

Å FINNE HVERANDRE PÅ GODT OG VONDT
- tenåringsjenter, psykisk helse og sosiale medier



av

Lise Malén Mauseth

Master i sosialfaglig arbeid med barn og unge
Avdeling for helse- og sosialfag
Høgskolen i Lillehammer
Våren 2014

FORORD

Så har dagen faktisk kommet; dagen da jeg kan sette en sluttstrek for denne masteroppgaven. Det har vært en prosess fylt av nysgjerrighet, aha-opplevelser, glede og fortvilelse. Alt i alt har det vært en veldig lærerik prosess for meg, både faglig og personlig!

Jeg ønsker å dedikere denne oppgaven til min fantastisk flotte pappa, som ikke er blant oss lenger. Uten han ville jeg aldri hatt det pågangsmotet jeg besitter i dag! Han støttet meg gjennom tykt og tynt, og mistet aldri troa på meg! Jeg er evig takknemlig for alle de gode opplevelsene han ga meg, og som har vært med å forme meg til den personen jeg er i dag. Tusen takk, pappa!

Tusen takk til mamma, som alltid er der med gode ord og varme klemmer! Tusen takk til Jonas, min kjære samboer, som oppmuntrer meg og får meg til å smile når jeg er på mitt mest destruktive! Tusen takk til Karianne, min beste venninne, som viser omtanke og er en god støtte! Til Silje: Vi klarte det! Og til resten av Team Awesome; Trine, Martin og Kine – tusen takk for to fine år som masterstudenter!

Tusen takk til Birgit Nordtug, min veileder på masteroppgaven! Etter samtlige veiledninger gikk jeg ut med en god følelse og tro på min oppgave. Det har betydd utrolig mye for meg og min oppgave at du har vært opptatt av og forstått hva jeg ønsket å formidle med denne oppgaven. Takk for de interessante samtalene og det brennende engasjementet! Både jeg og oppgaven har vokst faglig takket være deg.

Ellers ønsker jeg å rette en takk til Adrian Lorentsson, leder for Mental Helse Ungdom! Adrian har bidratt stort i rekrutteringen av informanter, og har stilt opp med positivt engasjement når jeg har henvendt meg til han.

Ikke minst vil jeg takke de tre informantene som valgte å delta i min studie. Jeg er imponert og takknemlig over måten dere har sluppet meg inn i deres virkelighet! Uten dere ville det ikke blitt noen oppgave. Tusen takk!

Stange, mai 2014.
Lise Malén Mauseth

SAMMENDRAG

Oppgavens tittel: *Å finne hverandre på godt og vondt – tenåringsjenter, psykisk helse og sosiale medier.*

Hensikt: Oppgaven har til hensikt å belyse fenomenet; tenåringsjenter, psykisk helse og sosiale medier. Jeg ønsker å tilegne meg og formidle en forståelse av hvordan det kan oppleves for tenåringsjenter som sliter psykisk å bruke sosiale medier. Herunder ønsker jeg å se på både positive og negative sider knyttet til fenomenet. Ofte er fremstillingen av bruk av sosiale medier en polarisert diskusjon mellom de som er for og de som er mot. Oppgaven har til hensikt å nyansere dette bildet og vise kompleksiteten knyttet til fenomenet.

Metode: Oppgavens overordnede perspektiv baserer seg på et interaksjonistisk perspektiv. Videre støtter jeg oppgaven på et konstruktivistisk og hermeneutisk perspektiv. Empirien er innhentet ved bruk av en kvalitativ, eksplorerende undersøkelse. Jeg har foretatt tre individuelle intervju og et relasjonelt oppfølgingsintervju.

Teoretisk forankring: Den teoretiske rammen har dels en sosialpsykologisk forankring som er grunnet i George Herbert Meads teori om selvet, og dels en mikrososiologisk forankring som er relatert til Erwin Goffmans rolleteori. Videre redegjøres det for Sherry Turkle sin teori knyttet til interaksjonen mellom mennesker og teknologi, samt Mark Granovetter sin teori om styrken i svake bånd. Allerede eksisterende forskning knyttet til psykisk helse og sosiale medier fremlegges også.

Funn: Sosiale medier åpner for at unge jenter som sliter psykisk i større grad kan finne hverandre – på godt og vondt. Det gir dem muligheten til å sette ord på og utforske de vonde tankene og følelsene knyttet til det å slite psykisk. Studien har vist at det er både opplevde fordeler og ulemper knyttet til bruk av sosiale medier når man er tenåringsjente og sliter psykisk.

Videre forskning: Det kunne vært interessant å legge denne eksplorerende undersøkelsen til grunn for en kvantitativ studie, som kunne sagt noe om utbredelsen av funnene. Videre kunne det vært interessant å foreta en oppfølgende studie med de samme informantene, for å se etter eventuelle terapeutiske effekter ved å delta i studien. Det baserer seg på en antakelse om at deltakelse i studien ført til en bevisstgjøringsprosess hos informantene.

INNHOLDSFORTEGNELSE

INNLEDNING	6
Valg av tema.....	6
Aktualitet.....	6
Oppgavens hensikt og problemstilling.....	7
Min bakgrunn knyttet til fenomenet.....	8
Oppgavens oppbygning.....	9
METODE	10
Vitenskapsteoretiske perspektiv – med interaksjonen i føreraset.....	10
Kvalitativ intervjuing.....	12
Rekruttering og utvelgelse av informanter.....	13
Intervjuguide og intervjusituasjonen.....	16
Analytiske grep.....	17
Kommunikativ validitet.....	19
Overførbarhet og videre forskning.....	20
Etiske betraktninger.....	21
TEORETISK RAMME OG EKSISTERENDE FORSKNING	23
Psykisk helse blant unge jenter i dag.....	23
Sosiale medier.....	24
Å være alene sammen: Sherry Turkles teori om interaksjonen mellom mennesket og teknologien.....	26
Sosial nettverksteori – styrken i svake bånd.....	28
Å utøve sin aktivitet i andres nærvær: Erwin Goffmans teori om rolletaking.....	30
Identitetsdannelse: George H. Meads teori om selvkonstruksjon.....	33
Oppsummering.....	37
ANALYSE OG FUNN	38
Å være sosial på sosiale medier: En presentasjon av Janne.....	38
“Hvis jeg får 20 “likes”, føler jeg meg så lite verdt”: En presentasjon av Siri.....	40

“Jeg liker ikke at det går den veien; at folk må gå inn på Facebook for å se at du er lei deg.”: En presentasjon av Oda	42
De individuelle intervjuene sett i ett	44
Det relasjonelle oppfølgingsintervjuet – en dypere forståelse	51
Oppsummering	61
GJENKJENNELSENS BETYDNING – DRØFTING AV ANALYTISKE FUNN	64
Hvor leves det “virkelige” liv?	64
Online, offline, front stage og back stage.....	71
Å kjenne seg igjen i det vonde	74
Å kjenne seg igjen i det gode	77
Gjenkjenning som valideringsgrunnlag	79
AVSLUTNING	84
Oppsummering	84
Veien videre	86
LITTERATURLISTE.....	88
Vedlegg 1: Rekruttering av informanter til masterprosjekt	
Vedlegg 2: Informasjon til informantene	
Vedlegg 3: Samtykkeerklæring	
Vedlegg 4: Taushetserklæring	
Vedlegg 5: Intervjuguide – individuelt intervju	
Vedlegg 6: Intervjuguide – oppfølgingsintervju	

INNLEDNING

Valg av tema

Det har vært en lang prosess som har ført meg frem til mitt valgte tema. Etter en omfattende vurdering av ulike interesseområder, endte jeg på min hjertesak; å skape innsikt og forståelse knyttet til det å slite psykisk. Herfra krevdes naturligvis en betraktelig konkretisering. Hva ved psykiske lidelser har jeg lyst til å fokusere på? Jo, jeg ønsket å fokusere på ungdom i slutten av tenårene, det visste jeg. Dette fordi det utgjør en avgjørende fase i livet, hvor mange viktige valg tas. Jeg begynte tankeprosessen med å tenke på hva som er en viktig del av ungdoms hverdag i dagens samfunn. Hva er det som er annerledes ved hverdagen til dagens ungdom kontra tidligere generasjoner? Det er i og for seg mange ting, men spesielt interessant finner jeg sosiale medier. Sosiale medier er et forholdsvis nytt fenomen som har gjort en stadig større innmarsj i ungdommens liv. Og nysgjerrigheten var der med en gang; hvordan opplever ungdom som sliter psykisk bruk av sosiale medier? Ettersom sosiale medier har blitt en så stor del av ungdommens hverdag, så må det, på en eller annen måte, virke inn på deres psykiske helse – i den ene eller andre retningen. Jeg ønsket å få tak i deres opplevelser rundt dette. Jeg har gjort en videre innsnevring fra å se på ungdom generelt til å se på jenter spesielt. Det er gjort på bakgrunn av at det kun var jenter som meldte seg som informanter til min studie. Norsk Mediebarometer 2013 viser at det er en større andel jenter enn gutter som daglig bruker sosiale medier, så det kan være noe av forklaringen. Det var slik jeg endte på temaet; tenåringsjenter, psykiske helse og sosiale medier.

Aktualitet

Sosiale medier har de siste tiårene inntatt en stadig større rolle i hverdagen vår. Og på en eller annen måte virker dette inn på hvordan vi lever livene våre. Det å være tenåringsjente i dag, er ikke det samme som å være tenåringsjente for tjue år siden. Teknologien har brakt på banen nye muligheter og utfordringer knyttet til det å være ung og slite psykisk. Tenk over det, neste gang du går i byen; hvor mange av ungdommene er det ikke som går og knytter på en mobil. Til og med når de sitter på kafé med venner vil du trolig se noen som sitter med mobilen, koblet opp til et sosialt medium. Kanskje oppdaterer de statusen sin på Facebook: “Koser meg på kafé med venner”. Kanskje laster de opp et bilde av kaffekoppene på Instagram. Eller kanskje kommenterer eller liker de vennens status eller bilde, som kom dem i forkjøpet. Sosiale medier er et høyst dagsaktuelt tema.

The technology has become like a phantom limb, it is so much a part of them. These young people are among the first to grow up with an expectation of continuous connection: always on and always on them. And they are among the first to grow up not necessarily thinking of simulation as second best. All of this makes them fluent with technology but brings a set of new insecurities. (Turkle, 2011, s. 17).

Teknologien er i stadig utvikling. Det vil si at feltet er av en dynamisk størrelse. Det kan gjøre det vanskelig å gripe, men ikke desto mindre viktig å forske på. Sosiale medier er et nytt fenomen, og forskningen bærer preg av det (Aalen, 2013). Det meste av forskningen er amerikansk; utført blant amerikanske studenter. Jeg har ikke kommet over noen dyptgripende, kvalitativ forskning som tar for seg ungdom som sliter psykisk og utforsker deres opplevelse av sosiale medier. Det er per dags dato først og fremst kvantitative studier, spesielt spørreskjemaer, som dominerer feltet (Aalen, 2013). Derfor hadde jeg et sterkt ønske, i forkant av studien, om å utføre en kvalitativ undersøkelse hvor jeg fokuserer på opplevelsen jenter som sliter psykisk har i forhold til bruk av sosiale medier.

Oppgavens hensikt og problemstilling

Oppgaven har til hensikt å belyse fenomenet; tenåringsjenter, psykisk helse og sosiale medier. Jeg ønsker å tilegne meg og formidle en forståelse av hvordan det kan oppleves for tenåringsjenter som sliter psykisk å bruke sosiale medier. Herunder ønsker jeg å se på både positive og negative sider knyttet til fenomenet. Ofte er fremstillingen av bruk av sosiale medier en polarisert diskusjon mellom de som er for og de som er mot. Oppgaven har til hensikt å nyansere dette bildet og vise kompleksiteten knyttet til fenomenet. Ut fra det har jeg utformet følgende problemstilling:

Hvordan kan tenåringsjenter som sliter psykisk oppleve bruk av sosiale medier?

Herunder har jeg begrenset meg til å se på jenter i alderen 16-19 år. Det forekommer hovedsakelig på grunn av praktiske årsaker som det redegjøres for i metoddelen. Når det kommer til det å slite psykisk, så kommer jeg ikke til å ha særlig fokus på diagnoser. Jeg er opptatt av å få tak i jentenes egen opplevelse av sin psykiske helse, fremfor selve kategoriseringen av den. Jeg har heller ikke gjort noen begrensninger i forhold til hvilke sosiale medier jeg ønsker å linke problemstillingen opp mot. Dette er bevisst, fordi jeg ikke ønsker å legge føringer på hva jentene skal oppfatte som mer eller mindre viktig.

Min bakgrunn knyttet til fenomenet

Med mine snart 27 år, tilhører jeg den generasjonen som har vært med på de sosiale mediens fremmarsj. Jeg husker fortsatt godt da naboen, som førstemann i gata, fikk Internett. Vi satte oss foran den stasjonære dataen og smurte oss med tålmodighet. Først måtte vi vente på at den store kassa av en datamaskin skulle skru seg på. Deretter måtte vi vente ytterligere på at dataen skulle koble seg opp til telefonlinja og gi oss tilgang til dette Internettet. Men vi fikk ikke sitte lenge av gangen, for det kostet penger per minutt og telefonlinja inn til huset ble okkupert. Noe av det mest spennende vi visste om da var å “chatte”. Vi logget oss på mIRC, fant noen vi synes virket interessante og spurte: “ASL?” – Age, Sex, Location – alder, kjønn, bosted? Det er utrolig å tenke på hvor mye som har skjedd bare i løpet av de siste femten årene. Nå går jeg rundt med en iPhone i lomma, og har tilgang til sosiale medier via mobilen, hvor enn jeg måtte befinne meg. Jeg er selv en hyppig bruker av sosiale medier. Jeg har ikke blogg, og følger ikke så mye med på andre sine blogger, men jeg har da Facebook og Instagram, om ikke annet. Selv om jeg er rundt ti år eldre enn ungdommene jeg ønsket å studere, så hadde jeg selv en opplevelse av at jeg hadde en forholdsvis god innsikt i fenomenet. Jeg tilhører jo tross alt generasjonen som har fulgt den ekstreme, teknologiske utviklingen. Her skulle det vise seg at jeg tok feil. Det skjer såpass mye, såpass fort, i den teknologiske utviklingen, at min ungdomstid ikke er i nærheten av å kunne sammenliknes med dagens ungdom når det kommer til bruk av sosiale medier.

Jeg trodde dette skulle bli en oppgave om rosablogger, statusoppdateringer om hvor bra vi har det og idylliske bilder som vi deler via sosiale medier. Ja, rett og slett en oppgave om hvordan jaget etter det perfekte liv ble fremstilt på sosiale medier. Jeg hadde til og med tittelen på oppgava klar: “#DetPerfekteLiv”. Jeg så for meg at det å være tenåringsjente og samtidig slite psykisk i dagens teknologiske samfunn, bydde på utfordringer. Utfordringer knyttet til det enorme presset sosiale medier legger på dagens ungdom. Et press om å gjøre det best på skolen, ha den beste kjæresten, de beste vennene, den mest veltrente kroppen og så videre, og så videre. Jeg hadde en forståelse om at tenåringsjentene pynter på sannheten på sosiale medier, fremstiller seg som mer perfekt enn hva tilfellet er, og slikt sett legger et urealistisk press på hverandre. Et press som fører til opprettholdelsen av tabu knyttet til det å være psykisk syk, og som er med på skape og opprettholde psykisk sykdom blant dagens ungdom. Etter å ha intervjuet tre tenåringsjenter som sliter psykisk, viste det seg at det ikke var der fokuset deres lå. Ikke for noen av dem. Det å være tenåringsjente og samtidig slite psykisk i

dagens teknologiske samfunn byr på utfordringer – ja, men de er ikke hovedsakelig knyttet til presset om å fremstå og leve perfekte liv, i følge mine tre informanter.

Oppgavens oppbygning

Oppgaven er delt inn i seks overordnede inndelinger. *Første del*, som er inneværende del, fungerer som innledning til oppgaven. Her har jeg sett nærmere på valg av tema, aktualitet, oppgavens hensikt og problemstilling, og min bakgrunn knyttet til fenomenet. I *andre del* går jeg inn på metoden jeg har benyttet for å innhente, analysere og vurdere informasjonen som legges frem i oppgaven. Her legges overordnede perspektiv og ulike metodiske grep frem. *Tredje del* tar for seg allerede eksisterende forskning på feltet og tegner opp oppgavens teoretiske forståelsesramme. I oppgavens *fjerde del* presenteres analysen av dataene som har kommet frem gjennom undersøkelsen. Her har jeg sett på særpreg, likheter og forskjeller, og kommet frem til noen hovedfunn som jeg tar med meg inn i oppgavens *femte del*; drøfting av analytiske funn. I denne delen av oppgaven har jeg sett hovedfunnene fra analysen opp mot oppgavens teoretiske forståelsesramme og allerede eksisterende forskning. Elementer fra metodedelen vil også trekkes inn i drøftingen. Selv om oppgavens fjerde og femte del presenteres separat, må de forstås som en helhet. I *sjette del* – den siste delen, har jeg avrundet oppgaven med en avslutning. Her har jeg oppsummert prosessen og oppgaven som helhet, og kommet med betraktninger til eventuell videre forskning på feltet.

METODE

Formålet med masteroppgaven har vært å få en økt forståelse av hvordan tenåringsjenter som sliter psykisk opplever bruk av sosiale medier. Jeg har valgt en kvalitativ tilnærming hvor fokuset ligger på å forstå og fortolke fremfor å forklare og se på utbredelse. Spørsmålet blir da; hvordan kan jeg på best mulig måte nærme meg fenomenet slik at jeg kan få en mest mulig innsiktsfull og troverdig forståelse? For å få tak i jentenes egne opplevelse har jeg basert forskningen min på kvalitativ intervjuing. Jeg har nærmet meg fenomenet “tenåringsjenter, psykisk helse og sosiale medier” via en eksplorerende undersøkelse. En eksplorerende undersøkelse tar utgangspunkt i en problemstilling, men tar høyde for at den kan utvikles og presiseres i løpet av prosessen etter hvert som forskeren blir bedre kjent med feltet (Thagaard, 2013). Det er spesielt aktuelt med slike studier der det på forhånd ikke foreligger så mye kunnskap. Eksplorerende undersøkelse har slikt sett en betraktelig mer ustrukturert form enn andre type undersøkelser. Allikevel tenker jeg at det nettopp er dét rommet, som mangelen på en tydelig struktur skaper, som er med på å mane frem den informasjonen jeg søker; ungdommens egen opplevelse av hva som er relevant i forhold til fenomenet. Det er også viktig å ta i betraktning at studien viser et kort utsnitt av fenomenet, både i tid og rom. Fenomenet er et bevegelig mål, og med den stadig pågående teknologiske utviklingen, så vil fenomenet være i stadig bevegelse. Det kan derfor oppleves vanskelig å gripe fatt i og få en rik forståelse av.

Vitenskapsteoretiske perspektiv – med interaksjonen i førersetet

Oppgavens overordnede perspektiv baserer seg på et *interaksjonistisk perspektiv*. Det henger sammen med min forståelse om at “(...) betydningen av en handling eller et fenomen skapes i interaksjon mellom mennesker eller mellom mennesker og ting.” (Järvinen & Mik-Meyer, 2005, s. 10). Ved å ta høyde for interaksjonens betydning gis jeg muligheten til å forstå meningsproduksjonen som flertydig og kontekstavhengig. I et intervju, forstått interaksjonistisk, vil ikke meningen tilhøre den enkelte informant, men den vil eksistere mellom informantene eller mellom informant og forsker, i deres interaksjon (Kvale & Brinkmann, 2009). Det er viktig å huske at i en slik setting, vil mening konstrueres og rekonstrueres gjennom samspill. “Den representerer en bevegelse fra et substansielt til et relasjonsbetont meningsbegrep, med en overgang fra en modernistisk søken etter én sann og ekte mening til en relasjonsbetont utfoldelse av meninger.” (Kvale & Brinkmann, 2009, s. 224). Kompleksiteten i forståelsen av fenomenet vil sannsynligvis ha større sjanse for å komme til overflaten ved å fokusere på interaksjonen. Videre er et interaksjonistisk perspektiv

opptatt av å se hvordan mening også blir skapt gjennom ulike forskningsdesign og gjennom den konkrete interaksjonen mellom intervjuer og informant. Både produksjonen og konsumpsjonen av mening er forbundet med romlige, tidsmessige og praktiske omstendigheter (Järvinen & Mik-Meyer, 2005). Det er interessant å se på hva som skjer hvis vi “(...) definerer både forskningens egen meningsproduksjon og vår analysegjenstand som flertydig, kontekstavhengig og forankret i sosial interaksjon.” (Järvinen & Mik-Meyer, 2005, s. 23).

