Psychological Association (APA). Se nettstedet over som gir en god innføring i hvordan referanser føres i dette systemet.

Referansene skal alltid inkludere DOI (digital object identifier) for kilder som har dette. DOI skal være en klikkbar URL, og plasseres til sist i referansen. Hvis du er usikker på hva DOI koden til en referanse er, eller om en DOI-kode finnes, kan du gjøre et raskt søk etter tittel, forfatternavn osv. på <http://kildekompasset.no/referansestiler/apa-6th.aspx>.

NSD Personvern

15.07.2019 15:48

Det innsendte meldeskjemaet med referansekode 576998 er nå vurdert av NSD.

Følgende vurdering er gitt:

Det er vår vurdering at behandlingen av personopplysninger i prosjektet vil være i samsvar med personvernlovgivningen så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjemaet 15.07.2019 med vedlegg, samt i meldingsdialogen mellom innmelder og NSD. Behandlingen kan starte.

#### MELD VESENTLIGE ENDRINGER

Dersom det skjer vesentlige endringer i behandlingen av personopplysninger, kan det være nødvendig å melde dette til NSD ved å oppdatere meldeskjemaet. Før du melder inn en endring, oppfordrer vi deg til å lese om hvilke typer endringer det er nødvendig å melde: [nsd.no/personvernombud/meld\\_prosjekt/meld\\_endringer.html](https://nsd.no/personvernombud/meld_prosjekt/meld_endringer.html)

Du må vente på svar fra NSD før endringen gjennomføres.

#### TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET

Prosjektet vil behandle særlige kategorier av personopplysninger om helseforhold og alminnelige kategorier av personopplysninger frem til 31.12.2020.

#### LOVLIG GRUNNLAG

Prosjektet vil innhente samtykke fra de registrerte til behandlingen av personopplysninger. Vår vurdering er at prosjektet legger opp til et samtykke i samsvar med kravene i art. 4 nr. 11 og art. 7, ved at det er en frivillig, spesifikk, informert og utvetydig bekreftelse, som kan dokumenteres, og som den registrerte kan trekke tilbake.

Lovlig grunnlag for behandlingen vil dermed være den registrertes uttrykkelige samtykke, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 a), jf. art. 9 nr. 2 bokstav a, jf. personopplysningsloven § 10, jf. § 9 (2).

#### PERSONVERNPRINSIPPER

NSD vurderer at den planlagte behandlingen av personopplysninger vil følge prinsippene i personvernforordningen om:

- lovlighet, rettferdighet og åpenhet (art. 5.1 a), ved at de registrerte får tilfredsstillende informasjon om og samtykker til behandlingen
- formålsbegrensning (art. 5.1 b), ved at personopplysninger samles inn for spesifikke, uttrykkelig angitte og berettigede formål, og ikke viderebehandles til nye uforenlige formål
- dataminimering (art. 5.1 c), ved at det kun behandles opplysninger som er adekvate, relevante og nødvendige for formålet med prosjektet
- lagringsbegrensning (art. 5.1 e), ved at personopplysningene ikke lagres lengre enn nødvendig for å oppfylle formålet

## DE REGISTRERTES RETTIGHETER

Så lenge de registrerte kan identifiseres i datamaterialet vil de ha følgende rettigheter: åpenhet (art. 12), informasjon (art. 13), innsyn (art. 15), retting (art. 16), sletting (art. 17), begrensning (art. 18), underretning (art. 19), dataportabilitet (art. 20).

NSD vurderer at informasjonen som de registrerte vil motta oppfyller lovens krav til form og innhold, jf. art. 12.1 og art. 13.

Vi minner om at hvis en registrert tar kontakt om sine rettigheter, har behandlingsansvarlig institusjon plikt til å svare innen en måned.

## FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER

NSD legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene i personvernforordningen om riktighet (art. 5.1 d), integritet og konfidensialitet (art. 5.1. f) og sikkerhet (art. 32).

For å forsikre dere om at kravene oppfylles, må dere følge interne retningslinjer og eventuelt rådføre dere med behandlingsansvarlig institusjon.

## OPPFØLGING AV PROSJEKTET

NSD vil følge opp ved planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet.

Lykke til med prosjektet!

Kontaktperson hos NSD: Kajsa Amundsen

Tlf. Personverntjenester: 55 58 21 17 (tast 1)



# RISIKO- OG SÅRBARHETSANALYSE FOR FORSKNINGSPROSJEKT VED OSLOMET

Fyll ut arkene 1) Risikovurdering og 2) Oppsummering\_Prioritering.  
Se på arkfanen "Veileder" for ytterligere informasjon.

**Forskningsprosjekt - tittel:** "Venneforespørsel" - Sosiale medier og ensomhet

**Prosjektleder:** Marte Fjelnseth

**Prosjektnr NSD (hvis aktuelt):** 576998

**Prosjektnr REK (hvis aktuelt):**

**Prosjektnr i UBW (Agresso) (hvis aktuelt):**

**Prosjektets formål (kort beskrivelse):** Formålet med studien er å anskaffe utdypende kunnskap om ungdoms opplevelser, erfaringer og tanker om bruk av sosiale medier, og hvordan dette kan ha betydning for deres opplevelse av ensomhet.