Nært knyttet til det interaksjonistiske perspektivet er konstruktivismen. *Konstruktivismen* oppfatter kunnskap som konstruert av dem som deltar i bestemte sosiale settinger (Thagaard, 2013). Det er gjennom konstruksjonene at vår selvforståelse og virkelighetsforståelse etableres, nyanseres og utvikles (Thomassen, 2011). “Et konstruktivistisk perspektiv på kvalitative metoder fremhever at forskningskunnskap er et resultat av relasjonen mellom forsker og de som blir studert.” (Thagaard, 2013, s. 45). Det vil si at både forsker og informant vil ha innflytelse på prosessen som legges til grunn for kunnskapsutvikling. Ved å komplementere det interaksjonistiske perspektivet med et konstruktivistisk perspektiv vil vi lettere kunne forstå hva Järvinen og Mik-Meyer (2005) mener med meningsproduksjonen som flertydig og kontekstavhengig. At noe opptrer som flertydig og kontekstavhengig henger sammen med konstruktivismens forståelse av kunnskap som konstruert i bestemte sosiale settinger. Ulike sosiale settinger vil gi ulike konstruksjoner som vil gi ulik kunnskap. $1+1=3$; summen blir mer enn hver av delene sammenlagt (Dahl, 2004). Det kalles synergieffekten, og vil si at når mennesker er i interaksjon, vil de sammen produsere noe nytt seg i mellom.

Jeg vil også legge til grunn en hermeneutisk forståelse. *Hermeneutikk* knytter seg til fortolkning av tekst. Den klassiske og tradisjonelle hermeneutikken forstår tekst som et litterært verk. I denne oppgaven legges et mer utvidet tekstbegrep til grunn. Dines Johansen og Larsen (1994) forstår tekst i en videre forstand. De skriver om at fokuset flyttes fra et elementperspektiv til et dialogperspektiv. Ut fra en slik forståelse kan interaksjon også leses som tekst. Det betyr at interaksjon også kan fortolkes ut fra et hermeneutisk perspektiv. Tekstbegrepet brukes da også om fikseringer av det som skjer i bestemte settinger. Herunder da for eksempel en intervjusituasjon. Jeg drar veksler på en slik forståelse både i analysen av de individuelle intervjuene og i oppfølgingsintervjuet, men det kommer tydeligst frem i det relasjonelle intervjuet hvor jeg legger vekt på analyse av interaksjon mellom informantene som tekst.

Hermeneutikk er en vitenskapsteoretisk retning som tar for seg det særegne ved mennesket og den menneskeskapte virkeligheten (Thomassen, 2011). Videre søker hermeneutikken å forstå gjennom å fortolke. Et grunnleggende prinsipp innen hermeneutikken går ut på at vi må forstå det som skal tolkes som en del av den helheten det inngår i. "(...) evnen til at forstå er uundgåelig knyttet til vores situerethed som mennesker og vores tilstedeværelse i en fysisk, social og etisk verden." (Stige, Malterud, & Midtgarden, 2011, s. 39). Vi er dermed avhengig av fortolkning, vurdering og bedømmelse for å kunne forstå. Her ser vi at forskeren har stor innvirkning på det materialet som kommer ut av intervjusituasjonen. Innvirkningen gjør seg gjeldende både i selve intervjusituasjonen og i etterkant når data skal analyseres. Ut fra en slik forståelse kan man kun utforske den sosiale virkelighet i lys av hvordan personer forstår og fortolker sin sosiale virkelighet (Thagaard, 2013). Det overordnede målet vil være å gi mening til og forstå intervjusituasjonen og informasjonen som kommer frem (Rabiee, 2004).

Kvalitativ intervjuing

Spørsmålet er ikke hvilken metode som er bedre enn den andre generelt. Det er et spørsmål om hvilken kvalitativ metode som egner seg best til å hente ut akkurat den informasjonen man er på jakt etter. Jeg er på jakt etter dybdeinformasjon knyttet til hvordan tenåringsjenter som sliter psykisk selv opplever bruk av sosiale medier. Derfor egner intervju seg best. *Intervju* kan kort og generelt defineres som et møte hvor informasjon innhentes (Roulston, deMarrais, & Lewis, 2003). Et intervju søker å beskrive og forstå meningen i det informantene sier (Carson, 2007). Metoden er godt egnet til å gi dybdeinformasjon om informantenes opplevelse og synspunkter knyttet til gitte tema (Thagaard, 2013; Turner, 2010). Thagaard (2013) presiserer at formålet med intervju er å tilegne seg fyldig og omfattende informasjon om hvordan mennesker opplever sin livssituasjon. Det er på dette grunnlaget jeg har tatt valget om å basere min forskning på kvalitativ intervjuing. Jeg ønsker å forstå hvordan tenåringsjentene selv opplever sin livssituasjon knyttet til temaet sosiale medier og psykisk helse. Intervju med enkeltpersoner er den mest vanlige fremgangsmåten (Thagaard, 2013). Når det gjelder *individuell intervju* er det viktig å huske at det man får frem, er den enkelte informants opplevelser, mens flere individuelle intervjuer om samme tema utgjør en samling med individuelle synspunkter (Jacobsen, 2010). Allikevel kan man se på intervjuene samlet og se etter tendenser, ytterpunkter og meninger som skiller seg ut.

I tillegg til å innhente data gjennom individuelle intervju, ønsker jeg å samle informantene til et oppfølgingsintervju. For å få tak i meningsproduksjonen som flertydig og kontekstavhengig

ønsker jeg å legge fenomenet under lupen i et relasjonelt felt. Ved å gjøre det vil jeg kunne få bedre tilgang på ulike nyanser og vinklinger. Videre vil det gi meg et bedre utgangspunkt for å kunne gå i dybden på, og få en bredere forståelse av, fenomenet. Jeg vil også gis en bedre anledning til å se på interaksjonens betydning for meningsdannelse. Jeg vil kunne se på interaksjonen mellom deltakerne, herunder meg som intervjuer og informant, samt informantene seg imellom. Jeg vil kunne se på interaksjonen mellom ulike tankemåter, ideer og argumenter. Og jeg vil kunne gis muligheten til å se på interaksjonen mellom informasjonen som kommer frem i intervjuene og den større sosiokulturelle sammenhengen (Wibeck, 2011).

Individuelle intervju vil gi hver enkelt informant rom til å fremme sine synspunkter og opplevelser rundt bruk av sosiale medier. Oppfølgingsintervjuet vil kunne gi informantene rom for utveksling av de enkelte synspunktene, samtidig som de gis muligheten til å høre hvordan andre tenåringsjenter som også sliter psykisk opplever bruk av sosiale medier. Videre vil interaksjonen i seg selv kunne produsere ny mening. Individuelt intervju og et relasjonelt oppfølgingsintervju vil kunne utfylle hverandre innen et interaksjonistisk perspektiv. De vil kunne utfylle hverandre ved at de i kombinasjon gir rom for flertydighet og kontekstavhengighet. Ut fra et rent positivistisk syn vil trolig flertydigheten og kontekstavhengigheten, som et interaksjonistisk perspektiv åpner for, representere en feilkilde. Et hermeneutisk perspektiv, på den andre siden, vil derimot poengtere betydningen av at interaksjonen ikke må reduseres, men at den må brukes bevisst (Carson, 2007). For som Thagaard (2013) presiserer er det nettopp ved å bruke en implisitt kroppslig og emosjonell forståelsesmåte, som man gjør i interaksjon ansikt-til-ansikt med andre, at vi gis en unik tilgang til informantens livsverden.

Rekruttering og utvelgelse av informanter

Før jeg begynte rekrutteringen, satte jeg følgende kriterier til informantene jeg søkte til min undersøkelse: Ungdom i alderen 16-19 år som til tider opplever å ha det tungt psykisk, og som er villige til å fortelle om hvordan de opplever bruk av sosiale medier. Jeg har satt det nedre alderskriteriet hovedsakelig av praktiske årsaker, da ungdom over 16 år ikke trenger skriftlig samtykke fra foreldrene for å kunne delta. Da det er et sensitivt tema de skal intervjues rundt, kan det tenkes at det kan oppleves som fordel for noen av ungdommene at foreldrene holdes utenfor. Én av informantene presiserte eksplisitt for meg at intervjuet måtte foretas slik at ikke foreldrene fikk ta noe del i det. Den øvre aldersgrensen ble satt til 19 år, da det er slutten av

tenårene og anses som en uformell overgang fra ungdom til begynnende voksen. Når det gjelder kriteriet knyttet til “å oppleve å ha det tungt psykisk til tider”, har jeg bevisst valgt ikke å blande inn diagnostiske uttrykk. Dette har jeg gjort fordi jeg ønsker å ha et lavterskelfokus i min oppgave. Jeg tenker det er mange ungdommer som sliter og har det tungt psykisk uten at de har noen diagnose. Jeg er ute etter ungdommenes egne opplevelse av hvordan de har det, og ikke selve kategoriseringen av følelsene. Et siste kriterium knyttet seg til ungdommens vilje til å dele sine erfaringer. I en eksplorerende undersøkelse er man avhengig av å ha informanter som er villige til å dele sine opplevelse, for at forskeren skal få en dyp og bred innsikt i fenomenet. Det er bakgrunnen for at jeg valgte å rekruttere informantene på følgende måte:

Jeg gikk via Mental Helse Ungdom (MHU) for å rekruttere informantene. Det vil si at jeg, i dialog med lederen for MHU, utarbeidet en kort artikkel med vedlagt informasjonsskriv om min masteroppgave. Dette ble publisert på MHU sine hjemmesider, og delt via sosiale medier. Ungdommene som passet kriteriene og som ønsket å delta, ble oppfordret til å ta kontakt med undertegnede via mail. Jeg hadde et mål om å skaffe fem informanter som oppfylte kriteriene mine, og at minimum tre av dem ønsket å delta i et oppfølgingsintervju. Det var fem informanter som meldte seg. Det ble sendt ut mer omfattende informasjon til alle de potensielle informantene som meldte sin interesse. Ut fra den informasjonen fikk de velge om de fortsatt ønsket å delta. I samme mail ble det lagt ved samtykkeerklæring til de som ønsket å delta på ett eller begge intervjuene, samt en taushetserklæring til de som ønsket å delta i det relasjonelle oppfølgingsintervjuet. Taushetserklæring ble ansett som viktig når det kom til å trygge informantene i forhold til deres anonymitet, spesielt i forhold til deres deltakelse i intervju med andre informanter. Samtykke- og taushetserklæringen måtte signeres og returneres til undertegnede før intervjuene fant sted. Under denne prosessen valgte to av de fem informantene å trekke seg ut på grunn av egen psykisk tilstand på det aktuelle tidspunktet. I forkant av oppfølgingsintervjuet trakk ytterligere én informant seg, og jeg satt igjen med to informanter. Jeg fikk erfare ulempen ved å rekruttere informanter i en sårbar livssituasjon som av ulike, personlige grunner kan gjøre det vanskeligere for dem å delta. Men jeg satt altså igjen med tre informanter til de individuelle intervjuene og to informanter til det relasjonelle oppfølgingsintervjuet. Det var kun jenter som meldte seg. Det vil si at min studie sier noe om jenter i alderen 16-19 år, som til tider opplever å ha det tungt psykisk, og som selv har oppsøkt undersøkelsen. Det er ikke dermed sagt at det ikke gjør seg gjeldene for gutter, men det blir vanskelig å si noe om ut fra studiens informanter.

Ulempen ved å rekruttere informanter på denne måten, hvor de selv må drive oppsøkende virksomhet for å delta, er at det kan tenkes at det kun er ressurssterke ungdommer jeg får tak i. Det vil si at jeg kan få problemer med å si noe om hvor representativt funnene mine vil være. Men nå er det slik, som jeg har presisert tidligere, at fokuset mitt ligger på å forstå og fortolke fremfor å forklare og se på utbredelse. Jeg har bevisst valgt å gjøre en eksplorerende undersøkelse, og for å gjennomføre en slik undersøkelse er man avhengig av å ha informanter som er villige til å snakke og gi utfyllende informasjon. Fordelen ved å rekruttere informanter hvor initiativet for deltakelse ligger hos dem selv, er at det trolig vil være ungdom som har noe på hjertet og som selv ønsker å være med å belyse fenomenet som melder seg. En annen fordel ved å rekruttere informanter via Mental Helse Ungdom er at informantene jeg får tak i faktisk sliter psykisk. Jeg har tatt utgangspunkt i en særorganisasjon for ungdom som sliter psykisk, og har ikke rekruttert tenåringsjenter på generell basis. Så selv om funnene ikke nødvendigvis er representative for gruppen jenter mellom 16 til 19 år som til tider opplever å ha det tungt psykisk generelt, så sier det noe om selve fenomenet og hvordan det kan oppleves for jenter i den alderen.

Opprinnelig var planen å gjennomføre fem individuelle intervju, for så å følge opp med et fokusgruppeintervju med de samme informantene. Her var målet å ha minst tre av de fem informantene deltakende. Da jeg satt igjen med tre informanter, var jeg usikker på om jeg skulle forsøke å rekruttere flere eller om jeg skulle fokusere på de tre jeg allerede hadde. Da det er mengden informasjon som fremkommer som er relevant for meg, valgte jeg å gjennomføre de tre intervjuene og satse på at de ga meg rikelig med informasjon. Her er det kvaliteten og ikke kvantiteten som gjør seg gjeldene. Som Jacobsen (2010) presiserer er det ikke antallet undersøkelsesenheter som er det sentrale i kvalitative undersøkelser. Det sentrale er om de klarer å gi god og interessant informasjon i forhold til problemstillingen. Etter tre endte individuelle intervjuer, satt jeg igjen med omkring 45 sider med transkribering, noe jeg vurderte til å gi meg rikelig og interessant informasjon om fenomenet. På den bakgrunn gjorde jeg en vurdering av at de tre informantene ga meg nok informasjon til å utføre en god analyse om fenomenet. Når jeg satt igjen med to informanter til oppfølgingsintervjuet, gikk jeg bort fra tanken om å gjennomføre et fokusgruppeintervju, men valgte allikevel å gjennomføre intervjuet som et relasjonelt oppfølgingsintervju. Dette fordi det fortsatt ga meg tilgang på interaksjonens betydning for meningsdannelse, samtidig som jeg fikk testet ut funnene mine fra de individuelle intervjuene.

Intervjuguide og intervjusituasjonen

Da tenåringsjenter fra ulike deler av Norge meldte seg, måtte intervjuene av praktiske årsaker gjennomføres via Skype. Skype er en internettbasert tjeneste som tilbyr sine brukere å samtale med hverandre via chat, telefoni og/eller web-kamera. Jeg benyttet meg av Skype sin samtale med web-kamera. Det vil si at intervjuet fortsatt kunne foregå “ansikt-til-ansikt”, via web-kamera, men ikke i fysisk nærhet av hverandre. Det kan være både fordeler og ulemper ved en slik gjennomføring av intervjuene. Fordelen kan være at den fysiske avstanden skaper en slags trygghet ved at det kan føles mindre invaderende. Informantene får selv velge det fysiske rommet de skal intervjues i, og det uten av jeg som ukjent fysisk invaderer dette rommet. Alt dette tatt i betraktning, i tillegg til at Skype er et sosialt medium som informantene er kjent med, utgjør det med stor sannsynlighet en naturlig setting for informantene. Dette kan være med på å skape en trygghet som kan få informantene til å åpne seg mer enn de ville gjort på et fremmed sted eller med en fremmed fysisk tilstede. En annen fordel, som særlig utpeker seg i det relasjonelle oppfølgingsintervjuet, er at det er lettere for meg som intervjuer å følge med på informantene da de er samlet på en skjerm foran meg. Det er lettere å ha en oversikt over hele intervjusituasjonen. Ulempen ved å ha intervjuene via Skype kan være at man mister det aspektet som gjør seg gjeldende da to mennesker møtes i fysisk nærvær. Det kan ha en påvirkning på synergieffekten. For eksempel liker jeg å håndhisse på folk jeg møter for første gang, men det var ikke mulig via Skype. Likevel tenker jeg at fordelene er flere enn ulempene. Når jeg utforsker tenåringsjenters forhold til sosiale medier, så hvorfor ikke møte dem på de sosiale mediene? Det ble først gjennomført et individuelt intervju med hver av informantene. Deretter ble funnene fra og eventuelle oppdagede mangler ved intervjuene brukt til å danne grunnlag for intervjuguiden til det relasjonelle oppfølgingsintervjuet.

Jeg begynte de individuelle intervjuene med å introdusere meg selv, mitt masterprosjekt og min personlige motivasjon for å skrive om nettopp ungdom og psykisk helse. Dette gjorde jeg bevisst for å forsøke å skape en allianse. Det er spesielt viktig med utgangspunkt i en forståelse av intervjueren som sitt eget instrument (Fog, 2004). I intervjuene gikk jeg ut så åpen som mulig, for å legge minst mulig føringer på informantenes ytringer. Derfor begynte jeg med åpne og vide spørsmål, hvor informantene ble gitt mulighet til å fokusere på det de selv opplevde som relevant. Etterhvert vinklet jeg spørsmålene mer konkret inn på ulike tema og teoretiske forståelser som jeg har valgt å fokusere på. Intervjuguiden til de individuelle intervjuene ble utarbeidet med utgangspunkt i allerede eksisterende forskning og den gitte

teoretiske rammen for oppgaven, jamfør teoridelen. Den generelle intervjuguiden med åpne og vide spørsmål ble sendt ut til informantene i forkant av intervjuet. Fordelen med det er at de ble gitt muligheten til å forberede seg og tenke gjennom hvordan de ønsket å svare og fremstå i intervjuet. Det kunne være med på å trygge informantene og at de leverer mer gjennomtenkte svar. Ulempen kan være at de da gis bedre mulighet for selvsensurering og kritisk refleksjon til egne meninger og opplevelser. Jeg håpet allikevel å balansere det ut med de konkrete spørsmålene og oppfølgingsspørsmål. Et intervju består av både hovedspørsmål og oppfølgingsspørsmål (Thagaard, 2013). Målet med oppfølgingsspørsmålene var å holde samtalen rundt temaet i gang, få mer nyansert informasjon, utdype informantens mening og få tak i konkrete eksempler. Den konkrete vinklingen på intervjuguiden ble ikke gjort kjent for informantene, da det kunne legge føringer for deres respons. Det overordnede målet for intervjuene var å være til stede i samtalen og ikke bli for opptatt av min agenda og mine spørsmål. Det var viktig for meg å finne en balansegang der, hvor jeg fulgte informantene, samtidig som jeg søkte svar på det jeg lurte på.

Funnene fra de individuelle intervjuene dannet utgangspunkt for utarbeidelsen av intervjuguiden til det relasjonelle oppfølgingsintervjuet. Fordelen med det er tosidig; for det første kan det anses som en kvalitetssikring og validering av egne data, ved at jeg får testet ut funnene mine på de samme informantene. Jeg fikk sjekket ut om det jeg trakk ut som hovedfunn fra de individuelle intervjuene faktisk stemte overens med det informantene ønsket å formidle. Jeg avsluttet derfor oppfølgingsintervjuet med å spørre: “Er det noe dere tenker jeg ikke har tatt opp, som er viktig for dere i forhold til ungdom, psykisk helse og sosiale medier?” For det andre ga det meg muligheten til å utforske og gå enda mer i dybden på utvalgte tema knyttet til fenomenet, temaer som har kommet frem gjennom analysen av de individuelle intervjuene. Det ga meg et bedre utgangspunkt for å ha aktuelle og mer treffsikre spørsmål i min intervjuguide til det relasjonelle oppfølgingsintervjuet. I tillegg vil de temaene som kom frem i de individuelle intervjuene bli belyst fra flere vinkler da de blir satt ut i et relasjonelt felt i oppfølgingsintervjuet. Det vil være interessant i forhold til å se på konstruksjon av mening i ulike settinger.

Analytiske grep

For å kunne analysere dataene som fremtrer av intervjuene, har jeg valgt å legge til grunn en *hermeneutisk analyse*. Den veksler mellom å analysere delene hver for seg, for så å analysere delene i en større helhet (Jacobsen, 2010). I min undersøkelse vil det si at jeg gis muligheten

til å analysere hvert enkelt individuelt intervju hver for seg, og å se de i en større helhet på tre ulike plan. For det første kan en større helhet anses som å sette intervjuene opp mot hverandre og se etter likheter og forskjeller. Det vil si å se hvert enkelt individuelt intervju opp mot de individuelle intervjuene som en samlet enhet. For det andre kan en større helhet anses som å se funnene fra de individuelle intervjuene opp mot det relasjonelle oppfølgingsintervjuet. Og for det tredje kan en større helhet anses som å se funnene i sin helhet opp mot den teoretiske rammen jeg skisserer og allerede eksisterende forskning på feltet. I sistnevnte ser vi hvorfor det er viktig at analysen og drøftingen forstås som en helhet. Det vil si at dataene som foreligger etter gjennomførte intervjuer, har blitt analysert hver for seg, for så å bli gjort til analysegjenstand i en større helhet. Etter at delene er sett i lys av helheten, kan helheten betraktes i lys av delene, og en ny forståelse av både delene og helheten kan utvikles.

Som redskap for å gjennomføre den hermeneutiske analysen vil jeg bruke *innholdsanalyse*. Hensikten med innholdsanalyse er å forenkle data for å kunne berike dem (Jacobsen, 2010). Det vil si at man først må forenkle dataene, for å gjøre de håndterbare. Deretter berikes dataene ved at de settes inn i en større sammenheng. Først gjennomgås materialet; transkriberingen av intervjuene, med tanke på å lete etter tema som skiller seg ut. Det kan være både ord, setninger og avsnitt som er meningsbærende. Når transkriberingen er gjennomgått og alle relevante tema er notert, er neste steg å samle temaene i ulike kategorier. Det vil si en ytterligere abstrahering fra dataene, men en nødvendig abstrahering, for å gjøre håndteringen av data overkommelig. Kategoriene kan være bestemt på forhånd, men kan også dannes ut fra det som kommer frem i intervjuene. I denne studien ble kategoriene hentet ut fra intervjuene og var dermed ikke bestemt på forhånd. Når kategoriene er mer eller mindre satt er neste steg å fylle dem med innhold. Nå har forenklingen funnet sted og forutsetningen for å kunne berike data er lagt. Nå ligger det til rette for å se etter likheter og forskjeller intervjuene imellom og å utføre en hermeneutisk analyse av kategoriene som innholdsanalysen har servert. Jacobsen (2010) presiserer at en hermeneutisk innholdsanalyse ikke er på jakt etter sannheten i sin gitte form, men baserer seg på idéen om at det finnes en stor grad av intersubjektivitet. Det vil si at stor grad av intersubjektivitet kan virke validerende på dataen. For å kunne ta med analysen inn i drøftingen vil jeg foreta en meningsfortetting (Kvale & Brinkmann, 2009). Det vil si at jeg, for å kunne gjøre funnene til gjenstand for mer omfattende fortolkninger og teoretiske analyser, så vil jeg forkorte informantens uttalelser ned til korte formuleringer. Det er viktig å ta med i betraktning at det da vil skje en

rekontekstualisering av dataene, innenfor en bredere forståelsesramme (Kvale & Brinkmann, 2009).

Kvale og Brinkmann (2009) stiller spørsmålet: På hvilket nivå skal fortolkningen finne sted? Ved kun å analysere det som eksplisitt blir sagt i intervjuet vil viktige data kunne gå tapt. Da jeg har lagt til grunn et interaksjonistisk perspektiv, vil jeg gå utover en ren hermeneutisk innholdsanalyse for å kunne omfavne det interaksjonistiske i intervjuene. Det vil si at jeg i tillegg til å se på innholdet, ønsker å fokusere på meg som intervjuer, informantene og relasjonene som oppstår i intervjusituasjonen. “Fortolkeren går utover det som direkte blir sagt, og finner frem til meningsstrukturer og betydningsrelasjoner som ikke fremtrer umiddelbart i en tekst.” (Kvale & Brinkmann, 2009, s. 214). Eller som kan forstås som tekst i utvidet forstand (Johansen & Larsen, 1994). Jeg vil herunder ta hensyn til kroppsspråk, samspill, pauser og stemningsleie.

Kommunikativ validitet

Validitet handler om gyldigheten av det som fremkommer i intervjuene. Det er knyttet til uttalelsens sannhet, riktighet og styrke (Kvale & Brinkmann, 2009). Validering er å undersøke og kontrollere holdbarheten i fortolkningene av data. Det er knyttet til min oppfattelse av informantens opplevelse, hvorvidt de er mer eller mindre synkrone. Validitet kan slikt sett relateres til en idé om sannhet, men da sannhet for informantene og ikke sannhet i positivistisk forstand. Kvale og Brinkmann (2009) presiserer at det, i en postmoderne tid, er snakk som sannhet som konstituert gjennom dialog. Det er snakk om *kommunikativ validitet*.

Det finnes flere metoder og innfallsvinkler for å validere data som kommer ut av en kvalitativ undersøkelse. Da jeg bygger min forståelse på et interaksjonistisk og konstruktivistisk perspektiv, vil jeg hovedsakelig basere min validering på kommunikativ validitet. Kommunikativ validitet trekker inn informantene i et valideringsfellesskap. Her forankres validitetsgrunnlaget i en lokal kontekst. Én måte å validere informasjon i intervju på, er å validere underveis i intervjuet. Kvale og Brinkmann (2009) kaller dette *medlemsvalidering*. Medlemsvalidering knytter seg til informantens selvforståelse og forskers søken etter å få tak i denne selvforståelsen; hvordan informanten selv oppfatter meningen med sine uttalelser. Her ligger valideringsfellesskapet hos informanten selv. “Når intervjuets objekt ligger innbakt i en språklig konstituert og mellommenneskelig forhandlet sosial verden, oppnår det kvalitative forskningsintervjuet en særstilling i produksjonen av objektiv kunnskap om den sosiale

verden.” (Kvale & Brinkmann, 2009, s. 248). Her er det viktig å huske på at medlemmene er i stadige utviklende prosesser, noe som også gjør validiteten og gyldigheten til dynamiske verdier. Et helt konkret og praktisk grep for medlemsvalidering er oppfølgingsspørsmål knyttet til informantens utsagt. Intervjuer sjekker underveis om hun/han har forstått informanten rett. For å sjekke ut om jeg forsto informantene rett, gjorde jeg hyppige og løpende oppsummeringer av informantens ytringer og spilte de tilbake til informanten fortløpende i intervjusituasjonen. Slik fikk informanten mulighet til å bekrefte, korrigere eller nyansere min forståelse. Det er en metode jeg brukte hyppig i alle de tre individuelle intervjuene og i det relasjonelle oppfølgingsintervjuet. Når det kommer til validering i selve intervjuingen, presiserer Kvale og Brinkmann følgende: “Intervjuing bør omfatte en grundig utspørring om mening med det som blir sagt, og en kontinuerlig kontroll av informasjonen som gis – i form av en “på stedet”-kontroll.” (Kvale & Brinkmann, 2009, s. 253). Målet med å gjennomføre en slik kontroll er å motvirke selektiv forståelse og skjev fortolkning. Det ideelle er at kvaliteten på det som forsker utfører, gir funn som i seg selv er så overbevisende at de faktisk bærer sin egen gyldighet i seg (Kvale & Brinkmann, 2009).

Overførbarhet og videre forskning

I det daglige er vi avhengig av å utvikle forventninger knyttet til situasjoner og mennesker som likner hverandre. I følge et humanistisk syn er hver enkelt situasjon unik og hvert enkelt fenomen har sin egen indre struktur og logikk. Sett i et historisk perspektiv, har tendensen i kvalitativ forskning beveget seg fra generalisering til kontekstualisering (Kvale & Brinkmann, 2009). Da jeg legger et interaksjonistisk og konstruktivistisk perspektiv til grunn for min forståelse, anser jeg sosial kunnskap som både sosialt og historisk kontekstualiserte måter å forstå og handle på. Det er altså ikke snakk om en universell og global generalisering, men et spørsmål om hvorvidt funnene kan overføres til andre relevante situasjoner. Jeg har valgt å foreta en kvalitativ, eksplorerende undersøkelse og har derfor ikke som agenda å generalisere. De fleste kvantitative undersøkelser som kan si noe om utbredelse og forekomst, bør basere seg på en foregående kvalitativ, eksplorerende undersøkelse. Jeg har nå foretatt en eksplorerende undersøkelse som har gitt meg innsikt i fenomenet. Denne innsikten vil trolig gi en betraktelig bedre treffsikkerhet i en eventuell etterfølgende kvantitativ studie, om den baserer seg på den foregående eksplorerende undersøkelsen. Det er dermed vanskelig å si noe om generaliserbarheten generelt, men man kan ut fra en kvantitativ studie basert på en eksplorerende undersøkelse kunne si noe om overførbarheten knyttet til den aktuelle konteksten opp mot liknende kontekster.

Etiske betraktninger

I en kvalitativ studie stiller det seg etiske problemstillinger knyttet til undersøkelsens midler og mål. Når det handler om å utforske menneskers privatliv og dele det med det offentlige, er det klart at etiske vurdering må gjøres underveis. Å intervju tenåringsjenter som har hatt eller har problemer med den psykiske helsen, fordrer aktive etiske vurderinger. Det er en sårbar gruppe og man skal trå forsiktig for å være sikker på å ivareta jentenes integritet. Det gjør seg gjeldende i samtlige av undersøkelsens faser. Etikken i kvalitative studier knytter seg spesielt til informert samtykke, mulige konsekvenser for informanten, konfidensialitet, forskerens rolle og verifisering (Kvale & Brinkmann, 2009). Det er herunder viktig å innhente informert samtykke fra samtlige informanter. Her reiser det seg et spørsmål om hvor informert samtykket skal være. Det er viktig å ta hensyn til at informanten får all den informasjonen som er nødvendig for å kunne ta et veloverveid valg i forhold til deltakelse i studien. Samtidig kan det være viktig for undersøkelsen å tilbakeholde informasjon som knytter seg direkte til studien, spesielt viktig kan det være for dataene som kommer ut av studien. Da jeg utførte en eksplorerende undersøkelse, var det ikke mye underliggende informasjon jeg satt med, som ikke ble gitt til informantene. Jeg var klar på at jeg ønsket å intervju ungdomsjenter som til tider opplever å ha det tungt psykisk, fordi jeg ønsket å få innsikt i hvordan det var for dem å bruke og forholde seg til sosiale medier. Når det kommer til konfidensialitet så er det viktig å være nøye og eksplisitt på hvilken informasjon som er tilgjengelig for hvem. Mulige konsekvenser for informanten er relatert til mulig skade og fordeler ved å delta som informant. Når det gjelder mulige fordeler, så vil dette bli belyst i oppgavens avsluttende del. I informasjonsskrivet som ble lagt ved artikkelen som rekrutterte informantene, ble det derfor skrevet følgende: “Om det skulle være noe i samtalene som utløser reaksjoner eller tanker hos informanten som han/hun ønsker å snakke om, så vil han/hun oppfordres til å ringe hjelpetelefonen til mental helse. Undertegnende vil også være tilgjengelig på mail for spørsmål og/eller kommentarer i ettertid av samtalene.” Herunder er det viktig å ta hensyn, ikke bare til informantene, men den gruppen som informantene representerer. Det er forskerens rolle som er avgjørende for kvaliteten på den vitenskapelige kunnskapen som kommer frem, samt de etiske beslutningene som treffes. Dette fordi; “(...) intervjueren selv er det viktigste redskapet for innhenting av kunnskap.” (Kvale & Brinkmann, 2009, s. 92). Når det gjelder verifisering, så knytter det seg til at resultatene bør kontrolleres og valideres så fullstendig som mulig. Et interaksjonistisk perspektiv tydeliggjør det sosiale forholdet og maktforholdet som oppstår i løpet av en kvalitativ studie. “Dette dreier seg ikke bare om fortolkningsvaliditet, men om etikk og makt, og om retten og makten til å tillegge anders

uttalelser mening.” (Kvale & Brinkmann, 2009, s. 224). Som intervjuer og forsker sitter man på stor makt i forhold til hvordan man behandler dataene som kommer frem. En fare ved det er at det fort kan bli en “ekspertgjøring” av meningene som kommer frem (Kvale & Brinkmann, 2009). Det vil si at jeg som forsker presser informantenes mening inn i mine kategorier. Målet har vært å unngå nettopp dette, og jeg har derfor gjort bevisste grep for å forsøke å komme utenom en slik “ekspertgjøring”. Blant annet ved å ha et oppfølgingsintervju, lage kategorier ut fra dataene fra intervjuene og eksplisitt teste ut mine fortolkninger av informantenes ytringer på informantene selv.

Jeg har nå presentert metoden som oppgaven hviler på. Videre vil jeg se nærmere på den teoretiske rammen som kan være med på å belyse empirien, før jeg presenterer dataene i den analytiske delen.

TEORETISK RAMME OG EKSISTERENDE FORSKNING

I denne oppgaven undersøker jeg ulike sider ved forbindelsen mellom tenåringsjenter, psykisk helse og sosiale medier. De ulike sidene angår både det å være tenåringsjente i vår moderne samtid og å leve med psykiske lidelser. Videre hvordan dette er forbundet med arbeidet med å konstruere en identitet og hvordan bruk av sosiale medier kan virke inn både på hverdagen som ung med psykiske lidelser, og i arbeidet med å utvikle en identitet som man kjenner seg igjen i. Jeg har i stor grad valgt å behandle disse ulike sidene ved tenåringsjenter, psykisk helse og sosiale medier hver for seg i denne teoretiske fremstillingen, men de knyttes sammen i oppgavens analyse- og drøftingsdel. Formålet i denne delen av oppgaven er å gi en grov innføring i allerede eksisterende forskning, for å danne et generelt bilde av informantene (tenåringsjenter som sliter psykisk) og fenomenet (sosiale medier). I tillegg vil jeg tegne opp en teoretisk ramme for oppgaven, som problemstillingen drøftes i lys av. Den teoretiske rammen har dels en sosialpsykologisk forankring som er grunnet i George Herbert Meads teori om selvet, hvor begrepet om selvkonstruksjon står sentralt, og dels en mikrososiologisk forankring som er relatert til Erwin Goffmans rolleteori, hvor teatermetaforene back stage og front stage er sentrale. Jeg vil også redegjøre for Sherry Turkle sin teori knyttet til interaksjonen mellom mennesker og teknologi, samt Mark Granovetter sin teori om styrken i svake bånd.

Psykisk helse blant unge jenter i dag

Når det kommer til det å slite psykisk gjøres det ofte et skille mellom psykiske vansker og psykiske lidelser. Mathiesen (2009) karakteriserer *psykiske vansker* som symptomer som i betydelig grad påvirker vedkommende sin trivsel, læring, sosial omgang og hverdagslige gjøremål generelt, uten at kravene til en diagnose tilfredsstilles. *Psykiske lidelser*, derimot, karakteriseres ved at symptombelastningen er av en slik grad at den kvalifiseres til en diagnose. De mest forekommende diagnosene blant barn og unge er angst, depresjon, atferdsforstyrrelser, ADHD, spiseforstyrrelser og psykoser. I min undersøkelse ønsket jeg å ha en lav terskel og dermed inkludere de som hadde psykiske vansker. Det viste seg at alle informantene som meldte seg gikk inn under kategorien psykiske lidelser. De hadde alle såpass alvorlige symptomer at de hadde fått én diagnose eller flere og gikk til behandling for det. Derfor kommer jeg i det videre til å fokusere på psykiske lidelser, da det er dét min undersøkelse faktisk sier noe om.

Tall fra Statistisk Sentralbyrå (SSB) sin levekårsundersøkelse fra 2008 viser følgende: Når det gjelder opplevelse av psykiske plager de siste fjorten dagene, så er det totalt 16,5 % av ungdom i alderen 16-24 år som oppgir at de har betydelige psykiske plager (Nes & Clench-Aas, 2011). Undersøkelsen viser at det er en betydelig kjønnsforskjell i ungdomsalderen. Jentene ligger med en score på 24 %, mot guttenes 6,8 %. Når det gjelder sinnsstemning de siste fire ukene, så oppgir 9,2 % av ungdom i alderen 16-24 år at de har betydelige psykiske plager. Jentene ligger på 12,4 %, mot guttenes 5,2 %. Alvorlig depresjon én eller flere ganger i løpet av livet har en forekomst på 17,6 % innenfor den samme aldersgruppen. Her fordelt på 23,7 % jenter og 9,7 % gutter. Generelt rapporteres det om en oppgang i psykiske lidelser fra 2005 til 2008. Det foreligger trolig nyere tall fra SSB i forbindelse med “Levekårsundersøkelsen om helse, omsorg og sosial kontakt 2012”, men per dags dato kan ikke jeg se at data knyttet til psykisk helse og ungdom har blitt offentliggjort. Selv om de nyere tallene kan være noe sprikende fra den allerede foreliggende forskningen, så viser tidligere forskning at nivået av psykiske plager har holdt seg relativt stabilt de siste femten årene (Nes & Clench-Aas, 2011). Etter en nedgang fra 1998 og frem til 2006, har det vært registrert en jevn økning frem til 2008. Det kan derfor tenkes at økningen kan ha fortsatt inn mot 2014.

Ettersom jeg har lagt et interaksjonistisk perspektiv til grunn, vil psykiske lidelser bli sett i sammenheng med hvordan det utspiller seg i samspill med andre. Jeg ser ikke på individet isolert, men hvordan den psykiske lidelsen utspiller seg innen en gitt sosial kontekst. Når jeg ønsker å se på hvordan det kan oppleves for tenåringsjenter som sliter psykisk å bruke sosiale medier, er det nettopp for å få tak i den større sosiokulturelle settingens betydning for hvert individs opplevde psykiske helse. I det videre vil jeg redegjøre for sosiale medier generelt, før jeg ser det opp mot psykiske lidelser spesielt.

Sosiale medier

Allerede på midten av 1990-tallet begynte veksten av nye sosiale verdener på internett for fullt (Aalen, 2013; Turkle, 2011). I 2000 var det 38 % av ungdom i alderen 16-24 år som rapporterte at de brukte internett på en gjennomsnittlig dag. I 2013 hadde det økt til 95 % (Vaage, 2014). Det vil si at det har skjedd en voldsom utvikling bare de siste drøye ti årene, når det kommer til bruk av Internett blant ungdom. Norsk mediebarometer 2013 (Vaage, 2014) viser at det, i den samme aldersgruppen, hovedsakelig er sosiale medier som blir brukt mest på Internett. I 2007 oppgir 91 % av ungdommene at de daglig bruker sosiale medier

(Vaage, 2014). Kontakt mellom mennesker online var først tenkt som et alternativ til direkte kontakt i de tilfellene hvor det var mest effektivt. I jobbsammenheng var det lettere å sende i veien en mail eller en tekstmelding, fremfor å ringe eller fysisk oppsøke vedkommende. Men når teknologien først ga oss dette alternativet og det spredte seg til allmennheten, og det ble fort hva Turkle (2011) kaller “the connection of choiche” – en foretrukken kommunikasjonsform.

Sosiale medier er nettbaserte tjenester hvor mennesker kan konstruere en, mer eller mindre offentlig, profil innenfor et begrenset system (boyd & Ellison, 2007). I boka *Liker, liker ikke* defineres sosiale medier som “(...) et samlebegrep for plattformer på Internett som åpner opp for sosial interaksjon, og som gjør det mulig for brukerne selv å skape og dele innhold i form av tekst, bilder, video eller lenker til andre nettsteder.” (Enjolras, Karlsen, Steen-Johnsen, & Wollebæk, 2013, s. 11). Sosiale medier er et forholdsvis nytt fenomen med sin fremvekst på 2000-tallet. Facebook, for eksempel, som kanskje er det mest utbredte sosiale mediet, ble tilgjengelig for allmennheten i 2006. Noe av det som er spesielt med sosiale medier, er den lave terskelen for deltakelse. Sosiale medier tilbyr ulik grad av anonymitet, samt at brukere kan sitte komfortabelt og trygt i en utvalgt fysisk sfære. Videre gjør sosiale medier det lettere å oppsøke nettverk som er like oss selv. Det gir brukerne muligheten til å snakke med andre i samme situasjon som en selv. For eksempel vil da tenåringsjenter som sliter psykisk, via sosiale medier, lettere komme i kontakt med andre tenåringsjenter som også sliter med noe av det samme. “Å snakke med andre i samme situasjon kan være oppløftende og positivt, for eksempel om man er rammet av sykdom eller har behov for å snakke om tabubelagte temaer.” (Aalen, 2013, s. 137). Sosiale medier legger også til rette for det Aalen (2013) kaller *mange-til-mange-kommunikasjon*. Det vil si at informasjon spres raskere ved at man når ut til flere. Her gjør styrken i svake bånd seg gjeldene – noe jeg vil komme tilbake til i presentasjonen av Granovetters (1973) sosiale nettverksteori. På sosiale medier er det brukerne selv som produserer innholdet, men for at innholdet skal gis mening må brukerne av det sosiale mediet ha relasjoner til hverandre (Aalen, 2013). Disse relasjonene kan være både synkrone og asynkrone. Det vil si at de kan være gjensidige, men at det ikke er en forutsetning.

Hva er drivkraften bak det hele? Hvorfor den enorme veksten i bruk av sosiale medier, spesielt blant ungdom? Behovet for å kommunisere med andre er ikke et nytt fenomen. “Sosiale medier dekker gamle behov på nye måter.” (Aalen, 2013, s. 36). Sosiale medier kan altså anses som et verktøy for å dekke et allerede eksisterende behov. Et grunnleggende behov

hos mennesket er å føle seg akseptert og inkludert. For de aller fleste brukerne som eksponerer seg selv på sosiale medier handler det først og fremst om en sosial aktivitet og behovet for å oppleve aksept og samhørighet (Aalen, 2013). Selv om bruk av sosiale medier ofte blir fremstilt som et sted for å vise frem seg selv, så viser forskning at det er en større andel som er motivert av sin nysgjerrighet på andre (Aalen, 2013). Turkle mener “(...) connectivity offers new possibilities for experimenting with identity and, particularly in adolescence, the sense of a free space, (...)” (Turkle, 2011, s. 152). Det vil si at sosiale medier skaper muligheter utover det vi har tilgang på i det “virkelige” liv. Ungdom vil i større grad gis muligheten til å prøve ut flere, gjerne ulike, veier i søken på “å finne seg selv”. Den nye faktoren som sosiale medier bringer med seg, i forhold til “jakten på seg selv” og hvordan man vil fremstå, er at det, i en mye større grad nå, skjer offentlig.