**Antall registrerte informanter :  
Kategorier av registrerte informanter  
(f.eks. studenter, medlemmer i et medlemsregister, pasienter)** Elever ved Sande videregående skole  
Lydopptakene vil fortløpende bli overført til en minnepenn som er passord beskyttet, og kryptert slik at kun prosjektleder og veileder har tilgang til informasjonen. Transkripsjonen og annen konfidensiell informasjon vil befinne seg på en datamaskin med passord, i tillegg til at dokumentene vil være passordbeskyttet. Papirformatet blir deretter

**Beskriv hvordan eventuelle koblingsnøkler lagres:** Masterstudent og veileder

**Antall prosjektmedarbeidere i forskningsprosjektet?**

**Dokumentet skal lagres i arkivsystemet P360. Slik gjør du det:**

- 1) Trykk på 360° øverst på høyre side i menylinja, etter at du har fylt ut skjemaet.
- 2) Logg på P360.
- 3) Trykk: Lagre som nytt dokument i P360. Det åpnes et vindu/sak i P360. Velg "Notat uten oppfølging".
- 4) Fyll ut saksnummer som gjeld ditt fakultet/sentra og tittel på dokumentet. (Se egen bruksanvisning).
- 5) Trykk "Fullfør".

**Saksnr i P360:**  
HV: 18/09630  
LUI: 18/10490  
SAM: 18/11207  
SPS: 18/11221  
SVA: 18/11208  
TKD: 18/09703

Nr.	Kategorier	Underkategorier	Hendelse	Beskrivelse/verdivurdering	Risikoelement	Eksisterende tiltak	Risikonivå			Nye tiltak
							S	K	Risiko	
	Vurder kun hendelser og risiko element som er reelle og relevante for dette prosjektet		Hva kan skje?	Hva er den uønskede hendelsen? Hvilke tap oppstår? Hvilken betydning for prosjektet?	Brudd på KIT (K = Konfidensialitet, I = Integritet, T = Tilgjengelighet).		Sannsynlighet og konsekvens på en skala fra 1 til 4. 1 = Lav/liten, 4 = Svært høy.			Beskriv forslag til nye tiltak.
EKSEMPEL	Datainnsamling	Lydopptak	Mister lydopptaker og minnekort på vei fra intervju.	Uvedkommende får tilgang på opplysninger om informanter. Alle intervjudata som er lagret på minnekort mistes. Betydning for prosjektet avhenger av hvor mye informasjon som er lagret på minnekortet.	Konfidensialitet	Overføre informasjon fra lydopptaker til ekstern minnekort som er passordbeskyttet og kryptert etter hvert intervju.	2	3	5	Kryptere diktafon. Vurdere å bruke mobilapp.
					Integritet	Det skal ikke nevnes navn i intervjuet.	2	4	6	Informere om at en ikke angir navn.
					Tilgjengelighet	Samme som for konfidensialitet.	3	4	7	Gjøre nytt intervju

1	Datainnsamling	Intervju	Tap eller tyveri av transkribert fil lagret på bærbart utstyr	Uønsket utlevering av personopplysninger	Konfidensialitet	Bærbart utstyr skal oppbevares trygt og innelåst etter at det brukt. Innsamlede data (lydfiler på minnekort) skal transkriberes og aidentifiseres umiddelbart etter intervju. Lydfiler oppbevares innlåst på kryptert minnepinne. Lydfilene slettes så raskt som mulig.å.	1	1	2	Informere informanten
					Integritet	Infomasjon skal ikke endres unødig ved aidentifisering	0	0	0	Kun fjerne gjenkjenkelig informasjon.
					Tilgjengelighet	Filer skal ikke være tilgjengelig for uvedkommende. Det er kun studenten og veiledere som skal ha tilgang til de transkriberte intervjufile .	1	1	2	Informere informanten og gjennomføre et nytt intervju.
2	Datainnsamling	Lydopptak	Koblingsnøkkel er ikke forsvarlig sikret	Informanten identifiseres ved at personidentifiserende data (navn, telefonnummer) avsløres.	Konfidensialitet	Lydopptak lagres på et eksternt minnekort. Minnekortet låses og oppbevares separat i et skap og uten tilgang for uvedkommende. Lydfiler transkriberes umiddelbart og minnekort oppbevares i låsbart skap og de slettes etter OsloMets rutiner. Liste med koblingsnøkkel oppbevares i et annet låsbart skap sammen med signerte informerte samtykkeskjemaer (som oppbevares i lukkede konvolutter) på OsloMet.	1	1	2	[Tekst]
					Integritet	Infomasjon vil ikke endres og skal ikke være tilgjengelig for uvedkommende	1	1	2	Det vil ikke bli nevnt gjenkjenkelig informasjon under intervjuet.

					Tilgjengelighet	Koblingsnøkkelen er kun tilgjengelig for studenten og veileder.	1	1	2	
3	Analyse	Intervjukoding	Koding er gjenkjennelig.	Uønsket utlevering av personopplysninger	Konfidensialitet	Hver informant aidentifiseres (personnavn, stedsnavn og andre personidentifiserende data fjernes) ved transkripsjon slik at det ikke blir mulig å identifisere enkeltpersoner i teksten	1	1	2	Kode på nytt
					Integritet	Infomasjon vil ikke andres vesentlig og den vil ikke være tilgjengelig for uvedkommende	0	0	0	
					Tilgjengelighet	Det er kun studenten som vil ha tilgang til informasjon.	1	1	2	
4	Analyse	Transkribering	Gjenkjennelige detaljer i transkripsjonen.	Uønsket utlevering av personopplysninger	Konfidensialitet	Den som har gjennomført intervjuer og transkriberer intervjuene aidentifiserer informasjon slik at data som kan skape gjenkjennelse (f.eks navn, sted, tid, sjelden diagnose) fjernes. Kun OsloMets PC brukes og denne må være frakoblet nettverk	1	1	2	Gjennomføre ny transkribering
					Integritet	Infomasjonen vil ikke endres og kommer ikke til å være tilgjengelig for uvedkommende	0	0	0	
					Tilgjengelighet	Det er kun studenten og veileder som vil ha tilgang til tekstene	1	1	2	Slette tidligere transkripsjon

5	Analyse	Andre	Gjenkjennelige detaljer i transkripsjonen.	Uønsket utlevering av personopplysninger	Konfidensialitet	Ingen andre enn student og veileder(e) skal ha tilgang til transkriberte tekster. Alt materiale som analyseres er aidentifisert. Tekstanalysen gjøres manuelt evt ved hjelp av digitale programmer (som Nvivo) av studenten og studentens veileder(e).	1	1	2	Gjennomføre analyse på nytt
					Integritet	Infomasjon vil ikke endres og skal ikke være tilgjengelig for uvedkommende	0	0	0	
					Tilgjengelighet	Det er kun studenten og veileder som har tilgang til informasjonen.	1	1	2	Slette tidligere analyse
6	Avslutning	Slette	Deler av informasjonen blir ved en feiltagelse ikke slettet i endt studie.	Uønsket utlevering av personopplysninger	Konfidensialitet	Lydfiler lagres på krypterte minnepinner som oppbevares innelåst på OsloMet. Lydfiler transkriberes (og aidentifiseres) på en Pc som ikke er koblet til nettverk. Disse destrueres ved prosjektslutt. Koblingsnøkkel lagres innelåst et annet sted enn lydfilene, og slettes så raskt den ikke har noen verdi etter datainnsamling.	1	1	2	Sperre tilgang til personsopplysninger
					Integritet	Informasjon vil ikke være tilgjengelig for uvedkommende og vil ikke endres	0	0	0	
					Tilgjengelighet	Det er kun studenten og veileder som har tilgang til informasjonen.	1	1	2	Destruere gjenkjennelige detaljer
	Avslutning	Anonymisering	Gjenkjennelige detaljer blir presentert ved en feiltagelse.	Uønsket utlevering av personopplysninger	Konfidensialitet	I den ferdige masteroppgaven vil ikke informanters identitet kunne bidra til gjenkjenneelse. All presentasjon av informanter er anonymisert.	1	1	2	Destruere gjenkjennelige detaljer

7					Integritet	Infomasjonen vil ikke endres og kommer ikke til å være tilgjengelig for uvedkommende	0	0	0	
					Tilgjengelighet	Det er kun studenten og veileder som har tilgang til informasjonen.	1	1	2	Trekke tilbake publikasjon.
8	Avslutning	Lagringskrav etter prosjektslutt	Informasjon innhentet i studien blir ved en feiltagelse ikke slettet ved avsluttet studie.	Uønsket utlevering av personopplysninger	Konfidensialitet	Minnekort, kodenøkkel og infomerte samtykkeskjemaer destrueres etter avsluttet prosjekt.	1	1	2	
					Integritet	Infomasjon vil ikke endres og skal ikke være tilgjengelig for uvedkommende	0	0	0	
					Tilgjengelighet	Det er kun studenten og veileder(e) som har tilgang til informasjonen.	1	4	5	Student og veileder samarbeider om å destruere all informasjon etter endt studie.
9	Teknisk	Andre	Uønsket informasjon blir lekket etter endt studie.	Uønsket utlevering av personopplysninger	Konfidensialitet	Transkriberingen av kvalitative data samlet via intervjuer skjer på universitetets PC'er ikke koblet til internet i tråd med OsloMets regler. Papir blir makulert	1	1	2	Identifiserende detaljer kommer ikke frem i transkribering eller analyse.
					Integritet	Infomasjon vil ikke endres og skal ikke være tilgjengelig for uvedkommende	0	0	0	Informere informanter
					Tilgjengelighet	Det er kun studenten og veileder som har tilgang til informasjonen.	1	1	2	Konstant forsikre seg om at minnepenn er kryptert, og ikke tilgjengelig for andre enn student og veileder

## Oppsummering/tiltaksplan på grunnlag av risikovurderingen:

*I risikovurderingen (forrige ark), beskrev du ulike hendelser, risikonivåer og eksisterende samt nye tiltak knyttet til disse.*