Sosiale medier åpner for nye muligheter for å dekke allerede eksisterende behov. Behovet det her er snakk om binder psykisk helse og sosial omgang sammen; vi har alle et psykologisk behov for å oppleve tilhørighet og at vi blir forstått av og forstår andre. Slik sett kan sosiale medier være et verktøy for å oppnå en slik opplevelse. Sherry Turkle, en amerikansk forsker, har sett nærmere på sammenhengen mellom mennesker og teknologi. Jeg vil derfor, som en forlengelse av å se psykisk helse og sosiale medier i sammenheng, redegjøre for hennes teori.

Å være alene sammen: Sherry Turkles teori om interaksjonen mellom mennesket og teknologien

Sherry Turkle er en av de som har vært tidligst ute med å sette fokus på den nye teknologiens betydning for hvordan menneskene lever sine liv. Mens andre forskere fokuserte på hva Internett kan gjøre *for* oss, fokuserte Turkle på hva Internett gjør *med* oss. Hva gjør det med vår måte å tenke om oss selv på, våre relasjoner og vår forståelse av å være menneske? Etter hvert som teknologien utviklet seg, flyttet Turkle fokus fra å se på forhold mellom mennesket og data til å se på forholdene mennesker former med hverandre via bruk av data (Turkle, 2011). Turkle sin teori baserer seg på longitudinell forskning med flere hundre informanter. Hennes konklusjon innebærer, kort fortalt, at jo mer sosial man blir på sosiale medier, jo mindre sosial og mer ensom blir man i det “virkelige” liv. Hun påstår at digital kontakt tilbyr en illusjon av vennskapelige forhold uten at kravene knyttet til faktiske vennskap oppfylles. Turkle (2011) påstår dermed at sosiale medier kun kan romme en illusjon om vennskap og ikke et faktisk vennskap. De sosiale mediene gir oss mulighet til å gjemme oss for hverandre, mener Turkle. Hennes bok *Alone together. Why we expect more from technology and less from*

each other, handler om hvordan vi endrer oss som mennesker i takt med den teknologiske utviklingen som tilbyr substitutter for ansikt-til-ansikt kontakt (Turkle, 2011). Jeg tenker allikevel, som det fremkommer av tittelen *alone together*, at Turkle fortsatt mener at det er en måte å være sammen på. Det er bare det at det er en ensom måte å være sammen på. Turkle stiller spørsmålet: “Does virtual intimacy degrade our experience of the other kind and, indeed, of all encounters, of any kind?” (Turkle, 2011, s. 12). I Turkle (2011) sin studie rapporterte informantene om at de følte seg skuffet når de beveget seg fra den virtuelle til den “virkelige” verdenen. I den virtuelle verdenen har vi muligheten til å redigere oss selv, og på den måten kanskje fjerne oss lenger bort fra den vi virkelig er. Vi kan lett miste grepet om oss selv og den vi er. Turkle påstår at dette er en måte å beskytte oss selv på, og at det gjør oss redde for å møtes ansikt-til-ansikt i det “virkelige” liv, hvor vi ikke har samme mulighet for redigering og avstand. Historisk sett er ikke det å fremstille seg som noe annet noe nytt. Det som gjør seg gjeldende er fraværet av den fysiske tilstedeværelsen, som sosiale medier fører med seg, gir andre forutsetninger og rammer for fremstillingen av oss selv og mottakelsen av fremstillingen.

Turkle sin teori konkluderer med følgende påstand: “We expect more from technology and less from each other.” (Turkle, 2011, s. xii). Jeg tenker; etterhvert som teknologien utvikler seg og nye former for kommunikasjon og samhandlingsformer gjør seg gjeldene, endres vårt syn på det “å være sosial”. Jeg tenker at vi utvider definisjonen på vennskap og det å være sosial. I takt med den teknologiske utviklingen utvikles nye måter å relatere seg til andre på og blir til en naturlig del av vårt samhandlingsmønster (Turkle, 2011). Vi lever livene våre i en hverdag hvor smarttelefoner har blitt til en naturlig og viktig del. Vi trenger ikke lenger sitte foran dataen for å sjekke Facebook, Instagram eller Twitter. Vi har det med oss hele tiden. Nå som skillet mellom online og offline har blitt visket drastisk ut, kan vi i det hele tatt gjøre et slikt skille? Kan man skille mellom et liv online og offline? Kan man distingvere mellom et virtuelt liv og et “virkelig liv”? Trolig kan vi si at vi har utvidet det virkelige livet. Det virkelige livet hos dagens ungdom leves både online og offline. Aalen (2013) viser til teorien om *utvidet virkelig liv*, som har sin bakgrunn i forskning som sier at det en sammenheng mellom den personligheten man har og hvordan man fremstår på sosiale medier. Det vil si at sosiale medier er en refleksjon av det faktisk levde livet. Det er viktig her å presisere at det er snakk om en refleksjon og ikke et identisk bilde. En refleksjon kan være mer eller mindre likt virkeligheten; den kan være strukket eller fordreid.

I once described the computer as a second self, a mirror of mind. Now the metaphor no longer goes far enough. Our new devices provide space for the emergence of a new state of the self, itself, split between the screen and the physical real, wired into existence through technology.” (Turkle, 2011, s. 16).

Turkle velger bevisst å bruke begrepet “ifself” fordi det omfavner hennes bekymring for at man over sosiale medier vil behandle de man treffer der på samme måte som man behandler objekter. Individuer blir til enheter. Venner blir til følgere. Det skapes altså både fysisk og psykisk avstand, som i neste ledd fører til en opplevelse av ensomhet, til tross for kontakt med andre.

Vi ser her hvordan Turkle sin forskning og fokusering binder bruk av sosiale medier og psykisk helse sammen. Jeg har valgt å redegjøre for hennes teori og forskning, fordi jeg ser det interessant å se det opp mot mine egne funn. Er det faktisk slik at tenåringsjentene i min studie opplever mer ensomhet ved bruk av sosiale medier? Øker den psykiske avstanden i takt med den fysiske? Fører det til et fokusskifte fra å behandle hverandre som subjekter i det “virkelige” liv til å behandle hverandre som objekter i den virtuelle verden? Dette er noen spørsmål jeg ønsker å få tak i ved å undersøke tenåringsjentenes egne opplevelse av fenomenet. For å kunne se på hvordan man forholder seg til hverandre på sosiale medier, for å kunne se nærmere på de ulike relasjonene som oppstår online, vil jeg i den videre redegjørelsen ta for meg sosial nettverksteori for å kunne se på betydningen av svake bånd – som gjerne oppstår online.

Sosial nettverksteori – styrken i svake bånd

På sosiale medier dannes ulike bånd mellom ulike individer og grupper. De ulike båndene vil i et sosialpsykologisk og mikrososiologisk perspektiv ha en betydning for individet. I forhold til å se på selvet som sosialt forankret, og at mye av samhandlingen mellom dagens tenåringsjenter forekommer på sosiale medier, er det spesielt interessant å se på sosial nettverksteori generelt, og teorien om *styrken i svake bånd* spesielt. “(...) the analysis of processes in interpersonal networks provides the most fruitful micro-macro bridge. In one way or another, it is through these networks that small-scale interaction becomes translated into large-scale patterns, and that these, in turn, feed back into small groups.” (Granovetter, 1973, s. 1360). Dette vil ha betydning for Meads forståelse av den generaliserte andre, som jeg vil komme nærmere inn på senere.

I sosial nettverksteori ser man på menneskene og båndene mellom dem. Det som definerer styrken på et mellommenneskelig bånd er kombinasjonen av mengden tid, emosjonell intensitet, intimitet og de gjensidige tjenestene som karakteriserer båndet (Granovetter, 1973). Sterke bånd karakteriseres da av mye tilbrakt tid sammen, sterk emosjonell intensitet, tilstedeværende intimitet og opp til flere gjensidige tjenester. Motsatt vil da svake bånd karakteriseres av mindre tid sammen, svak emosjonell intensitet, lite intimitet og lite eller ingen gjensidige tjenester. Det er empirisk bevist at jo sterkere bånd det er mellom mennesker, jo mer like er de (Granovetter, 1973). Motsatt kan man da si at jo mer like mennesker er, jo sterkere er båndene mellom dem. Det forteller oss om styrken i sterke bånd. Når det kommer til betydningen av svake bånd, argumenterer Granovetter (1973) for at informasjon sprer seg raskere via svake bånd. Dette fordi informasjon via sterke bånd ofte blir værende i mindre sosiale grupperinger. Svake bånd fungerer på tvers av disse grupperingene, som broer. Svake bånd representerer mobilitet i større grad enn hva de sterke båndene gjør. Når det er stadig flere som gjentar det samme budskapet, blir det oppfattet som stadig mer troverdig (Aalen, 2013). Granovetter (1973) konkluderer med at personlige, individuelle erfaringer er nært forbundet med de større linjene i den sosiale strukturen, og går dermed utover hvert enkelt individs kontroll. Det vil si at selvet forstås som et sosialt selv.

Ut fra dette, er det interessant å se på sosiale medier og båndene jentene danner seg og opprettholder der. Mange vil kanskje mene at sterke bånd ikke kan knyttes via sosiale medier, da kravene til definisjonen av sterke bånd fordrer fysisk nærhet. Her er det interessant å se nærmere på hva som, per i dag, legges i det “å være sammen”, å ha en venn og å være sosial. Sosiale medier gjør mange mennesker tilgjengelige for hverandre, og derigjennom får man også tilgang til mange impulser. Ungdommer gis muligheten til å ha flere hundre “venner” på Facebook, og de gis muligheten til “å følge” mange på Instagram, Twitter og via blogg. Det vil si at tilgangen på personer å danne svake bånd med har økt betraktelig med fremveksten av sosiale medier. Det gjør oss trolig nødt til å redefinere, om ikke annet å utvide, allerede eksisterende begreper som “sosial” og “vennskap”. Sosiale medier utfordrer definisjonene i tradisjonell forstand. Ut fra en tradisjonell forståelse reiser spørsmålet seg; fører sosiale medier til tap av sterke bånd og stadig økning i svake bånd? Hvis ja, fører det til en illusjon av å være sosial? En illusjon som egentlig kun avler ensomhet? Denne diskusjonen vil jeg gå dypere inn i i oppgavens drøftingsdel.

Etter nå å ha redegjort for psykiske lidelser og sosiale medier i et interaksjonistisk perspektiv, hvor selvet anses som sosiale forankret, vil jeg videre redegjøre for en mer teoretisk forankring som kan være med på å belyse fenomenet. Den videre teoretiske rammen har dels en sosialpsykologisk forankring som er grunnet i George Herbert Meads teori om selvet og dels en mikrososiologisk forankring som er relatert til Erwin Goffmans rolleteori. Jeg vil først ta for meg Goffman, for deretter å redegjøre for Mead. De gjør seg relevante for min problemstilling ved at de forstår individet som uløselig knyttet til den sosiale konteksten de inngår i. Dermed er de med på å ivareta mitt interaksjonistiske og konstruktivistiske perspektiv.

Å utøve sin aktivitet i andres nærvær: Erwin Goffmans teori om rolletaking

I løpet av siste drøye ti årene har vi gått fra å se på Internett som en mulighet for anonymitet, til å se på det som en mulighet for publisitet og oppmerksomhet (Aalen, 2013). Når en person fremstår for andre, vil han både bevisst og ubevisst definere situasjonen han inngår i. Her vil personens egen selvoppfattelse spille en viktig rolle (Goffman, 1959). “Det er ikke mulig å bruke de sosiale mediene uten mer eller mindre bevisst å ta stilling til hvordan man vil fremstå.” (Aalen, 2013, s. 83). Det handler altså om hvordan man, mer eller mindre bevisst, fremstår og oppfatter seg selv i ulike sosiale settinger. Det er en stadig pågående prosess mellom individet og deltakerne i den gitte sosiale konteksten.

En persons evne til å uttrykke seg kan, i følge Goffman (1959), deles inn i uttrykk en person *gir* og uttrykk en person *avgir*. Å gi et uttrykk viser til symboler som brukes åpent og utelukkende for å formidle det som åpenbart forbindes med symbolene. Det er kommunikasjon i tradisjonell og snever forstand. Å avgi et uttrykk viser til det som kan oppfattes som karakteristisk for den handlende, uten at det direkte var meningen fra den handlende selv. Det er en utvidet forståelse for kommunikasjon. Når en person definerer en situasjon og identifiserer seg med den gitte sosiale konteksten, forventer personen å bli møtt, sett og behandlet på en slik måte som forventes av personer innen den gitte sosiale konteksten (Goffman, 1959). Det oppstår en gjensidig forventning mellom den handlende og deltakerne i den gitte sosiale situasjon. Det forventes at den handlende opptrer på en gitt måte, og det forventes at deltakerne i samme sosiale konteksten responderer på en gitt måte. Det er dette Goffman mener med å inngå i ulike roller: “The pre-established pattern of action which is unfolded during a performance and which may be presented or played through on other occasions (...).” (Goffman, 1959, s. 16). Ulike sosiale kontekster fordrer ulike handlinger,

forventninger og bekreftelser. Den handlende og deltakerne danner lag av opptredende som samarbeider om å legge frem, for et gitt publikum, en bestemt definisjon av situasjonen. “Among members of the team we find that familiarity prevails, solidarity is likely to develop, and that secrets that could give the show away are shared and kept. A tacit agreement is maintained between performers and audience to act as if a given degree of opposition and of accord existed between them.” (Goffman, 1959, s. 238). Det handler om å opprettholde et visst inntrykk innad og utad. Det er underforstått at når en person spiller en rolle, så skal deltakerne ta de uttrykk personen gir alvorlig. Å snakke om roller fordrer også at det er snakk om et publikum. En rolle utspilles foran et publikum. Aalen (2013) presiserer at det ikke er nødvendig at et fysisk publikum er til stede. Det holder at man kan se for seg et publikum eller at man tror man kan bli gjenkjent. Det vil si at å eksponere seg på sosiale medier virker inn på vår oppfattelse av oss selv, fordi vi det at det blir gjort synlig for andre.

Når Goffman (1959) snakker om opptreden som den aktivitet en person utfører i en gitt sosial setting, i samvær med en gruppe individer som “iakttar” han, deler han inn i *front stage* og *back stage*. Når en person handler i andres nærvær, vil enkelte sider fremheves, mens andre vil undertrykkes. *Front stage* er den delen av en persons opptreden som fremstår for andre med hensikt på å definere situasjonen for de som iakttar opptreden. Det er uttrykksformer som, bevisst eller ubevisst, tas i bruk av den handlende under opptreden. På sosiale medier kan man si at *front stage* er der hvor vi er selvbevisste og opptatt av hvordan vi fremstår (Aalen, 2013). *Back stage* er den delen av en persons opptreden, som henger sammen med personens fasade, men som fremstår for andre som åpenbart motsigende til interessene i den gitte sosiale konteksten (Goffman, 1959). Derfor holdes handlingen *back stage*, og blir ikke vist *front stage*. Det er her at en persons evne til å uttrykke noe utover seg selv utarbeides. Her kan man gi slipp på fasaden og falle ut av rollen. På sosiale medier kan man si at *back stage* utgjøres av lukkede grupper og personverninnstillinger som gjør at situasjonen oppleves mer privat og avgrenset, og dermed mer avslappet. (Aalen, 2013). *Front stage* og *back stage* er tilgrensende. Det vil si at de er i kontakt med hverandre, og dermed åpner for muligheten for at vedkommende kan veksle mellom *front stage* og *back stage*, samtidig som man kan stenge andre ute/invitere andre inn i de ulike sfærene. For noen ønsker man å skjule hva som er bak kulissene, mens for andre ønsker man kanskje å åpne opp for det. *Back stage*, i motsetning til *front stage*, søker man ikke å oppnå en bestemt effekt. Det er viktig å huske på at *front stage* og *back stage* er flyktige og dynamiske begreper som kun kan ses ut fra den gitte kontekst de inngår i: “In general, then, it must be kept in mind that in speaking of front and back regions

we speak from the reference point of a particular performance, and we speak of the function that the place happens to serve at that time for the given performance.” (Goffman, 1959, s. 127-128). Her gjør det interaksjonistiske og konstruktivistiske perspektivet seg høyst gjeldende. Det vil si at et sted som fungerer som front stage i et øyeblikk, kan fungere som back stage i et annet øyeblikk. Det betyr at det i visse tilfeller ikke trenger å være et tydelig skille mellom front stage og back stage. De henger i stor grad sammen i bevisstheten. Jo mer kontroll man opplever å ha knyttet til opprettholdelsen av den enkelte sfære og forholdet mellom de ulike sfærene, jo større er sjansen for å ha det bra med seg selv. Å ha kontroll over front stage er et tiltak som benyttes for å dele inn publikum, slik at roller og opptredener ikke fremstår motstridende (Goffman, 1959). Goffman (1959) påpeker konsekvenser på tre plan når tap av en slik kontroll oppstår. Det vil virke inn på personlighet, interaksjon og sosial struktur. “When audience segregation fails and an outsider happens upon a performance that was not meant for him, difficult problems in impression management arise.” (Goffman, 1959, s. 139).

Nå var det slik at Goffman utviklet sin teori med utgangspunkt i interaksjon ansikt-til-ansikt. Det er naturlig med tanke på at teorien ble utarbeidet på slutten av 50-tallet, og dermed i en verden hvor Internett og sosiale medier var ikke-eksistene. “Mens Goffmans sosiale roller er bundet til stedene de er utført i, undergraver sosiale medier forholdet mellom sted og sosial situasjon.” (Enjolras et al., 2013, s. 193). Allikevel tenker jeg Goffmans teori om dramaturgi gjør seg gjeldene i dag, og til og med på sosiale medier. Sosiale medier et sted hvor mennesker møtes. Om ikke fysisk, så gis de fortsatt muligheten til å gi og avgi uttrykk til andre mennesker som responderer på uttrykkene innen gitte sosiale rammer. Eller som Goffman sier det selv:

This framework is formal and abstract in the sense that it can be applied to any social establishment; it is not, however, merely a static classification. The framework bears upon dynamic issues created by the motivation to sustain a definition of the situation that has been projected before others. (Goffman, 1959, s. 239).

Det som kanskje kan sies og ha endret seg i forhold til Goffmans teori, ved sosiale mediers inntreden i ungdommenes hverdag, kan være det Goffman (1959) kaller *kulisser*. Kulissene utgjør bakgrunnen for interaksjonen som er med på å sette scenearrangementet – strømmen av menneskelige handlinger som utspilles. Sosiale medier har endret kulissene hvor den daglige interaksjonen i stor grad utspiller seg. En slik endring i kulissene har vært med på å viske ut

grensene som tidligere i større grad var tydeligere trukket opp mellom ulike sosiale kontekster. Det har ført til hva Aalen (2013) kaller kontekstkollaps.

I dagens samfunn anses den rollen man fremfører og ens eget selv nærmest som én og samme sak, men Goffman (1959) presiserer med sin teori at selvet må anses som et bilde som vedkommende forsøker å mane frem hos andre. Et bilde om hvordan vedkommende ønsker å fremstå i den gitte konteksten med de gitte deltakerne og det gitte publikumet. Det vil si at det selvet vi forsøket å mane frem i andre ikke umiddelbart skriver seg fra innehaveren, men ut fra vår forståelse av vedkommendes projeksjon sett i sammenheng med scenen hvor opptredenen utspiller seg.

The self, then, as a performed character, is not an organic thing that has a specific location, whose fundamental fate is to be born, to mature, and to die; it is a dramatic effect arising diffusely from a scene that is presented, and the characteristic issue, the crucial concern, is whether it will be credited or discredited. (Goffman, 1959, s. 252-253)

Jeg har nå sett på Goffman sin teori om rolletaking; hvordan den fortsatt kan være høyst gjeldende i dagens teknologiske samfunn og hvilke betydninger det kan ha for selvet. For å se nærmere på selvet i forhold til rolletaking, vil jeg i det videre ta for meg George Herbert Mead sin teori knyttet til selvkonstruksjon.