*I denne oppsummeringen/tiltaksplanen ønsker vi at du beskriver nærmere hvordan du har prioritert de valgene du har gjort knyttet til å behandle data i prosjektet.*

*Skriv gjerne kort om hvilke vurderinger du har gjort for tiltakene du har valgt, og hvilke*

### OPPSUMMERING:

**Lydopptaket fra intervjuet vil fortløpende bli ført over på et eksternt minnekort som er kryptert og passordbeskyttet. Lydopptaket blir deretter destruert fra opptaker. Transkripsjonen og annen konfidensiell informasjon vil oppbevares på en datamaskin med passord, i tillegg til at dokumentene vil være passordbeskyttet. Potensielle papirformateter blir deretter makulert. Det vil bli informert om at informanten i en hver tid kan trekke seg fra studien, samt at all informasjon og uttalelser som informanten meddeler vil bli anonymisert, taushetsbelagt og behandles konfidensielt. Ved potensielle avvik vil informantene bli informert. Innhentet informasjon vil i henhold til OsloMet retningslinjer slettes etter studieslutt.**

# Vurdering av risiko- og sårbarhetsanalyse i forskningsprosjekt

## Risikovurderinger handler om tre aktiviteter:

1. Identifisere uønskede hendelser (risikoelementer).
2. Vurdere risikoen – sannsynlighet kombinert med konsekvens – for hver uønsket hendelse som er identifisert.

## Noen begreper

*Risikoelement er brudd på KIT (K = Konfidensialitet, I = Integritet, T = Tilgjengelighet)*

En hendelse kan komme til å påvirke sikkerheten på en negativ måte

### *Konfidensialitet*

At informasjon ikke blir kjent for uvedkommende

### *Integritet*

At informasjon ikke blir endret utilsiktet eller av uvedkommende

### *Tilgjengelighet*

At informasjon er tilgjengelig ved behov

### *Sårbarhet*

Iboende svakhet i et system, menneske eller en bygning som kan utnyttes av en trussel

### *Sannsynlighet*

Et mål for hvor ofte en hendelse opptrer

### *Konsekvens (skadeomfang)*

Konsekvens er følgen av en hendelse. Den kan innvirke på økonomi, omdømme, tap av personlig anseelse, liv og helse eller kritiske funksjoner, eller føre til rettslig påtale

### *Risiko*

Risiko er en kombinasjon av sannsynligheten for at en hendelse inntreffer og konsekvensen av en hendelsen.

### *Risikoeier*

Risikoeier er den som har ansvar for risikoene ved en tjeneste eller et system. Det kan være tjeneste-/systemeier, linje-, prosjekt-, aktivitetsleder eller andre. Risikoeier er ansvarlig for at risikovurderinger gjennomføres og eier vanligvis tiltakene som iverksettes.

## Risikovurderingsprosessen

Risikovurderingsprosessen kan deles opp i følgende aktiviteter:

1. Kartlegging av uønskede hendelser (risikoelementer/trusler)
2. Beskrivelse av sårbarheten risikoelementet utnytter
3. Beskrivelse av eksisterende beskyttelses- og kontrolltiltak
4. Vurdering av risikonivå (konsekvens og sannsynlighet)
5. Nye tiltak i forhold til risikoelementer
6. Kategorisering, sortering og prioritering av tiltak

## Kategorisering

For hver hendelse (risikoelement/trussel) vurderes sannsynligheten for at den skal inntreffe og konsekvensen av at den inntreffer. I eksemplet under er det brukt en skala fra 1 til 4.

Konsekvens	4 Svært høy	Moderat	Høy	Høy	Høy
	3 Høy	Moderat	Moderat	Høy	Høy
	2 Moderat	Lav	Moderat	Moderat	Høy
	1 Liten	Lav	Lav	Moderat	Moderat
		1 Lav	2 Moderat	3 Høy	4 Svært høy
		Sannsynlighet			

## Risikonivå

Risikonivået er en kombinasjon av sannsynlighet og konsekvens. For å finne verdien av risikoen (risikonivået) summeres verdiene av konsekvens og sannsynlighet.

I matriseeksemplet ovenfor er lav risiko (Grønn): 2-3, medium risiko (Gul): 4-5 og høy risiko (Rød): 6-8.

Valg av akseptabel risiko eller risikoapetitten (som vises ved størrelsen av de grønne, gule og røde områdene) gjøres vanligvis i samarbeid med institusjonens ledelse. Risikoelementer i rød sone utgjør en uakseptabel risiko. Det må foreslås tiltak som reduserer enten sannsynlighet eller konsekvens. I gul sone må det avveies om risikoen er akseptabel eller om tiltak er nødvendig. Risikoelementer i grønn sone vurderes som så lave at de gjør man vanligvis ikke noe med.