Identitetsdannelse: George H. Meads teori om selvkonstruksjon

På sosiale medier gis ungdommene mulighet til å kommunisere med hverandre. De gis mulighet til å eksponere seg selv, motta respons på eksponeringen og å gi respons til andre. Da Mead utviklet sin teori om identitetsdannelse i mellomkrigsårenes USA, var selvsagt ikke Internett og sosiale medier et tema. Allikevel er det noe i Meads teori som forklarer grunnprinsippene i sosial interaksjon, om det så skjer ansikt-til-ansikt via vokale gester eller om det skjer på sosiale medier via tekst og bilder. Mead var opptatt av språket som kommunikasjonsmiddel, men språket gjør seg også svært gjeldende på sosiale medier, men da som tekst og ikke nødvendigvis som vokale gester. Kommunikasjon gjør mennesker til deltakere i hverandres prosess (Mead, 1934). Det vil si at Meads teori gjør seg gjeldende over 100 år etter sin opprinnelse, men det kan drøftes hvorvidt den kan være direkte overførbar. Vi lever i en helt annen hverdag enn den Mead prøvde å forstå og få grep om, men allikevel er vi mennesker som daglig omgås hverandre og er avhengig av kommunikasjon med omverdenen for å finne mening i vår tilværelse. Det er kommunikasjonsmønstrene og -formene som har endret seg drastisk. Mead (1934) presiserte at menneskers gjensidige avhengighet av

hverandre innenfor rammene av den gitte sosiale livsprosess som de deltar i, vil bli mer kompleks, finmasket og høyorganisert i takt med menneskers sosiale evolusjon. Det handler om å speile seg i andre og finne mening i denne speilingen. Selve begrepet *speilingsselfet* kommer fra den amerikanske sosialteoretikeren Charles H. Cooley (1909). Selv om Mead kritiserte en del av Cooleys fremstillinger, så er mye av hans tenkning inspirert av Cooleys ideer (Mead, 1930).

I et interaksjonistisk, konstruktivistisk perspektiv gjør Mead seg spesielt relevant. Mead gir et psykososialt korrektiv og supplement til individualpsykologiske tilnærminger til utvikling (Bråten, 1989). Mead legger til grunn samspillet i en dyade for meningsdannelse. Det er snakk om en "(...) felles meningsverden som deltagerne tar for gitt i sitt samspill uten nødvendigvis å kunne redegjøre for den." (Bråten, 1989, s. 95). For å ty til Meads egne ord:

The individual experiences himself as such, not directly, but only indirectly, from the particular standpoints of other individual members of the same group, of from the generalized standpoint of the social group as a whole to which he belongs. For he enters his own experience as a self or individual, not directly or immediately, not by becoming a subject to himself, but only in so far as he first becomes an object to himself just as other individuals are objects to him or in his experience; and he becomes an object to himself only by taking the attitudes of other individuals toward himself within a social environment or context of experience and behavior in which both he and they are involved. (Mead, 1934, s. 138)

Det vil si at et individs opplevelse av seg selv kun kan skje indirekte ved avspeiling. Enten gjennom særskilte perspektiv knyttet til enkeltmedlemmer i den sosiale konteksten eller gjennom generaliserte perspektiv knyttet til den sosiale konteksten som helhet. Det vil si at individets opplevelse av seg selv er uløselig knyttet sammen med den sosiale sammenhengen individet inngår i. Det er gjennom kommunikasjon og i samhandling med andre at man danner et bilde av seg selv og tillegger ulike fenomener mening. Et selv kan aldri oppleve seg selv og ikke noe annet (Mead, 1934). Det vil si at den opplevelsen individet har av seg selv alltid vil være knyttet til noen andre eller noe annet. Selvet eller dets opplevelse av seg selv kan ikke forstås isolert. "Hva vi velger å vise frem i sosiale medier, påvirker hvordan vi oppfattes. Det fascinerende er at hva vi vet om hvordan andre ser oss, også påvirker hvordan vi oppfatter oss selv." (Aalen, 2013, s. 102). Når det gjelder den konstruktive vinklingen, så syns jeg Bråten forklarer det godt når han presiserer følgende:

Ut fra det nåværende springer fremtidige tilblivelser, og hver slik ny tilblivelse kaller på rekonstruksjon av det forhenværende som stadig gjendannes i det nåværende. Det nåtidige impliserer en fortid og en fremtid. Verken fortid eller fremtid eksisterer

uavhengig av nåtiden. Det som har vært finnes kun som en rekonstruksjon i det nåværende. Det som har vært omskrives i lys av det nye som springer ut av det nåværende som sete for det virkelige. (Bråten, 1989, s. 99).

Det vil si at forståelse, tolkninger og mening er dynamiske begreper som beveger seg i takt med utviklingen av selvet og selvets opplevelse av seg selv. Tidligere erfaringer og fremtidsanskuelser må forstås i forhold til individets her-og-nå situasjon. Mening er aldri en gitt størrelse. I Meads teori om selvkonstruksjon er det viktig at selvet ikke anses om en gitt størrelse, men som en stadig prosess. "This process of relating one's own organism to the others in the interactions that are going on, in so far as it is imported into the conduct of the individual with the conversation of the "I" and the "me", constitutes the self." (Mead, 1934, s. 179).

Meads forståelse av selvet som bestående av et I (*jeg-et*) og et me (*meg-et*) viser til selvet som både subjekt og objekt (Mead, 1934). Jeg-et og meg-et er atskilt, men må allikevel forstås som deler, som til sammen utgjør en helhet. De utfyller hverandre og utgjør selvet som helhet. Uten meg-et ville det ikke vært noen bevisst opplevelse av personlig ansvarlighet. Uten jeg-et ville det ikke skjedd noe nytt i erfaringsdannelsesprosessen. Ettersom det er et sosialt selv, må det virkeligjøres gjennom forhold til andre. Andre må anerkjenne at vårt selv besitter disse særlige verdiene som vi ønsker å besitte. *Meg-et* viser til selvets kapasitet til å opptre som en gjenstand for seg selv (Mead, 1934). Det viser altså til et selvrefleksivt selv. *Meg-et* avspeiler en bestemt samfunnsmessig organisering som er innarbeidet i vår egen holdning. For å høre til i et fellesskap må man anta de andre gruppemedlemmers holdninger, og det er her *meg-et* gjør seg gjeldende. *Meg-et* reflekterer over *jeg-ets* handlende vesen og korrigerer selvopplevelsen og meningsdannelsen ut fra responsen andre gir på *jeg-ets* handlinger. Slikt sett er *meg-et* et empirisk begrep. Det er noe vi kan observere og som er gjenstand for det bevisste sinn. Når det kommer til forståelse av *jeg-et*, trengs en nøyere gjennomgang og drøfting, da jeg mener det er et analytisk begrep og dermed ikke empirisk.

Jeg-et er selvets impulsive og handlende side. Det er formet på bakgrunn av sosial erfaring, men er ikke gjort til gjenstand for bevisstheten. *Jeg-et* utgjøres av enkelthandlinger her-og-nå, hvor den innenfor rammene av sin livspraksis, møter den aktuelle sosiale situasjonen (Mead, 1934). Det vil si at *jeg-et* fører med seg en følelse av frihet og personlig initiativ. Det er med på å drive individet fremover og har med seg et nyhetsaspekt. *Jeg-et* som Mead (1934) introduserer er et vagt definert begrep og kan fremstå noe diffust. Det har ført til ulike tolkninger og forståelser av *jeg-et*. Slik jeg forstår Mead, hans selvkonstruksjonsteori og hans

fremstilling av jeg-et og meg-et, er jeg-et den impulsive, ureflekterte delen av selvet. Jeg-et kan forstås som en slags bærer av viljens frihet (Wright, 2000). Så fort man begynner å reflektere over jeg-et eller deler av det, så blir det til en gjenstand for bevisstheten og dermed er det ikke lenger et *jeg*, men et *meg*. Jeg tror at det er nettopp dette som gjør det så vanskelig å gripe fatt i innholdet i jeg-et. Ingrid Lund (2010) har sammenliknet Meads *jeg* og *meg* med Goffmans back stage og front stage. Jeg vil faktisk gå så langt som å hevde at det er en misforståelse av Mead. Med utgangspunkt i min forståelse, så kan ikke Meads *jeg* sammenliknes med Goffmans back stage, da sistnevnte begrep viser til et selv som er gjenstand for refleksjon. Likheten mellom Mead og Goffman er at de begge tar utgangspunkt at individet går inn i andres roller, men rollene i Goffmans teori er mer flyktige enn i Mead sin fremstilling av rolletaking. I tillegg vil også Meads *den generaliserte andre* også gjøre seg gjeldende back stage. Man kan kanskje si at Lund (2010) forstår jeg-et hos Mead som et empirisk begrep. Slik jeg forstår Mead, er ikke jeg-et et empirisk begrep som vi kan undersøke, men et analytisk begrep som refererer til det som vi ikke kan begripe og sette ord på ved oss selv. Derfor støtter jeg meg heller til Wright (2000) sin fremstilling av Meads selvkonstruksjonsteori, som sier at selvet aldri kan åpenbare seg i bevisstheten som et *jeg*, men at selvet da alltid vil være et *meg*, et objekt. For å forstå Mead sitt begrep om jeg-et, er det relevant å vende blikket mot teoretikere som Freud og Gadamer. I likhet med Mead, bruker de også begreper om forhold ved oss selv som vi ikke kan begripe, men som like fullt har stor betydning for vår begripelse av oss selv. Freud snakker om det *ubevisste* som kommer forut for det bevisste og begripelsen (Knizek, 1993). Gadamer bruker begrepet *forforståelse* om det som kommer forut for en forståelse og vår reflekterte tilgang til oss selv og andre (Gadamer, 2003). Nært opp til Meads forståelse av jeg-et, er også fenomenologiens begrep om *prerefleksivitet*, slik det eksempelvis kommer til uttrykk i Merleau-Pontys kroppsfenomenologi (Merleau-Ponty, 1994). Prerefleksivitet handler om en kroppslig, intuitiv forståelse som kommer forut for det bevisste. I forståelsen av jeg-et hos Mead, vil både Freuds begrep om det ubevisste, Gadamers begrep om forforståelse og Merleau-Pontys begrep om prerefleksivitet være relevant. Kanskje kan man si at Meads *jeg* i mange tilfeller har blitt for sosiologisert og omgjort til en sosial konstruksjon, med den følge at i forsøket på å favne og operasjonalisere begrepet, har jeg-et blitt omgjort til et *meg*.

Mead (1934) hevder imidlertid at det er situasjoner hvor jeg-et og meg-et i en eller annen forstand kan “smelte sammen” og hvor det da kan oppstå en særlig fornemmelse av begeistring. “This, we feel, is the meaning of life – and one experience an exalted religious

attitude. We get into an attitude in which everyone is at one with each other in so far as all belong to the same community.” (Mead, 1934, s. 274). Den enes interesseperspektiv er alles interesseperspektiv. I motsatt fall vil et opplevd gap mellom jeg-et og meg-et føre til konflikter i selvets opplevelse av seg selv. Det er viktig å presisere at dette er kontinuerlige prosesser. Mead legger vekt på at identitetskonstruksjon og arbeidet med å gripe jeg-et er et kontinuerlig arbeid preget av motsetninger og forhandlinger med de nære andre og generaliserte oppfatninger av hvordan vi skal være.

Oppsummering

Det er en betydelig andel av dagens ungdom mellom 16-24 år som oppgir at de opplever betydelige plager knyttet til sin psykiske helse, og det er en klar overvekt av jenter som rapporterer dette. Sosiale medier er et forholdsvis nytt fenomen, men er samtidig et fenomen som utgjør en betydelig del av unge jenters hverdag. Det er derfor interessant å se psykiske plager i sammenheng med bruk av sosiale medier, spesielt innenfor et interaksjonistisk perspektiv. Turkle hevder at den økende bruken av sosiale medier, fører til en økende andel og økende omfang av ensomme ungdommer. Granovetter tar for seg sosial nettverksteori og ser på hvordan sterke og svake bånd virker inne på et menneskes nettverk. Videre har jeg redegjort for hvordan Goffman fokuserer på hvordan selvet operer både back stage og front stage og at Mead forstår selvet ut fra en interaksjon mellom jeg-et, meg-et, den signifikante andre og den generaliserte andre. Selvet er sosialt forankret og må forstås i forhold til den større sosiokulturelle sammenhengen det inngår i. Det vil si at det er stadig pågående prosesser og dialoger som utgjør forhandlingen om en identitet. Dette er i tråd med hvordan Turkle også forstår arbeidet med vår identitetsdannelse: “In the course of a life, we never “graduate” from working on identity; we simply rework it with the materials at hand. From the start, online social worlds provided new materials.” (Turkle, 2011, s. 158). I denne sammenheng er det spennende å se hvordan tenåringsjenter som sliter psykisk opplever bruk av sosiale medier i forhold til sitt identitetsarbeid og opplevde psykiske helse.

Jeg har nå gjort rede for de teoretiske rammene jeg har lagt for oppgaven og noe av den allerede eksisterende forskningen på feltet som gjør seg gjeldende for min problemstilling. Neste del av oppgaven vil omfatte analysen av funnene fra min studie. Analysen vil stå som en mer eller mindre selvstendig del. Med det mener jeg at i neste del vil jeg kun fokusere på datamaterialet som har kommet ut av intervjuene jeg har gjort. Datamaterialet vil bli analysert og herunder systematisert slik at jeg kan ta med hovedfunnene videre inn i drøftingen, hvor metoden og teorien vil bli brakt inn.

ANALYSE OG FUNN

Tre individuelle intervju og et relasjonelt oppfølgingsintervju danner grunnlaget for analysen, som igjen i neste ledd vil danne utgangspunkt for drøftingen. Da jeg har foretatt en eksplorerende undersøkelse, ønsker jeg å belyse kompleksiteten av fenomenet. Derfor har jeg valgt å legge frem de individuelle intervjuene hver for seg først. Herunder vil jeg kort presentere informantene og komme med særtrekk fra akkurat det intervjuet. Deretter vil jeg komme med en felles oppsummering av intervjuene som dannet utgangspunkt for intervjuguiden til det relasjonelle oppfølgingsintervjuet. Avslutningsvis i denne delen vil jeg analysere det relasjonelle oppfølgingsintervjuet, og komme med hovedfunn som jeg ønsker å ta med meg inn i neste del av oppgaven; drøftingsdelen – hvor jeg ser funnene opp mot fremlagt teori og forskning. Selv om analysen og drøftingen presenteres hver for seg, er det viktig å lese delene som en helhet. Da en hermeneutisk analyse fordrer tolkning av data, vil det utgjøre en viktig del av drøftingen. Det hermeneutiske og konstruktivistiske perspektivet gjør at analysen blir fortolket i sin fremstilling. Det som skiller *Analyse og funn* fra *Gjenkjennelsens betydning – drøfting av analytiske funn*, er at jeg i sistnevnte del vil trekke inn teorien i drøftingen. Fremstilling av analysen inneholder tolkning, mens drøftingen vil gå enda mer i dybden i forhold til å forstå funnene i lys av teori og forskning. Bevegelsen fra analysen og over i drøftingen vil dermed gi meg muligheten til å gå dypere og dypere i materialet. Drøftingsdelen har derfor blitt noe kortere enn analysen – dette for å unngå gjentakelser, da tolkninger allerede har blitt lagt frem i analysen. Mitt hovedfokus har vært konsentrert rundt å få tak i informantenes egne opplevelse av fenomenet. Derfor faller det seg naturlig å la empirien komme forut for teorien også i analysen og drøftingen. Det har ført til at jeg bevisst har tatt utgangspunkt i empirien. Jeg har brukt teorien for å belyse empirien, og ikke motsatt. Derfor er det viktig å se analysen og drøftingen som en helhet.

Å være sosial på sosiale medier: En presentasjon av Janne

Janne er ei jente på 19 år. Hun har de siste tre årene slitt med spiseforstyrrelse og depresjon. Det har blitt så ille at hun har måttet flytte hjem igjen til sine foreldre. Hun klarer ikke bo alene. Janne har som følge av dette måtte avbryte studiene og har nå gått til behandling en stund. Hittil har hun ikke merket de store effektene av behandlingen, sier hun i intervjuet. På spørsmål om hvordan hun opplever å ha det med seg selv nå, svarer hun: *“Når den psykiske helsa ikke er på det beste, så går det jo ikke så veldig bra, men samtidig så... så har jeg det sånn noenlunde OK.”*

Et av spørsmålene mine i intervjuguiden rettet seg mot kontakt i “virkeligheten” kontra kontakt på sosiale medier. Det rettet seg mot om informantene opplevde at kontakten på sosiale medier skjedde på bekostning av kontakt i det “virkelige” liv. Ut fra Sherry Turkle sin teori knyttet til at man blir mer ensom, jo mer sosial man er på sosiale medier, hadde jeg en tanke om at det trolig ville være slik jentene opplevde det også. Så jeg fisket litt etter nettopp dette. Det viser seg at virkeligheten er det mye mer kompleks enn som så, og det er Janne et godt eksempel på.

Janne sier at selvsagt kan det jo være sånn for noen, at jo mer sosial man blir på sosiale medier, jo mindre sosial blir man i “virkeligheten”, men *“(…) jeg føler mer at i mitt tilfelle, så var sånn at jeg var mindre sosial i virkeligheten, og så førte det til at jeg ble mer sosial på sosiale medier. Ikke motsatt, liksom. Fordi at jeg... Jeg snakker egentlig mer med folk i virkeligheten nå enn jeg gjorde før, fordi at jeg har møtt noen av de som jeg møter på Internett, liksom.”* Slik jeg forstår Janne, har hun på grunn av sin psykiske tilstand måttet isolere seg fra det “virkelige” sosiale livet. Når hun i tillegg kan fortelle at hun opplever det lettere å dele om sykdommen sin på Internett enn det er å si det “face-til-face”, som hun kaller det, da er det lettere å være sosial på sosiale medier enn i “virkeligheten”. Derfor har Janne en blogg hvor hun legger ut om sykdommen sin. *“Ehm, jeg føler at det hjelper litt å sette ord på ting. I alle fall når det er noen som vet hvordan det er, som leser det og sier at de kjenner seg igjen i det og, litt sånn. Også har jeg jo gjennom bloggen og sånn, og Instagram, funnet folk som sliter med litt av det samme. Så du finner folk å snakke med, andre venner, som du kanskje kan “connecte” med og sånn.”* Behovet for å sette ord på det man opplever knyttet til den psykiske sykdommen, kan bli dekket i større grad takket være sosiale medier. Der kan man også lettere finne de som kjenner seg igjen, de som forstår og som kjenner på det samme selv. Sammen kan de sette ord på det de opplever; de vonde tankene, de gode tankene, det uendelige svarte og håpet.

Men medaljen har også en bakside. Å ha lett tilgang til andres liv via sosiale medier, kan også være en belastning for de som sliter psykisk. På de sosiale mediene finnes ikke kun de likesinnede – de som også sliter. På sosiale medier finnes også de “friske” vennene fra det “virkelige” livet. Janne forteller: *“Det som kanskje påvirker meg mest i forhold til meg selv, er nok det at veldig mange legger ut det om det sosiale livet sitt. Og fordi at jeg ikke har så mye sosialt liv, så er det ganske... Ja, jeg vet ikke helt hvordan det påvirker meg, men...”*

liksom; folk som jeg gikk på videregående med, som legger ut mange bilder hvor de er med venner og sånn. Og at jeg ikke går så mye ut med venner... Det kan jo være litt trist. Heh. På en måte.”. Jeg utfordrer Janne videre og spør: “Du sa at du vet ikke hvordan det påvirker deg, men klarer du å si noe om det likevel?” – “Ja, kanskje... Det er jo mest det at du blir trist, liksom. Også, på en måte, så er det ganske åpenbart da, at du ikke har så veldig mye liv. Heh. Liksom; hvis jeg bare er med meg selv, så kan jeg tenke at jeg har det ganske greit. Når jeg sitter hjemme med familien, og sånn. Eh, men når jeg ser bilder av andre som faktisk gjør noe, så er det mer sånn at det... jeg ser at det... ja, hva jeg går glipp av da. På en måte.” Jeg forstår at dette oppleves som en belastning for Janne, men lurer på om det også kan knyttes noe positivt til det; kan det gi håp? Håp om at en dag vil det være det sosiale livet hun kan gå tilbake til. En dag er det hun som kan legge ut om det sosiale livet sitt. På det svarer Janne: “Ikke så veldig. (...) Så det litt sånn; nei... det er ikke sånn at det gir meg så veldig mye håp egentlig. (...) Hvis jeg ser noen jeg faktisk er god venn med nå, som legger ut bilde av de som jeg også er god venn med nå, liksom, men som jeg ikke har så mye kontakt med... Så tenker jeg at de kunne jeg fått kontakt med igjen, liksom. Men med de fleste er det mer sånn; heldige de! Stakkar meg! Heh. Litt mer sånn.”.

Janne viser her kompleksiteten knyttet til det å ha såpass mye innblikk i andres liv via sosiale medier. Sosiale medier gir tilgang på likesinnede som Janne kan være fortrolig om sin sykdom med. Det er mennesker hun føler hun har fått god kontakt med, og som gjør at hun kan være sosial i en ellers isolert tilværelse. Men sosiale medier gir også tilgang på Janne sine venner fra skolen. Venner som deler på sosiale medier om alt de gjør på fritiden, og som Janne ikke er frisk nok til å delta på. Slik viser hun oss at det både er fordeler og ulemper ved å ha en slik grad av tilgang til andres liv via sosiale medier.

“Hvis jeg får 20 “likes”, føler jeg meg så lite verdt”: En presentasjon av Siri

Siri er 16 år og går på videregående skole. Hun bor for tiden i et beredskapshjem i påvente om å bli plassert i nytt fosterhjem. Siri kan fortelle om at hun nå har vært igjennom en vanskelig periode, da hun ikke trivdes i det forrige fosterhjemmet hun var plassert i. Men det går bedre med henne nå, som hun har fått flyttet. Hun kan fortelle om en vanskelig periode med depresjon, spiseforstyrrelse og selvskading. Hun har sluttet å selvskade nå, forteller hun, men hun sitter igjen med hvite og rosa arr. I forhold til arrene har hun følgende kommentar: “Jeg skjemmes ikke av arrene mine, men jeg er ikke fornøyd med dem heller. Jeg er ikke meg med

arr. Jeg er meg selv som har arr. Ehm, og de arrene bare betyr for meg at jeg har kjempet gjennom en hard kamp, men jeg har jo kommet videre derfra, liksom.”

Et spørsmål jeg stilte alle tre informantene var hvordan de følte at antall venner, “likes” og kommentarer på Facebook påvirket dem og deres stemningsleie. De to andre informantene på 17 og 19 år fortalte om hvordan de ikke lot seg påvirke av det, og at de heller søkte bekræftelse på andre måter. Annerledes var det for Siri på 16 år. Hun har en opplevelse av at Facebook har blitt en så stor del av hverdagen at; *“det er egentlig om å gjøre å ha mest venner eller mest “likes” eller mest kommentarer. Ehm... men det kan og ødelegge en dag for deg.”* Men det kan også ødelegge en dag for deg. Det vil si at om du ikke har mest venner, “likes” eller kommentarer så påvirker det hvordan du har det med deg selv. Jeg spurte Siri om hun hadde kjent på det selv; om hun opplevde at det kunne påvirke henne på noen måte. Hun svarer: *“Ja, det er sånn at hvis jeg har lagt ut et bilde. Ehm. Når jeg var mindre, så... når jeg fikk Facebook, så fikk jeg kanskje 20 “likes”, men nå har jeg liksom sånn 180. Så det er liksom sånn... Hvis jeg, på en måte, får 20 likes på et bilde, så sletter jeg bildet. Fordi at, hvis jeg får 20 likes, så føler jeg meg så lite verdt. Så da vil jeg ikke ha bildet ute på facebook.”.*

Uoppfordret og på eget initiativ nyanserer Siri bildet hun har tegnet for meg. Bildet som viser at jo flere “likes” og kommentarer på det du legger ut, jo mer verdt føler du deg. Hun presiserer forskjellen på Facebook-venner og “venner til vanlig”. Med venner til vanlig mener hun venner hun omgås med til vanlig, også utenfor sosiale medier. Siri forteller at selv om hun har veldig mange venner på Facebook, så er hun bare med tre til fire venner til vanlig. Og om det kun var disse tre til fire vennene som hadde likt eller kommentert det hun hadde lagt ut, så hadde det vært greit. *“Hvis vennene mine ikke hadde likt det bildet, de jeg hadde vært nærmest, så hadde jeg slettet bildet. Da hadde jeg på en måte følt at det; “å nei, det bildet er ikke fint nok” eller “å nei, nå vil de ikke like bildet mitt” og sånn. Fordi de vennene betyr mye mer for meg enn alle de hundre, liksom.”.* Hun nyanserer videre ved å legge det utenfor seg selv, ved å illustrere med det hun selv observerer og tenker rundt det: *“Som jeg ser med andre folk og, som legger ut profilbilder og sånne ting. De får 20 “likes”, så føler jeg på en måte... Jeg syns jo synd på dem! Men jeg vet og at de... Mellom de vennene de har, så er det noen ekte venner, som de trenger.”.* Så her er ikke bildet så enkelt som at jo flere “likes” og kommentarer på det du legger ut, jo mer verdt føler du deg. Det kommer an på hvilke personer som sitter bak “likes”-ene og kommentarene. Her gjør både kvantitet og kvalitet seg gjeldende. For å være helt sikker på at jeg forsto Siri rett spør jeg om det er sånn at det er

viktigere hva de nærmeste vennene syns enn hva andre syns. På det svarer hun et kort og konsist “ja!”.

Kanskje sier dette kun noe om Siri som person; hennes sårbarhet, behov for ytre bekreftelse eller hennes prioriteringer. Én annen faktor som skiller Siri fra de andre informantene er alder. Mye skjer på kort tid i ungdomsalderen, og kanskje spiller alderen inn som betydningsfull faktor her. De to andre informantene kan fortelle i sine individuelle intervju at de nok var mer opptatt av det før, men at de nå opplever å ha vokst litt fra det. Hvilke faktorer som spiller inn på å forklare forskjellen her blir kun spekulasjoner. Undersøkelsen sier ikke noe eksplisitt om hva som gjør at Siri opplever det slik. Det undersøkelsen sier noe om er at da Siri opplever det slik, så er det med stor sannsynlighet at andre unge tenåringsjenter også opplever det slik. I en eksplorerende undersøkelse er det med på å belyse kompleksiteten av fenomenet. Unge tenåringsjenter kan være opptatt av hvor mange “venner”, følgere, “likes” og kommentarer de får på sosiale medier, men det er ikke kun avhengig av antallet, men også hvem som står bak.

“Jeg liker ikke at det går den veien; at folk må gå inn på Facebook for å se at du er lei deg.”: En presentasjon av Oda

Oda er ei jente på 17 år som bor hjemme med familien. Hun går på videregående skole. På spørsmål om hva hun har opplevd eller opplever som problematisk, svarer hun: *“Ehm, jeg har slitt med selvskading og depresjon og psykose og angst og... Huff, dette ble en lang liste. Heh.”*. Én gang har hun prøvd å ta overdose, og ble i den sammenheng akuttinnlagt på psykiatrisk avdeling. I snart tre år har hun gått til psykolog, og sier at; *“Det går egentlig veldig bra!”*. Hun går fortsatt på antidepressiva, men opplever selv at hun begynner å få mer kontroll nå.

Som de andre informantene presiserte, la også Oda vekt på at det ofte er lettere å dele om seg selv og sin psykiske helse på sosiale medier enn det er i “virkeligheten”: *“Vi er liksom så annerledes der enn når vi er med hverandre (...) For mange er det vanskelig å snakke om psykisk helse, og seg selv gjerne da. Men på sosiale medier, så kan de... jeg vet ikke om de klarer å forklare det bedre eller vise det bedre, eller... det er ikke direkte til noen, og... ja. Jeg vet ikke helt, men... Det er akkurat som om de blir litt ærligere. Og litt sånn tøffere, og på en måte... Det blir litt lettere å si det der enn å vise det.”*. Jeg spurte Oda om hun tenkte at det var positivt eller negativt, og det er her hun kommer med en litt annen vinkling enn de andre informantene: *“Det er både/og, for da får vi vite hvordan de har det, men det er dumt at de*

må vite det på den måten. For hvis folk har det vondt, så spør du ikke før du ser det fysisk, sant? Hvis du ikke ser på de at de har det vondt. Men jeg synes det er dumt at de da må bruke den måten... å skrive det på et sosialt medie, for at noen skal forstå. Jeg synes det er dumt at ... Ja. Jeg vet ikke helt om du henger med på hva jeg tenker på? Jeg føler ikke helt at jeg klarer å forklare helt hvordan jeg mener, men...”, svarer Oda. Når det kommer til psykiske lidelser er det for mange vanskelig å snakke om sin psykiske helse ansikt-til-ansikt med andre, og da er det fint å ha sosiale medier, slik jeg forstår Oda. Sosiale medier kan slikt sett være en kanal for å kunne fortelle om hvordan man egentlig har det og få tak i hvordan andre egentlig har det. Men Oda skulle ønske det ikke var slik. Det er viktig å kunne fortelle om hvordan man har det og bli sett og bekreftet for det, men det skal helst skje via en fysisk relasjon, tenker Oda. Det er slik jeg forstår henne.

Nå har Oda det bedre med seg selv; hun har håp. Håp for fremtiden. Også her presiserer hun forskjellen på formidling via sosiale medier og i det “virkelige” liv: *“Nå har jeg håp selv, så nå har jeg lyst til å være med å bringe det videre igjen. Men jeg har ikke lyst til å gjøre det på et sosialt medie. Jeg har lyst til å gjøre det fysisk og vise folk og være der. For jeg synes at Internett og sånn blir en feil plass, liksom. Det er ikke en plass man får kommunisert med hverandre skikkelig.”* Jeg følger opp med å spørre hvordan Oda ønsker at det skal være. Her svarer hun klart og tydelig; *“At det skal være mye mer åpenhet. At det skal være mye mer tydelig, at du kan klappe venninna di på ryggen å spørre “er det noe jeg kan gjøre?” eller... når du ser at noen har det vondt. I stede for at hu da må skade seg å legge ut bilde av det, sant?”*. Sant! Oda ønsker mer åpenhet knyttet til psykiske lidelser, også utenfor sosiale medier. Men hva er det som gjør at sosiale medier blir en “feil plass”? Hvorfor er det ikke en plass man for kommunisert med hverandre skikkelig? Én faktor som Oda trekker inn er muligheten for å misforstå. *“Når du sitter og skriver og ikke vet hva den andre personen gjør og ikke hva han... jeg synes det blir litt feil.”* Herunder presiserer hun betydning av kroppsspråk for å få til god kommunikasjon mellom mennesker. Når man ikke sitter ansikt-til-ansikt med en person, så kan det være lett å misforstå. Når man kun har et bilde eller en tekst å forholde deg til, så vil ulike tolkningsmuligheter florere, og man kan ikke i like stor grad teste ut sin tolkning.

For Oda er målet er å skape åpenhet rundt psykiske lidelser i samfunnet generelt, slik at ungdom som sliter ikke trenger å ty til sosiale medier for å få hjelp. Dette kan være vanskelig da Oda selv har en opplevelse av at *“(...) å være psykisk syk blir et skjellsord. Jeg bruker det*

som et slags skjellsord på meg selv.”. Jeg blir veldig nysgjerrig på dette og spør Oda om hun opplever at det gjenspeiler holdningen i samfunnet generelt. På det svarer hun kontant: *“Det er et slags skjellsord i samfunnet og.”*. Videre forteller hun: *“Jo, når du har en psykisk lidelse, da fungerer ikke hodet ditt skikkelig. Da trenger du hjelp, sant. Eller jo, det er litt sånn frekt skjellsord. Og da kjenner jeg litt sånn; jeg blir så irritert, sant. For at det... Det er så mange som blir redde, og det er så mange som blir deppa og... de ser det når de sliter selv, men de ser det ikke nå.”*. Jeg lurer på om det er slik på sosiale medier også; at de samme holdningene flourer der? Nei, der er det litt mer åpent, kan Oda fortelle. Det henger sammen med at hun tror det er lettere å snakke om sånt på sosiale medier enn i “virkeligheten”.

De individuelle intervjuene sett i ett

Jeg har nå vist noe av særpreget ved de forskjellige intervjuene og presentert informantene hver for seg. I det videre vil jeg gjøre rede for en samlet analyse av de tre individuelle intervjuene, hvor hovedfunnene dannet utgangspunkt for intervjuguiden til det relasjonelle oppfølgingsintervjuet.

Etter å ha analysert de tre individuelle intervjuene satt jeg igjen med ulike tema som jeg kunne sammenfatte i fem kategorier. Følgende kategorier utgjorde hovedfunnene fra de individuelle intervjuene og intervjuguiden til det relasjonelle oppfølgingsintervjuet: 1) Sosiale medier som arena for å få ut tanker og følelser. 2) Å trigge og selv bli trigget. 3) Å finne støttende likesinnede. 4) Forskjellen på det “å være” og det “å ha”. 5) Hvor er man i prosessen med å få det bedre med seg selv igjen? I det følgende vil jeg ta for meg kategoriene fortløpende, og herunder presentere relevant data fra intervjuene og mine tolkninger av det.

1) Sosiale medier som arena:

Jeg spør Janne om hun opplever at det generelt er fokus på psykiske lidelser på sosiale medier. Hun svarer at det er litt både/og. Hun opplever at det ikke er noe de fleste skriver om, men at om du ser etter det, så finner du mye. Det er noen kjente bloggere som har skrevet om det, og Janne tror det har ført til at det har blitt mer vanlig å dele sine psykiske plager via sosiale medier. Men hun nyanserer: *“Jeg tror fortsatt at det er mye vanskeligere å skulle skrive om psykisk helse enn fysisk da, for å si det sånn!”*. Grunnen til at Janne velger å dele om sin psykiske lidelse på sosiale medier, er fordi hun opplever at det er lettere å dele det over Internett enn å si det til noen ansikt-til-ansikt. Det sier Oda og Siri også, i sine respektive intervju. Det hjelper å kunne gjemme seg bak en skjerm, forteller Janne. Oda legger vekt på at

hun opplever at folk er mer ærlige på sosiale medier, at de på en måte blir tøffere. Det fine med sosiale medier som arena er at det da hjelper tenåringsjenter, som Janne, Oda og Siri, å sette ord på noe de opplever at det ikke er rom for i det “virkelige” liv. Oda påpeker at det fine med det, er at man da faktisk får vite hvordan den personen har det. En annen grunn til at Janne velger å dele om sin psykiske helse på sosiale medier er fordi: *“Jeg håper i alle fall det at det kan føre til at folk får litt mer informasjon om det. Ja, at folk klarer å snakke litt mer om det i virkeligheten også. At det ikke blir like tabu og personlig da. At det blir mer likestilt med fysisk helse. Men jeg vet ikke om det blir det, men jeg håper det!”*. Det er lettere å dele om sin psykiske lidelse på sosiale medier – ja. Og det er flere opplevde fordeler med det, men Janne påpeker en ulempe ved at det er så lett å dele private og personlige ting på sosiale medier: *“Selv om det kan være bra at det er lettere å dele, så kan det også være litt dumt, liksom. Fordi at når jeg ikke trenger å møte den reaksjonen med en gang, så er det kanskje lettere å dele, men så plutselig så møter du jo folk i gata. Også kommer du plutselig på at folk du ikke vil at skal lese, kanskje gjør det, fordi de er på Internett, liksom. Det kan være negativt og; at det er så lett å dele, liksom.”*. Det er av samme grunn at de to andre informantene, Oda og Siri, forteller meg at de deler ulike ting på ulike sosiale medier. Oda forteller at Instagram ble hennes “deppeplass”: *“Jeg sa det til psykologen min; at alle andre plasser har jeg det liksom greit, men der er det jeg viser hvordan jeg egentlig har det.”*. Jeg spurte alle tre informantene om de opplevde at kontakten på sosiale medier gikk på bekostning av kontakt med andre i det “virkelige” liv. Til det svarer Oda: *“Det var snakk om det i klassen og. Og samtlige elever sa da at de føler at de er med de der og. De blir mer kjent med de. Og de er med de som om de skulle vært med de til vanlig og, sant.”*. Det vil si at om kontakten på sosiale medier skulle gå på bekostning av ansikt-til-ansikt-kontakten, så går det ikke på bekostningen av å være sosial da man faktisk kan være sosial på sosiale medier. Man kan “være sammen” på sosiale medier også. Oda er klar på at hun ikke tror ungdommer blir mer ensomme av det, men hun synes det er bedre når man faktisk er fysisk med hverandre. Men det stiller seg annerledes om den fysiske avstanden er stor – da er det greit å holde kontakten kun via sosiale medier, men da av rent praktiske årsaker, mener Oda.

Når det ikke er rom for å dele, sette ord på og søke bekreftelse på sine psykiske lidelser i det “virkelige” liv, kan sosiale medier være en arena som skaper nettopp dette rommet som er med på å dekke behovet for å dele, sette ord på og få bekreftet også den siden ved seg selv. Her gjør også spørsmålet om hva det innebærer å være sosial seg gjeldende. Kan sosiale

medier dekke behovet for å være sosial og få bekreftet ulike sider ved seg selv? Eller er det bare et vagt substitutt for en manglende forståelse i den “virkelige” verden?

2) Å trigge og selv bli trigget:

Noe jeg fant spesielt interessant, var at alle de tre informantene i de individuelle intervjuene brukte ordet “trigge” – helt uavhengig av hverandre. Ikke bare forklarte de det samme fenomenet, men de brukte alle det samme ordet; “å trigge”. Når jeg spør Janne hva slags blogger hun følger, forteller hun at noen skriver litt for mye og dermed virker triggende for andre. Jeg spør henne om hun kan si litt mer om det, og Janne forteller: *“Eh, de skriver typisk... hvor mye de spiser, og sånt noe. Eller hvis de legger ut veldig mye bilder av... ja, lettkledde bilder, liksom. Sånn; “oj, se hvor tynn jeg var der!”*, liksom. *Sånn som det. Som ofte er, jeg tror det ofte er bare for å få den sjokkreaksjonen.”* I intervjuet med Oda spør jeg om hun opplever at det er fokus på psykiske lidelser på sosiale medier. Hun svarer: *“Ja, det blir nesten bare mer og mer. Og det blir så ekstremt, sant. Hvis du søker på selvskading, så får du opp de groveste bildene du bare vil, sant. Det er jo... du kan søke på selvmord, du kan finne ut hvordan du kan gjøre det, sant. Det er så ekstreme ting der ute, og du snakker om det og... Jeg har ei venninne: Hu sitter og snakker med andre nesten hver eneste time, hver dag om... eh... for de sier at “nå vil jeg ta en overdose”, “nå kommer jeg til å skade meg” og så legger de ut bilder: “nå er jeg på sykehuset”. Det blir så ekstremt, og så... det blir så tett på, men så feilaktig, sant. Det er akkurat som om de må overgå hverandre for at... de er best på å ha det vondt! Jeg tror ikke at alle har godt av å sitte og se på blod og høre om at; “Jeg har lyst til å dø. Jeg tørr ikke å legge meg” og sånn. Jeg tror ikke det hjelper andre, men det kan jo hende det hjelper de som skriver. For de får jo noen å snakke med der og da. Men det må jo være andre måter å gjøre det på, enn å måtte skrive til andre ungdommer, sånn...”*. Oda forteller at det er veldig mange som kan bli trigget av dette og som synes det er vondt å se. Siri bringer ordet “trigge” inn i intervjuet ved å fortelle at hun nå alltid er forsiktig med det hun legger ut, slik at hun ikke trigger andre. Hun forteller at før brukte hun kanskje sosiale medier mer for å trigge andre – for hun ble selv trigget. Siri gir et konkret eksempel på hvordan man kan trigge: *“For eksempel, hvis du har en spiseforstyrrelse og det er om å gjøre å komme mest mulig ned i vekt, og du på en måte trigger andre til å komme ned i vekt og forklarer tydelig og direkte hvordan du gjør det.”* Jeg spør informantene om hva de som trigger ønsker å oppnå, og svaret fra de tre informantene er entydig: De vil bli hørt, sett og tatt på alvor. Det handler om psykiske syke ungdommer som søker etter bekreftelse og hjelp. Kanskje er det nettopp derfor de må ty til det ekstreme: For å bli tatt på alvor. Siri forteller: *“Mange tror at*

du gjør det for å få oppmerksomhet, helt til det kommer fram til at du prøver å ta livet ditt, liksom, da skjønner de at det ikke var for oppmerksomhet allikevel. De legger vekt på at du er oppmerksomhetsfreak, men det er kanskje ikke det du trenger for å komme deg opp. Du trenger kanskje hjelp fra andre for å bli bedre.” – “For det er ikke alltid de klarer å si det med ord. At de må vise det på andre måter, sant.”, forteller Oda. Andre måter kan da være å skrive eller dele bilder på sosiale medier. Siri tenker at: “Bak de negative bloggene, så sitter det noen som ikke har det så bra og som ikke får den omsorgen de trenger for å få det bedre, tror jeg.” – “Ofte hvis de har en anonym blogg, så sier de ikke sannheten i virkeligheten. For da har de liksom den maska på i virkeligheten også bare skriver de om det negative.”, forteller Janne. Triggings på sosiale medier blir da et utløp for alt det negative knyttet til deres psykiske sykdom, som de ikke får utløp for i “virkeligheten”. Derfor kan det være mye negativ fokusering og triggering på sosiale medier. Janne fortsetter: “Så er det sikkert noen og som tenker at de ikke bør lese det, for sin egen del. Men siden den personen virker så langt nede, så føler de på en måte et ansvar. Det er vanskelig å avfeie folk som jeg bryr meg om, men som trigger, liksom.”. Så om jentene da forstår at det å følge med på triggende profiler eller sider på sosiale medier kan være skadende for dem selv, så kan de føle et ansvar knyttet til å hjelpe vedkommende som trigger og slikt sett bli i det. “Jeg føler jeg detter så mye tilbake når jeg ser sår eller når jeg ser folk som har det vondt eller, som ønsker å ta selvmord eller ta overdose eller... Men så har jeg så mye empati med dem. Jeg blir så revet med. Hvis du blir kjent med de, gjerne over flere år... Du har veldig lyst til å bare sitte der ved siden av de og holde de i hånda, sant. Jeg har bare lyst til å være der. Så jeg blir veldig følelsesmessig involvert. Så jeg tar ofte kontakt med de som har skrevet det da, og hører hvordan det egentlig går, og vil snakke med dem og være der.”, forteller Oda. Man vil følge med på hvordan det går og man vil hjelpe. Men det er ikke like lett å hjelpe, når alt du kan gjøre er å kommentere på innlegget; prøve å gi råd og støtte. “Det er en litt sånn hjelpeløs situasjon, men du prøver i alle fall.”, sier Janne og trekker på skuldrene. Jeg spør om hun opplever at det påfører henne ekstra bekymringer. På det svarer hun: “Ja. Rett og slett: JA!”. Oda er inne på det samme: “Når jeg snakker med folk på sosiale medier, når jeg ikke vet hvem den andre personen er... Ehm, det er veldig slitsomt! Og når du ikke vet hvem personen er, så får du ikke sagt ifra til noen.”. Oda oppsummerer: “Sosiale medier kan gjøre deg både vondt og godt!”.