## Godkjenning, iverksetting og oppfølging av tiltak

Etter at det er gjennomført risikovurderinger, er det avgjørende at risikoen for uønskede hendelser håndteres. Det innebærer at man iverksetter tiltak for hver uønsket hendelse med en risikofaktor som ligger over institusjonens nivå for akseptabel risiko. Det finnes flere metoder for håndtering av risiko. De viktigste er å:

- Redusere risikoen ved å iverksette tiltak
- Godta risikoen slik den er
- Overføre risikoen til andre ved å tegne en forsikring eller lignende
- Unngå risikoen ved avslutte den risikofylte aktiviteten

Den vanligste metoden for å håndtere risiko er å sette inn tiltak som reduserer sannsynligheten for eller konsekvensen av en hendelse. Når man har valgt og prioritert tiltak i forhold til effekt og kost/nytte må de beskrives i en tiltaksplan (risikohåndteringsplan).



## **Oppsummering**

Tiltaksplanen bør inneholde:

- En beskrivelse av hvilken risiko som skal reduseres
- Hvilke tiltak som skal iverksettes
- Bakgrunn for valg av tiltakene og forventede effekter
- Ansvarlige for å godkjenne planen
- Ansvarlige for å implementere tiltakene
- Aktiviteter knyttet til implementering
- Mål- og resultatkrITERIER og avgrensninger i forhold til tiltakene
- Krav til rapportering og monitorering
- Plan og tidsrammer

**OsloMet har tatt utgangspunkt i en mal som er utarbeidet av UH-sektorens sekretariat for informasjonssikkerhet ved UNINETT**

# Vil du delta i forskningsprosjektet

## «Venneforespørsel»

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å anskaffe utdypende kunnskap om ungdoms opplevde følelse av ensomhet, ved bruk av sosiale medier. I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet, og hva deltakelsen vil innebære for deg.

### **Formål**

Formålet med studien er å anskaffe utdypende kunnskap om ungdoms opplevelse, erfaring og tanker om bruk av sosiale medier, og hvordan dette kan ha betydning for deres opplevde følelse av ensomhet.

Prosjektet er en masterstudie gjennomført i forbindelse med masterløpet «Empowerment og helsefremmede arbeid». Studien er kvalitativ, som vil si at forskeren har et ønske om å få innsikt i ungdoms erfaringer og opplevelser knyttet til temaene vist nedenfor.

### Problemstilling:

På hvilke måter kan videregående elevers opplevde følelse av ensomhet bli påvirket av sosiale medier?

### Forskningsspørsmål:

På hvilke måter kan bruk av Facebook, Instagram og Snapchat potensielt påvirke ungdoms opplevelse av tilhørighet?

Hvordan kan bruk av sosiale medier påvirke ungdoms sosiale identitet?

Hvordan forstår videregående elever ensomhet-begrepet?

Studien tar utgangspunkt i resultatene fra Ungdata undersøkelsen som siste ble gjennomført i 2017. Resultatene viser at flere ungdommer på videregående skole rapporterer ensomhet i 2017 sammenlignet med 2013. Samtidig benytter flere ungdommer sosiale medier som en metode for sosial omgang med venner, enn hva de gjorde tidligere. Hvem, hvor mange og hvor ofte ungdom rapporterer ensomhet og bruker sosiale medier vet vi gjennom Ungdata undersøkelsen. En kvalitativ studie kan bidra til å innhente ungdoms opplevelser, erfaringer og tanker om bruk av sosiale medier, og hvordan bruken kan ha betydning for deres opplevde følelse av ensomhet.

### **Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?**

Hovedansvarlig for prosjektet er veileder, førsteamanuensis Hege Sjølie, ved OsloMet - storbyuniversitetet. Prosjektet er også et samarbeid med forlkehelsekoordinatoren i Sande kommune.

### **Hvorfor får du spørsmål om å delta?**

Bakgrunnen for hvorfor jeg ønsker å rekruttere elever fra Sande videregående skole bunner i at jeg ønsker å intervju personer som kan bidra til å avdekke mulige felles og ulike erfaringer angående tema. Jeg tar utgangspunkt i Ungdata undersøkelsen hvor det kommer frem at ungdom i Sande kommune rapporterer nest høyest ensomhet sammenlignet med andre kommuner i Vestfold, hvor aldersgruppen 17-19 år utgjør den største andelen. Samtidig viser de til økt bruk av sosiale medier ifølge Ungdata undersøkelsen. Elever ved Sande videregående skole vil derfor potensielt kunne tilføye utdypende kunnskap om tema basert på individuelle observasjoner og erfaringer.

### **Hva innebærer det for deg å delta?**

Hvis du velger å delta i prosjektet, innebærer det at du som første steg fyller ut et kartleggingsskjema. Skjema inneholder spørsmål angående din bruk av sosiale medier, og spørsmål tilknyttet opplevd følelse av ensomhet. Ved steg to vil et utvalg av kandidater bli invitert til å delta på intervju. Det vil vare i ca. 60 minutter. Intervjuet vil inneholde spørsmål som omhandler dine opplevelser, erfaringer og tanker om bruk av sosiale medier, og hvordan dette kan ha betydning for deres opplevde følelse av ensomhet.

## **Det er frivillig å delta**

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykke tilbake uten konsekvenser. Alle opplysninger om deg vil da bli slettet. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg.