3) Å finne støttende likesinnede:

Sosiale medier gir tenåringsjenter tilgang på andre tenåringsjenter som sliter med noe av det samme som de selv gjør. Kanskje handler det ikke i så stor grad om hvordan man

kommuniserer, men om hvem man kommuniserer med. Det er i alle fall det jeg tolker ut fra det alle tre informantene sier. Janne forteller at hun også opplever bruk av sosiale medier som noe positivt: *“I alle fall når det er noen som vet hvordan det er som leser det og sier at de kjenner seg igjen i det og, litt sånn. Også har jeg jo gjennom bloggen og sånn, og Instagram, funnet folk som sliter med litt av det samme. Så du finner folk å snakke med, andre venner, som du kanskje kan “connecte” med og sånn.”*. Det handler ikke bare om å få satt ord på hvordan man har det. Det handler like mye om å finne noen “å connecte” med. Når det kommer til hva slags type kontakt de har kan Janne fortelle at de fleste har hun kun kontakt med over Internett, men at det er noen som hun utviklet sterkere bånd til, og de har hun skrevet noen brev og meldinger med. *“Og ei annen har jeg blitt veldig god venn med og har sendt meldinger med og vi har truffet hverandre og. Ja, blitt helt bestevenner, så... ja!”*, forteller Janne. Hun forteller at det ikke er så lett å finne noen man “connecter” like godt med i det “virkelige” liv. Det er ikke lett å finne noen som sliter med noe av det samme. Det er ikke så mange som forstår. *“Det er ikke noe man snakker om med dem man møter på skolen, for eksempel.”*, konkretiserer Janne. Oda har en liknende historie å fortelle. Hun forteller om hvordan hun har fått kontakt med ei jente via sosiale medier. De fant hverandre fordi de begge valgte å dele om sin psykiske lidelse på sosiale medier. Og Oda forteller, i likhet med Janne, at: *“Rart nok, så føler jeg at hun er en mye bedre venn enn de som faktisk sitter her i rommet ved siden av meg!”*. Oda sitter på et grupperom på skolen og viser til klassekameratene som sitter i rommet ved siden av. Alle de tre informantene sier noe om at det ofte kan bli et negativt fokus i de vennskapene som knyttes på bakgrunn at felles psykisk lidelse. Janne forteller: *“Når jeg har blitt ordentlig kjent med folk jeg har møtt på nettet, så har det begynt med litt mer ensidig. Men så har vi blitt bedre kjent med hverandre etter hvert, så nå er det ikke bare én del av oss som er “connection”, liksom. Nå snakker vi om alt. Så i alle fall føler jeg at de kjenner meg fra flere sider enn bare sykdom, liksom.”*. Noen av vennskapene utvikles altså fra kun å fokusere på den psykiske lidelsen, til å bli mer nyanserte vennskap. Siri forteller om hvordan det har blitt viktig for henne å fokusere på det positive også: *“Jeg har på en måte heller fokusert på at: Ja, jeg har det vanskelig, men jeg kommer meg opp”*. Det henger sammen med hvordan du fremstiller ting på sosiale medier: *“Først handlet det mye om mitt liv, men så gikk jeg heller over til at jeg prøver å hjelpe andre. “Du er ikke alene i verden”. Jeg henter til at det er håp uansett – at du aldri er alene om ting.”*. Her ser vi at sosiale medier også kan brukes til å finne likesinnede, støttende jenter som man kan kjenne seg igjen i og som man kan dele sin psykiske lidelse med.

4) Forskjellen på det “å være” og det “å ha”:

“Ja, jeg har en depresjon eller jeg har en spiseforstyrrelse, men jeg er ikke de problemene. Så ikke si at jeg er de problemene! Jeg er meg selv, på en måte.”, sier Siri bestemt. Hun har drevet med selvskading, og forteller videre: “Jeg skjemmes ikke av arrene mine, men jeg er ikke fornøyd med dem heller. Jeg er ikke meg med arr. Jeg er meg selv som har arr. Og de arrene betyr bare for meg at jeg har kjempet gjennom en hard kamp, men jeg har jo kommet videre derfra, liksom.” Denne kategorien begynte som et spørsmål i intervjuguiden fordi det er noe jeg selv er veldig opptatt av knyttet til det med psykisk helse. Hvordan man ser på seg selv og hvordan man tenker at andre oppfatter deg: Forskjellen på det å være en psykisk lidelse og det å ha en psykisk lidelse. “Hvis du først sliter med selvskading, så er du en selvskader. Det er du liksom resten av livet, tenker mange ungdommer.”, forteller Oda. Hun forteller videre: “Jeg vet jo at dette går over, men det føles ikke sånn der og da, sant. Når du har det vondt eller når du har sånne tanker. Da tenker du: Sånn blir det evig!”. Det kan være en ulempe med å dele om sin psykiske lidelse på sosiale medier. “Noen har sagt at det kanskje er litt dumt at jeg er så åpen, for da er det folk som forbinder bare det med meg, liksom.”, forteller Janne om det å dele om sin psykiske lidelse på sosiale medier. Jeg spør henne hva hun tenker om det, og hun svarer: “Eh... jeg vet ikke. Jeg synes det er litt sånn vanskelig! For akkurat nå så er jo det en del av meg. Men hvis det blir sånn at det skal være en del av meg hele livet, så blir det jo litt teit. Det som er kjipt er jo når man blir frisk og man alltid vil være den som; “Åh, er ikke du hu som hadde en spiseforstyrrelse?!”, liksom. Men det er jo ikke derfor jeg deler, men fordi psykisk helse er sånn som ikke blir snakka om. Så hvis jeg kan være med å gjøre at det ikke er like tabu, så er det greit. Så kan jeg ofre det, liksom.”. Janne er klar over at å dele om sin psykiske lidelse på sosiale medier kan føre til at hun blir forbundet med dét resten av livet, men den prisen er hun villig til å betale for å forsøke å lette på tabuet knyttet til det å være psykisk syk. “For å prøve å komme litt utenom at folk skal tro at det er jeg som tenker sånn – sånne rare ting, som de kanskje ikke forstår seg på, så prøver jeg liksom å forklare at det er en forskjell. At; hvis jeg blir frisk, så kommer jeg ikke til å ha de tankene lenger. At det ikke er meg. At det bare er sykdommen min.”. Her presiserer også Janne en fordel med å forholde seg til de likesinnede på nettet. Hun opplever at mange av de som faktisk er vant til det, som sliter med det samme eller som vet noe om det, er flinkere til å se at “jeg er meg” og at de dermed er lettere å ha kontakt med. Alle de tre informantene kan vise til en bevissthet knyttet til forskjellen på det å være og det å ha en psykisk lidelse. Det virker som om det er noe som opptar dem, men at de har ulike måter å forholde seg til det på. Å forholde seg til sin egen selvforståelse generelt, kan til tider være

vanskelig. Når man sliter psykisk kan denne prosessen oppleves enda mer utfordrende – i forhold til å finne ut hvem man egentlig er oppe i alle de negative tankene og følelsene. Når selvet i tillegg anses som sosialt forankret og store deler av det sosiale livet leves ut via sosiale medier, gjør prosessen ytterligere mer kompleks.

5) Hvor er man i prosessen med å få det bedre med seg selv igjen?:

“Altså; noen ganger har jeg det jo bedre enn andre ganger, liksom. Så hvis jeg har det ganske bra, og jeg på en måte har innstilt meg på noe og på en måte har bestemt meg for noe, så er det ikke så lett å påvirke meg til å gå motsatt vei, liksom. Så da hjelper ikke påvirkninga så mye. Det kan være kanskje at det får meg til å tvile igjen, men det har ikke så mye å si. Men hvis jeg sitter veldig inne i usikkerhet og ambivalens, liksom, så kommer det mye fra den andre sida, så kan det påvirke veldig i den ene eller andre retninga.” For å presisere spør jeg Janne: “Kan man da si at; jo tyngre man har det, jo mer utsatt er man for å bli påvirket?”. På det svarer hun: *“Ja. For det blir litt sånn; for de som har det verre da, så blir man ikke like trigga. Man blir mer lei seg på deres vegne, hvis man har det bra selv.”* Jeg spør videre om hun opplever at hun er der nå. Hun svarer at hun er litt sånn midt på treet. For henne nå handler det mer om at hun er klar over at hun er i en usikker situasjon, og at hun derfor velger å holde seg unna de som har det verre enn henne. Hun har gått gjennom en bevisstgjøringsprosess i forhold sin egen psykiske tilstand og hva som gjør den bedre eller dårligere. Siri har en litt annen vinkling på det: *“Hvis du er på helt greit nivå i forhold til psykisk helse, så bryr du deg veldig mye om hva andre syns om deg. Men hvis du er ganske langt nede, så er du fornøyd med hva de nærmeste vennene dine syns om deg.”* Slik jeg forstår Siri, tenker hun den psykiske lidelsen fører med seg likegyldighet i forhold til å være opptatt av hva andre syns om deg. Mens Oda har en opplevelse av at om man er langt nede, så er man mer følsom. Hun forteller at det henger sammen med hvor langt du har kommet selv og hvor sårbar du er: *“For når jeg er på mitt verste, så fyker jeg lett inn i det – at ting bare er dumt! Og da er jeg mer sånn ungdom som ikke ser noe håp.”* Jeg tenker at det ikke nødvendigvis er noen motsetninger i det det Janne, Siri og Oda sier, men at det er ulike nyanser og fokuseringer som belyser kompleksiteten av fenomenet. I forhold til det å føle håp sier Oda følgende: *“Før når jeg ikke hadde håp, så var det gjerne sånn glede at; “åh se, hun har fått det til. Det har jeg lyst til og!”*, sant. *Men nå har jeg håp selv, så nå har jeg lyst til å være med å bringe det videre igjen.”* Men Oda forteller at det var en prosess for å komme dit; å kjenne på håpet. For hun forteller at i de veldig “deppa” periodene, så tenkte hun kun; *“sånn kommer jeg aldri til å få det!”*, da hun så andre på sosiale medier som delte hvor godt de

hadde det. Hun opplever også at det henger sammen med modningsprosessen og hvilke erfaringer man har rukket å gjøre seg. ”Når du er ungdom-ungdom, da blir litt mer sånn “offer”. Men så er det mange som blir mer modne, og da blir det mer sånn håp – at folk har blitt bedre og kan vise andre det, sant. Men jeg tror ikke... Det er mange ungdommer som ikke har kommet helt opp i det enda!”. Siri er inne på noe av det samme. Hun forteller at sosiale medier kan brukes på to forskjellige måter: “Det er den trygge-sida, hvor man på en måte kan hjelpe andre. Men når jeg var mindre, så tror jeg kanskje at jeg brukte det en del for å trigge. Fordi jeg selv ble trigga av andre. Jeg søkte på en måte etter det andre gjorde. Så da gjorde jeg det, men så kom jeg frem til at nå vil jeg jo ha det bedre med meg selv. Da gikk jeg heller ut med den personen jeg ville være, til slutt.” Oda oppsummerer: “Jo mindre psykisk syk du er, jo mindre angst du har, jo mindre deppa du er – du får mer selvsikkerhet og du blir mer deg selv igjen, sant.”. Og det er dét som er målet; å bli mer seg selv igjen. Å kunne kjenne igjen seg selv. Men da blir det store spørsmålet: Hvem er man egentlig? Når er man egentlig sitt egentlige selv?

Det relasjonelle oppfølgingsintervjuet – en dypere forståelse

Her vil jeg, i tillegg til å utføre en ren innholdsanalyse, også gjøre interaksjonen til gjenstand for analyse. Dette ut fra forståelsen av hermeneutikkens tekstbegrep som utvidet. Det vil si at jeg i tillegg til å fokusere på innholdet i intervjuet også vil analysere interaksjon, kroppsspråk, samspill, pauser, stemningsleie og liknende. Derfor vil analysen av det relasjonelle oppfølgingsintervjuet være todelt. Første del vil være en ren innholdsanalyse, mens andre del vil være en interaksjonsanalyse.

Innholdsanalyse:

Jeg vil analysere innholdet i det relasjonelle oppfølgingsintervjuet ut fra de samme fem kategoriene som er gjennomgått over. Det faller seg også naturlig da intervjuet fulgte de fem kategoriene i mer eller mindre grad. Det er gjort bevisst for å kunne gjøre et dypdykk inn i fenomenet. Til dette intervjuet måtte Janne, av personlige grunner, trekke seg. De deltagende i intervjuet, foruten meg selv, er da Siri og Oda.

1) Sosiale medier som arena for å få ut tanker og følelser:

Siri forteller at på sosiale medier så kan du fortelle hvordan du har det, men at det går mest i det negative. “Jeg er enig i det!”, kan Oda fortelle. Siri fortsetter: “Hvis du sier det face-to-face, så sier du ikke akkurat hele sannheten, liksom. Da tar du kanskje den: “Jeg har det bra

jeg!”, *liksom.*” – “*M-m!*”, kommer det fra Oda. Jeg sier til Oda at jeg syns det virket som om hun kjente seg igjen i det. På det svarer hun: “*Veldig!*”. Oda tror det henger sammen med at det er så tabu å si det: “*Vi snakker ikke om det, så da blir det mye lettere å skrive det til folk som gjerne ikke kjenner deg, men som vet hvordan du har det. Uansett så er det lettere å skrive det og håpe på at noen skal se eller at noen ikke skal se det.*”. Her kommer Oda inn på noe veldig interessant. Hvem er tenkt som publikum for de forskjellige ytringene? Ulike delinger er rettet mot ulike mottakere. Det handler ikke bare om hvem som skal se det, men også om hvem som ikke skal se det. Så jeg spurte de eksplisitt; hvem tenker dere som mottakere av det dere deler? Oda svarer: “*Jeg skriver ofte i forhold til at det er de som står nær meg. Men samtidig så, i hvert fall på Instagram, så var det for de jeg ikke kjente. De som hadde det likt som meg. De som jeg følte kunne forstå, sant.*”. Siri forsetter: “*På Instagram så var jeg den hemmelige – det var ingen som kjente meg der. Men på bloggen så ville jeg at folk skulle se meg og godta meg slik jeg var. Og det ble jeg. Men på Instagram så var jeg den hemmelige.*”. Jeg spurte da om de opplevde at de ulike sosiale mediene hadde ulike funksjoner. På det svarer de samstemt; ja! Siri forteller om at hun, på Instagram-kontoen sin, må vite hvem de er de hun legger til. Om det er noen hun kjenner, så legger hun de ikke til. Jeg spurte Oda om hun brukte Instagram på samme måten som Siri. Hun svarte at; ja, det gjorde hun. Men hun hadde lagt til vennene fra det “virkelige” livet også: “*Jeg angret litt på det! Fordi det var da det negative kom*”- “*Man skulle hatt to Instagram-kontoer heller!*”, fortsetter Oda. “*Jeg har to Instagram-kontoer!*”, forteller Siri. “*Jeg har én for meg selv, som venner mine ser og sånne ting. Og den “hemmelige” da.*”. Da kommer det en tommel opp fra Oda: “*Hehe, smart!*”. Siri forteller at det som er “*(...) utrolig vondt og andre hemmelige ting*”, det legger hun ut på den hemmelige Instagram-kontoen sin. Mens det som familie og venner kan lese, det legger hun ut andre steder, som på Facebook og blogg. Her viser hun en sårbar side, men fokuserer på det positive. Jeg spør henne om hun opplever at det fortsatt er viktig for henne å få ut den vonde siden også – på sosiale medier. På det svarte hun: “*Ja, derfor bruker jeg Instagram til det. Jeg hadde jo bloggen og til det, men der var jeg mer forsiktig i forhold til hva jeg skrev.*”.

Oda forteller at en ting som er positivt med sosiale medier, er at du lærer ting der. Du lærer av det du leser og det du ser der. Du lærer av andres erfaringer. Oda ramser opp: “*Du blir flinkere til å si i fra. Du blir flinkere til å se symptomer. Du blir flinkere til se det som gjør deg vondt, men og det som gjør deg godt, sant! Det med sosiale medier; du ser ting, du ser at folk... Du lærer liksom på sosiale medier at ting som hjelper andre og kan hjelpe deg.*”. Jeg

lurte på om det også gjorde seg gjeldende i forhold til trigginga – har den vært med på å gjøre de bedre? Oda svarer: *“Ja, det er egentlig ikke noe jeg ville vært foruten heller. For du lærer såpass mye, og du finner ut at dette ikke er... Det er, på en måte, da du kommer over humpen, på en måte, sant. For når du går så dypt i det, så ser du at; dette her går ikke! Jeg må opp igjen!”* – *“Du trenger på en måte noen som gir deg håp og! At noen sier: Jeg vet du kan det her!”*, følger Siri opp med. *“Ja!”*, det bekrefter Oda. Siri oppsummerer: *“Jeg har fått utrolig mange gode venner av det. De har vært med hele tida – på både godt og vondt, liksom.”* på både godt og vondt – det fører oss videre til de to neste kategoriene som tar for seg trigging og støttende likesinnede.