## **Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger**

Opplysningene om deg vil bare benyttes til formålene vi har fortalt om i dette skrivet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket. Det du svarer på kartleggingsskjema, og forteller underveis i intervjuet vil bli behandlet med stor forsiktighet. Alle personopplysninger vil bli behandlet konfidensielt og informantene vil ikke kunne gjenkjennes i datamaterialet eller i publikasjoner da all informasjon vil bli anonymisert.

## **Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?**

Etter utfylt kartleggingsskjema og gjennomført intervju er det kun veileder og student som har tilgang på datamaterialet. Foreliggende data vil bli slettet innen prosjektets sluttdato, 31.12.20.

## **Dine rettigheter**

Så lenge du kan identifiseres i datamaterialet, har du rett til:

- innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om deg,
- å få rettet personopplysninger om deg,
- få slettet personopplysninger om deg,
- få utlevert en kopi av dine personopplysninger (dataportabilitet), og
- å sende klage til personvernombudet eller Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger.

## **Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?**

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra OsloMet - Storbyuniversitet har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

## **Hvor kan jeg finne ut mer?**

Hvis du har spørsmål til studien, eller ønsker å benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med:

- OsloMet - storbyuniversitetet ved førsteamanuensis Hege Sjølie, [hesjo@oslomet.no](mailto:hesjo@oslomet.no).
- NSD – Norsk senter for forskningsdata AS, på epost ([personverntjenester@nsd.no](mailto:personverntjenester@nsd.no)) eller telefon: 55 58 21 17.

Med vennlig hilsen

Prosjektansvarlig

Hege Sjølie

Student

Marte Fjelnseth

---

## Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet «Venneforespørsel», og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

å delta i intervju

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet, ca. 31.12.20.

Jeg kan kontaktes på:

Mobil: \_\_\_\_\_ E-post: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
(Signert av prosjektdeltaker, dato) Dato: \_\_\_\_\_

## **Intervjuguide - Sosiale medier og ensomhet**

### **Introduksjon**

Hovedtemaet for det vi skal snakke om i dag er sosiale medier som Facebook, Instagram og Snapchat, og hvilke påvirkningskrefter disse kan ha på ungdoms opplevde følelse av ensomhet. Jeg ønsker å snakke med deg da du er ungdom selv, og kan gi oss utdypende kunnskap basert på dine observasjoner og erfaringer. Før vi starter intervjuet er det noen ting jeg vil at du skal vite.

- Intervjuet kommer til å vare ca. en time.
- Hvis du underveis føler at du vil avbryte intervjuet er det helt i orden.
- Hvis jeg stiller et spørsmål du helst ikke vil svare på kan du si ifra om dette, så går vi videre til neste spørsmål.
- Det er helt i orden å be om en pause.
- Jeg kommer til å bruke lydopptaker. Det er kun jeg som skal høre på lydopptaket etter intervjuet og når arbeidet med oppgaven avsluttes vil lydopptaket bli slettet.
- Jeg kommer til å notere underveis slik at jeg får med meg mest mulig.
- Ingen får vite hva du har sagt. I oppgaven vil opplysninger og det du har sagt anonymiseres.
- Det er fint hvis du unngår å nevne navn på personene du forteller om.  
(Lærere/elever/andre).
- Minne om taushetsplikten
- Ingen svar er feil eller riktige. Alle svar er gode svar.

## **Innledende spørsmål**

- 1 Hvor gammel er du?
- 2 Hvilken studieretning går du?
- 3 Har du noen tanker rundt tema «sosiale medier og ensomhet»?

## **Hovedkategori 1 – Sosiale medier**

- 1 Hva forbinder du med begrepet sosiale medier?
- 2 Hvilke erfaringer har du med bruk av sosiale medier?
- 3 Hvilke sosiale medier benytter du deg av?
  
- 4 Med tanke på ensomhet - Er det noe du reagerer negativt på ved bruk av sosiale medier?  
(Enten som direkte berører deg selv, eller som andre gjør/utsettes for)  
- Eksempel?
  
- 5 Med tanke på ensomhet- Er det noe du reagerer positivt på ved bruk av sosiale medier?  
(Enten som direkte berører deg selv, eller som andre gjør/utsettes for)  
- Eksempel?
  
- 6 På hvilken måte tenker du at sosiale medier kan påvirke ungdom i dag?  
- Hva er dine erfaringer og observasjoner? Eksempler?
  
- 7 På hvilke måter føler du at du har kontroll over hva du blir eksponert for (ser) på nett?

## **Hovedkategori 2. Sosialt nettverk**

- 1 Hva tenker du på når jeg sier ordet «sosialt nettverk»?
- 2 På hvilke måter tenker du at sosiale medier kan ha innvirkning på ditt sosiale nettverk?

## **Hovedkategori 3. Ensomhet og psykisk helse**

- 1 Når jeg sier ordet «ensom», hva forbinder du med det?
- 2 Kan du tenke deg hvordan ensomhet oppleves?  
- Har du noen gang opplevd å være ensom? I hvilke situasjoner?



- 3 Har du opplevd at din psykiske helse blir påvirket av sosiale medier?  
- Fortell?

**Avslutningsvis – oppsummere funn**

Har jeg forstått deg riktig?

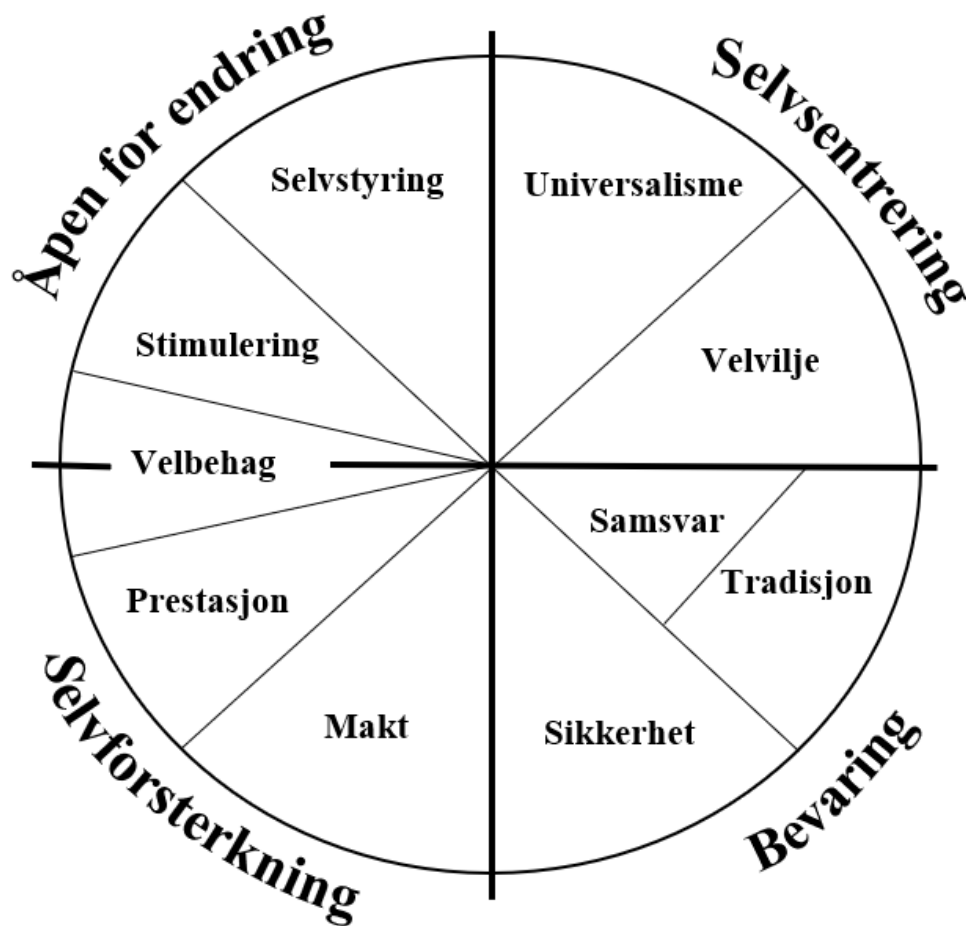
Er det noe du vil utdype?

Eventuelt andre ting som er viktig for dette temaet, som ikke er nevnt i intervjuet?

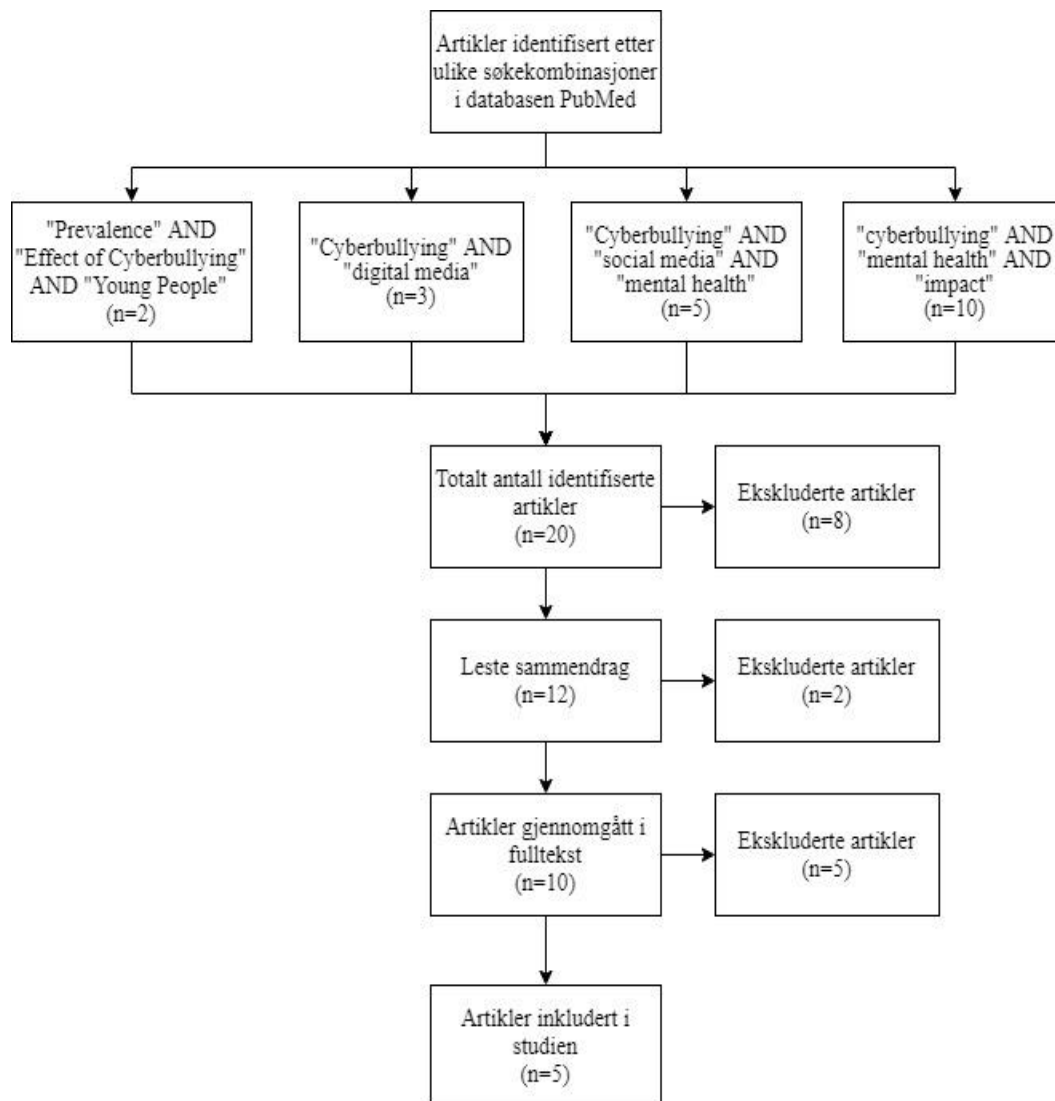
Tusen takk for at du tok deg tid til å snakke med meg og alt du har fortalt. Nå kan jeg mye mer om sosiale medier og hvordan disse kan påvirke ungdom i dag, spesielt sett i forhold til ensomhet. Dette er viktig informasjon for meg som jeg skal bruke videre i mitt analysearbeid i masteroppgaven. Hvis du lurer på noe i forhold til intervjuet eller kommer på flere ting du gjerne vil fortelle. Så kan du ta kontakt med meg på mail: [s335723@oslomet.no](mailto:s335723@oslomet.no) eller telefon: 90216679

**Tabell 1.** Utdrag fra systematisk tekstkondensering.

Meningsbærende enheter	Koder	Kategorier	Temaer	Subgrupper
<p>ja jeg sammenligner meg med folk [...] hvordan de oppfører seg på sosiale medier eller hvor stort eller hvordan det sosiale nettverket deres er.</p> <p>det handler veldig mye om adaptasjon [...] Og det å legge ut det som er sosialt akseptert i samfunnet rett og slett da [...] som strider litt imot de sosiale lovene så er det likevel begrensninger som ikke står sort på hvitt, men som man gjerne skal følge da for å bli akseptert.</p>	<p>Sammenligner seg selv med andre.</p> <p>Likhetstrekk</p> <p>Tilpasser seg i forhold til andre</p> <p>Sosialt akseptert</p> <p>Sosiale lover</p> <p>Akseptøsøking</p>	<p>Adaptasjon</p> <p>Tilhørighet</p> <p>Sammenligning</p> <p>Sosial aksept</p> <p>Normer</p>	Sosial identitet	<p>Identitetsskaping</p> <p>Sosial sammenligning</p> <p>Tilhørighet</p>



**Figur 1.** Teoretisk modell av relasjoner mellom grunnverdiene (Schwartz, 2012)



**Figur 2.** Visuell fremstilling av litteratursøk

### PICO-skjema – Artikkel

Hensikten er å kartlegge om økt fokus på sosiale medier har innvirkning på den enkeltes sosiale identitet ved å rette søkelyset mot sosiale mediers kontroll og retningslinjer for selvpresentasjon. I tillegg retter studien fokus mot hvilke konsekvenser sosial sammenligning og respons har på elevenes opplevelse av ensomhet knyttet til deres sosiale identitet.

<b>P</b>	<b>I</b>	<b>C</b>	<b>O</b>
Patient	Intervention	Comparison	Outcome
Ungdom Unge voksne Elever	Sosiale medier Digitale medier  Sosial identitet  Sosial sammenligning Sammenligning		Ensomhet  Psykisk helse
Young adults Young people Youth Students	Social media Digital media  Social identity  Social comparison Comparison		Loneliness Solitude  Mental health

### PICO-skjema – Refleksjonsnotat

«Hvordan er samspillet mellom sosiale medier og nettmobbing?».

Ut ifra denne problemstillingen forstår jeg det som at samspillet inkluderer elevenes forståelse av sosiale medier som en pådriver for mobbehendelser, og innvirkning nettmobbing kan ha for elevenes psykiske helse.

<b>P</b>	<b>I</b>	<b>C</b>	<b>O</b>
Patient	Intervention	Comparison	Outcome
Ungdom Unge voksne Elever	Nettmobbing  Sosiale medier Digitale medier		Psykisk helse Mental helse
Young adults Young people Youth Students	Cyberbullying  Social media Digital media		Mental health