2) Å trigge og selv bli trigget:

Jeg informerte informantene om at jeg synes det var veldig interessant at alle informantene jeg snakket med, brukte ordet “trigge”. Jeg ble derfor nysgjerrig på hva de la i begrepet – hva betyr det å trigge for dem. *“Ting som du kjenner deg igjen i fra det som er vondt hos deg. At du ser det, liksom”*, forklarer Oda. Hun sier videre at det ikke knyttes spesielt opp mot den lidelsen du har eller har hatt. Det vil si at om noe defineres som triggende eller ikke, ligger hos mottakeren og ikke nødvendigvis hos senderen, slik jeg forstår Oda. *“Siri ble jo trigget av tynne kropper og sånn, sant. Men for meg, så... jeg har ikke slitt så mye med det, så derfor gjør det ikke meg vondt å se en tynn kropp, sant. Men hos meg så kan det være å se en skrekkefilm med folk som snakker i bakgrunn, som du ikke kan se. Altså sånne psykotiske symptomer. Så det er jo helt forskjellig fra person til person. Har du en spiseforstyrrelse, så er jo det vanskeligere, men har du psykose, så er dette vanskelig, sant.”* – *“Det er helt sant!”*, bekrefter Siri og fortsetter: *“Jeg skjerner meg liksom fra selvskading og syltynne kropper. Det er det jeg legger i det. Nå har jeg har vært skadefri ganske så lenge nå, liksom. Og hvis jeg ser et skikkelig trigge-sår, på en måte, så blir jeg sykt trigga og det blir så vanskelig. Mens når jeg skjerner meg fra det, så blir jeg ikke trigga og da slipper jeg å tenke på det, liksom.”* Her kjenner Oda seg igjen: *“Ikke sant! Instagram – det var min “deppeplass”, sant. For da fulgte jeg jo mange sånne som faktisk trigga meg. For da følte jeg meg sånn selv. Men, jeg vet ikke. Jeg kjente meg veldig igjen i det du sa, Siri.”* Siri poengterer at det tar en stund før man lærer at det ikke er bra for en selv verken å se eller dele slike bilder og tekster: *“Så den hemmelige Instagram-kontoen jeg har nå – det er en som ikke trigger meg.”*

Etter å ha tatt et dypdykk inn i hva trigging vil si for informantene, gikk jeg videre til å se på hvordan man trigger. *“Bilder!”*, kommer det med en gang fra Oda. *“Veldig grove bilder! Du*

kan finne kjempemange! De blør og... æsj! Sant?! Det blir nesten mer og mer grovt. Det er akkurat som om du må overgå deg selv eller de som er der.” Siri forteller at hun husker fra den tiden hun begynte med selvskading og fulgte andre som også skadet seg selv på Instagram: *“Åh, den har kutta seg dypere enn meg, da vil jeg også gjøre det, liksom. Det blir som et slags forbilde.”* – *“Ja! Hehehe. Hoff!”*, svarer Oda. Jeg legger merke til at Oda ler og velger å kommentere det. *“Ja, for jeg synes det er så teit at jeg har vært oppe i det. At jeg kunne se på sånne som forbilder!”*. Men så nyanserer Oda sitt eget synspunkt, som kan være med på å forklare ekstremiteten i det: *“Men så du må gjøre noe så ekstremt drastisk for at folk skal tro deg!”*. Siri følger opp: *“Ja! Du må nesten gjøre slik at du nesten kommer på sykehuset, liksom – for at folk skal ta deg på alvor!”*. Så det kan være en grunn til å trigge og å oppsøke trigging – å bli tatt på alvor, men hva får man bekreftet? Oda forteller: *“At man ser folk som gjør det samme som seg selv – at man har noe til felles. At man har noen å snakke med. At...”*. Siri avbryter Oda for å skyte inn: *“At du ikke er annerledes, kanskje!”*. – *“Og at du ikke er alene”*, fortsetter Oda. De utfyller hverandres svar, og fremstår tydelig enige. *“For da vet du at du er ganske normal. Du bare sliter, liksom.”*, forteller Siri. Oda avslutter meningsutvekslingen: *“Jeg føler meg hjemme da, av og til – hvis jeg først er langt nede. Jeg følte meg mer trygg der. At det var mer behagelig å være der enn i det ekte, på en måte. Jeg tror ikke du er klar over at det er en negativ sirkel når du er oppe i det.”*. Så man ønsker å bli tatt på alvor, og man ønsker å få bekreftelse på at det er flere som har det slik – man er ikke så annerledes, likevel. Det handler om å finne et fellesskap hvor den psykiske lidelsen, og ritualer som følger med, er sosialt akseptert. Det vil si at selv om det er skadelig for jentene å dyrke den psykiske lidelsen på den måte, så er det likevel et positivt aspekt i det, ved at de får oppleve fellesskap, tilhørighet og aksept rundt noe de føler seg ensomme i forhold til i det “virkelige” liv. Jeg spurte informantene om de kun forbandt trigging med noe negativt eller om det kunne være noe positivt ved det også? Oda forteller at, på en måte, kan hun oppleve triggerne positive nå. For om hun ser noe triggende nå, så kan hun tenke at; *“Oj! Det har du klart å slutte med, Oda! Så bra!”*. Det er fortsatt sånn at hun kan kjenne seg igjen i det, men forskjellen er at nå vet hun at det er sykt. Siri supplerer Odas utsagn: *“Du kan vise at; dit skal jeg aldri tilbake! Du blir stolt over deg selv, at du har klart det. At du har holdt deg, på en måte. Det er jo en positiv ting, liksom. Men det er jo så utrolig vondt å vite at folk har det sånn!”*. Her nyanserer Siri den positive siden. Ja, det er positivt at de har kommet seg videre fra det, men det er vondt å se dem som ikke har gjort det. *“Men så er det litt greit og, for da kan vi gå til dem igjen og snakke med dem, sant. For vi kan prøve å bringe håp til dem og være der som en støttespiller for dem og!”*, forteller Oda og understreker herved

kompleksiteten knyttet til fenomenet triggering på sosiale medier. *“Det er jeg helt enig i!”*, bekrefter Siri.

Men hvorfor bli i det vonde? Hvorfor ikke søke et helsefremmende fellesskap? Siri forteller: *“Hvis du er på ditt dypeste, langt nede, så er det eneste du ønsker å få det bedre, liksom. Du prøver ganske mye for å få det bedre. Men når det begynner å gå opp igjen, så kan det være at du er redd for å miste det vonde. At du er redd for å forlate det som er vondt, for du ikke vet hvordan det er å ha det godt. Så jeg søkte vel forståelse og trygghet.”*. Jeg vil her legge frem en meningsutveksling mellom Siri og Oda som viser kompleksiteten knyttet til prosessen med identitetsdannelse, og som viser en god turtaking mellom informantene:

Siri: Jeg kjenner ei, ei venninne av meg, som tok nettopp livet sitt.
Meg: Det var leit å høre.
Siri: Og hu begynte å få det mye bedre. Hu fortalte om fremtida si og hvordan hun skulle ha det. Og forklarte meg hvor mange unger hun skulle ha og huset hun skulle ha. Hun begynte å få det virkelig mye bedre. Men hun tok livet sitt fordi hun var for glad, at det var skummelt. At hun ikke turte det. Når du begynner å få det bra, så er du kanskje redd for å gi slipp på det vonde, på en måte.
Oda: Det er dét du har vært trygg på, eller holder fast i, eller...
Siri: Ja, det er på en måte den verden du har levd i.
Oda: Ja, du tror gjerne at du er sånn, sant. At du skal være sånn, liksom.
Siri: Så vet du ikke helt hva glede er lenger, liksom.
Oda: Nei, også... Det er helt sykt å være glad en hel dag. Du blir helt sånn; “wow”.
Siri: Ja, det er sånn at du opplever det mer, og når du opplever det mer og er glad, så er du redd for å bli lei.

Her ser vi hvordan Siri og Oda sammen driver meningsutvekslingen fremover. Vi ser den umiddelbare gjenkjennelsen dem i mellom, og engasjementet som oppstår i meningsutvekslingen. De forstår hverandre. Det er gjenkjennbart. De har en troverdig fremstilling av hvor komplisert det er faktisk å skulle finne seg selv og falle til ro med det. Hvis man over lengre tid har sett på seg selv som psykisk syk og har fått bekreftet dette fra ulike hold, så er det ingen lett prosess forbundet med det å skulle anse seg selv som frisk og lykkelig igjen. Det er skummelt og uforutsigbart, og på mange måter kan det fremstå tryggere bare å bli i det vonde. Prosessen knyttet til å få det bedre med seg selv igjen og vite hvordan man skal forholde seg til triggering på sosiale medier, er en krevende og kompleks prosess. Som vi har sett er det ikke åpenbart kun negative aspekter knyttet til triggering på sosiale medier. Ingenting er svart/hvitt. Det vil vi også se i neste kategori; å finne støttende likesinnede på sosiale medier trenger ikke kun være positivt.

3) Å finne støttende likesinnede:

Én kategori jeg fant ut fra analysen av de individuelle intervjuene, var det å finne støttende likesinnede. Flere av informantene hadde brukt ordet “connecte”, og jeg bestemte meg derfor for å spørre rett ut: Opplever dere at det er lettere på sosiale medier å finne noen som man kan “connecte” med? På det svarte Oda at; ja, det er lettere: *“For se nå; jeg har jo mer til felles med Siri enn jeg har med mine egne venner, sant. Og så lett var det!”*. Begge jentene bekrefter at de lettere finner likesinnede, noen de opplever å ha noe til felles med, på sosiale medier enn de gjør i det “virkelige” liv. Siri forklarer at de vennene hun har i den “virkelige” verden ikke forstår, at de ofte bare tror hun er oppmerksomhetssyk. Oda forteller at hun opplever at vennene hennes i det “virkelige” liv ikke skjønnte noe av hva hun gikk igjennom: *“De skjønnte ikke hvorfor jeg sa ting som jeg gjorde. De sa at det bare var tull og sånn.”*. Det samme opplever Siri: *“Det er vanskelig for omverdenen eller de rundt deg å forstå. De har liksom bare sagt; slutt å tulle, Siri!”*. Og om de forsøker å ta deg på alvor, så forstår de allikevel ikke alvor i det. Siri forklarer: *“De ser liksom ikke hva problemet er, også sier de; “Jeg lover at jeg ikke svikter deg, Siri!” Men etter noen måneder, uker eller dager, så er det sånn...”* – *“Så gjør de det!”*, fullfører Oda. Men på sosiale medier der er det annerledes: *“Der kan du finne så sykt mange andre som også sliter!”*, forteller Siri. Oda er enig: *“Ja, for det er sånn... Folk som har det sånn selv, folk som du snakker med på sosiale medier – de kjenner seg igjen og de kan så mye mer om det enn gjerne folk rundt deg da. Så de som har opplevd noe av det samme og som jeg faktisk ikke kjente, de skjønnte det og de støttet meg. De reagerte på en positiv måte – sånn som du ønsker, sant.”* – *“Det er jeg helt enig i. De forstår så mye mer, hvis de har opplevd det selv. De gir deg håp!”*, bekrefter Siri. Ikke bare er det det at de forstår bedre og at de reagerer på en mer foretrukken måte – det handler også om tillit og troverdighet: *“For når du skjønner så mye av det den personen sier, og den skjønner så mye av deg, da får du liksom en så sterk tillit. Du kan sette deg i dens situasjon, sant.”*, forklarer Oda. Siri kjenner seg igjen i det og legger til: *“Du tror så mye mer på det – at du kan bli bedre! Og det er så deilig! Hvis noen kommer opp til meg og sier; “Det blir bedre, Siri.” – så tror jeg ikke på det. For de vet ikke det! De vet ikke hvordan jeg har det! De vet ikke hva jeg har opplevd! Så det å få noen som har vært igjennom det selv, og gir deg støtte – du føler deg trygg og du stoler på det. Du vil bare kjempe mer, liksom!”*. Så om tenåringsjenter finner andre tenåringsjenter som sliter med de samme psykiske lidelsene på sosiale medier, så trenger de ikke ha negativ innvirkning på hverandre. De trenger ikke trigge hverandre, og slikt sett være med på å opprettholde hverandres psykiske lidelse. For som Oda forklarer: *“På sosiale medier, der ser du at folk har fått det bedre og, og det gir jo håp! Så sosiale medier*

hjelper liksom med å gi håp – for du ser at så mange har fått det bra!”. Siri forteller at sosiale medier gir muligheten til å finne andre ungdommer som har opplevd eller opplever noe av det samme som en selv, og at det kan gjøre slik at du blir sett, får råd og at får venner som faktisk virkelig forstår deg og som virkelig er der for deg hvis du trenger de. Hun forteller videre at hun blir venn med mange av disse støttende likesinnede for eksempel på Facebook. Etter hvert som hun opplever å bli veldig god venn med dem, så legger hun dem til på Facebook. Med noen har hun også utvekslet mobilnummer. Det er kanaler de bruker til å sende støttende meldinger til hverandre; “Jeg vet du klarer det!” eller “En dag så blir det bedre!”. Siri forteller: “*Men jeg pleier ikke å legge til folk på Facebook før jeg faktisk har tillit til dem. Jeg deler ikke nummerert mitt og sier; ring meg når som helst, før jeg vet at dette er en positiv person som jeg ikke blir trigget av og som jeg stoler på, og som jeg både kan dele det negative og det positive med, sant. Det må være en person jeg kan ha det kjekt med også!*”. Oda sier seg enig i det.

Slik jeg lurte på om det kunne være noe positivt ved å trigge eller å bli trigget på sosiale medier, lurte jeg på om det kunne være noe negativt med det å kommunisere med støttende likesinnede på sosiale medier. Jentene tenker at; nei, det er vel egentlig ikke det. Men om det skulle være noe, så måtte det være det at; “*(...) du må være forsiktig med det og ikke bare gå inn på alt det negative.*”, tenker Siri. Dette setter i gang en meningsutveksling mellom jentene:

- Oda: Men det er akkurat som om du lærer det litt etter hvert og, ikke sant. Og når man først har kontakt så... Så jeg hører jo at du og (Siri) er ganske moden, der du passer på at du ikke blir trigga og...
- Siri: Ja, du gjør det! Så... Du må på en måte være klar over, eller... Hva er det jeg skal? Hvis jeg skal være venn med deg, så skal vi ha mye positivt og. Ikke bare det negative og fokusere på at du er deprimert eller, ja. Det må være latter og innimellom.
- Oda: Det skal, på en måte, være som en vanlig venn, sant. Ikke sånn “deppevenn”. Det skal være en venn i helhet, sant.

Det skal være en venn i helheten. Det negative med å skulle finne støtte hos likesinnede på sosiale medier kan være den negative fokuseringen. Et vennskap med utspring i en felles psykisk lidelse kan skape grobunn for et destruktivt vennskap – en “deppevenn”. Men her sier jentene at det er viktig å fokusere på det positive også. “Det må være latter og innimellom”! Det skal være en venn i helheten.

4) Forskjellen på det “å være” og det “å ha”:

Informantene virket tydelige på at de har en psykisk lidelse, og at de ikke er den lidelsen. På tross av at de selv gjør en tydelig distinksjon der, så kan det virke som om at det å dele om den psykiske lidelsen på sosiale medier kan føre til at man lettere blir forbundet med den. For som Oda sier: *“Det er jo bare midlertidig, sant! Også er det bare for å ha et ord på hvordan du har det.”* Og nettopp ved å si det, så understreker Oda mitt poeng om å styre unna diagnosefokuset i denne oppgaven. *“Det er bare et ord på hvordan du har det!”*. Det er opplevelsen av hvordan du har det, som er det viktige her. Jeg vil på ingen måte undergrave viktigheten av diagnoser generelt, men vil vise at det ikke nødvendigvis er rett å fokusere på diagnoser først og fremst i alle settinger. Oda fortsetter: *“Det er jo ikke noe du er, for du har jo ikke vært sånn hele livet eller du kommer ikke til å være sånn hele livet. For du kjempe hele tida, sant. Du står på og du vet at du blir bedre.”*. Når det gjelder hvordan man kan komme utenom kun å bli forbundet med den psykiske lidelsen, foreslår Oda at det kanskje er greit å være litt anonym. Som presentert tidligere, snakket informantene om ulike sosiale medier med ulike funksjoner. Oda forteller: *“At du har en side hvor du kan være deg selv, men som du ikke trenger å vise til alle.”*. Siri forteller at hun ikke setter fokus på diagnosene sine: *“Jeg har det; ja, men det er ikke meg. Jeg jobber mer for å bekjempe det og få det vekk, liksom – i stede for å fokusere på det.”*. Her skisserer jentene tre mulige løsninger på hvordan man kan unngå å bli stemplet som psykisk syk. For det første kan man velge å være mer eller mindre anonym. Det vil si at man kan dele sine tanker og følelser, men at de ikke kan knyttes direkte til deg som person. For det andre kan man være oppmerksom på hva man deler med hvem. Ulik fokusering, vinkling og tilbakeholdelse av informasjon må tilpasses den enkelte kontekst. Og for det tredje kan man velge helt bort å fokusere på diagnosene sine. Fokuset kan legges på hvordan man tenker og føler, og hvordan man skal få bukt med de vonde tankene og følelsene. Man kan være ærlig på hvordan man har det, men samtidig fokusere på at man skal kjempe seg opp igjen.

5) Hvor er man i prosessen med å få det bedre med seg selv igjen?:

Ved å analysere de individuelle intervjuene, fant jeg ut at det var en sammenheng mellom hvor man er i prosessen med å få det bedre med seg selv og hvor bevisst man er på hva man oppsøker og ikke på sosiale medier. Informantene kan, på direkte spørsmål, bekrefte at de opplever stor forskjell på før og nå i forhold til hvordan de bruker sosiale medier. Siri forteller: *“Før så var jeg veldig oppmerksom på det vondeste, men nå er jeg mer den som viser begge deler; på den hemmelige Instagram-kontoen min. Jeg, på en måte, sier at jeg er*

glad når jeg er virkelig glad, også sier jeg når jeg er virkelig lei. At; "nå trenger jeg noen", liksom. Det er jeg veldig oppmerksom på! For alle som har det vondt – de har det også bra! Du er ikke bare deprimert, du er faktisk glad og innimellom. Men det jeg passer meg for nå, er folk som trigger meg, sånn at jeg ikke skal gå ned igjen. Jeg har det faktisk så mye bedre nå, så hvis jeg blir trigget av noen, så er jeg redd for at jeg skal bli dårlig igjen, på en måte." – "Jeg og!", kommer det fra Oda. "Så derfor har jeg blitt mer oppmerksom på hvem jeg godtar eller hvem jeg legger til, sånn at jeg ikke skal bli triggja.", fortsetter Siri. Oda forteller også at hennes fokus har blitt flyttet lenger bort fra "depping". Hun kan fortsatt fortelle om det vonde, men da er det med et annet fokus: "Det kan fortsatt være deppe-ting, men da er det mer for å prøve å spre noe glede, liksom. Nå er mer sånn... håp! Ting som gjør meg glad – for jeg vet nå at det funker bedre.". Siri oppsummerer: "Jeg søkte mer i det deprimerte før. Nå søker jeg mer i det positive.". – "Ja, jeg og!", forteller Oda. I tillegg forteller Siri, som de har vært inne på tidligere, at nå søker hun å hjelpe andre. Hun føler nå at hun kan hjelpe andre fordi hun føler seg mer bevisst og stoler mye mer på seg selv, forteller hun. Hun opplever å ha mer kontroll og at hun er på god vei til å bli frisk igjen. "Så jeg ser at jeg har så mye styrke i meg nå. Jeg har lært så mye! Jeg gir ikke opp nå, liksom!". I tillegg forteller Oda at hun nå kanskje tenker litt mer gjennom hva hun legger ut på sosiale medier, og at hun i større grad vet hvordan det hun deler på sosiale medier påvirker andre. "Jeg er enig i det du sier der.", sier Siri.

Interaksjonsanalyse:

I det videre vil jeg hovedsakelig analysere interaksjonen informantene imellom, men jeg vil også se på meg som intervjuer som deltakende i interaksjonen. Jeg vil også gjøre en analyse av metakommunikasjonen som fant sted underveis i intervjuet. Metakommunikasjon her forstås som kommunikasjon som går utover selve den tematiske kommunikasjonen. Man løfter blikket over selve temaet og kommuniserer rundt selve kommunikasjonen og intervjusituasjonen. Jeg velger å legge frem interaksjonsanalysen, fordi jeg tenker det vil være med å belyse troverdigheten knyttet til informantenes utsagn i intervjuet.

For meg var det viktig å gjøre det jeg kunne for legge til rette for en trygg relasjon og intervjusituasjon, slik at informantene trygt kunne uttrykke seg i intervjuet. Jeg begynte intervjuet med at jentene kunne få presentere seg selv ovenfor hverandre. De fikk selv bestemme hva de ville fortelle om seg selv ut fra hva de ønsket å dele og hva de tenkte den andre burde vite. Begge jentene introduserte seg selv med navn, alder, bosted og kort om

hvordan de har det og hva de har slitt med psykisk. Allerede der begynte opplevelsen dem i mellom om å ha noe til felles. Informantene var rekruttert fra hele landet, og her satt jeg i igjen med to jenter hvor kun ett år skilte dem i alder og i tillegg var de fra samme geografiske område. Dette blir det en del snakk om underveis i intervjuet. Begge jentene uttrykker eksplisitt at de synes det er morsomt at de har så mye til felles, og vi snakker en del rundt det før vi går videre i intervjuet.

Mye av samspillet, som kan fortelle noe om informantenes engasjement og troverdigheten knyttet til det de sier, kan ikke leses ut av transkriberingen. Det er snakk om kroppsholdning og ansiktsuttrykk. For eventuelt å få det dokumentert må man ta videoopptak av intervjuet. Det hadde gitt en helt annen tilgang på materiale for analyse. Det er allikevel noe av samspillet informantene i mellom og til meg som intervjuer som blir sagt eksplisitt, og slikt sett har blitt fanget opp av transkriberingen. For eksempel sier Oda rett ut under intervjuet: *“Det er så stilig nå når du, Siri, skjønner det! Det er så kult å høre! Sann som dette her: Jeg og hun (Siri) kunne jo blitt kjent med hverandre utenom deg (meg) og. Vi kunne støttet hverandre og vi kunne snakket sammen om ting. Hun hadde forstått meg. Det er så... åh, sant! Du blir så glad når du hører det.”*. Siri følger opp: *“Ja, i alle fall når folk faktisk bor så nære deg og kommer fra nesten samme sted. OG at de er på bedringens vei, på en måte. Det er litt kult!”*. Jeg bekrefter det jeg ser, og sier til jentene at det er mange tilfeldigheter og at det virker som om de har mye til felles. Da ler de. *“Jeg kommer til å trykke “legg til” på henne på Facebook nå.”*, forteller Oda meg slik at Siri også hører det. *“Jeg har allerede funnet deg på Facebook da!”*, responderer Siri. Da har hun altså, mens vi holder på med intervjuet på Skype, logget seg inn på Facebook, søkt opp Oda og sendt henne en venneforespørsel. *“Jeej!”*, svarer Oda blidt. Her ser vi et godt eksempel på tilgjengeligheten sosiale medier tilbyr oss, samtidig som det forteller noe om jentenes forhold til hverandre i intervjusituasjonen.

Annen informasjon som kom eksplisitt frem i intervjuet og som forteller noe om samspillet og valideringen underveis i intervjuet er metakommunikasjonen rundt selve intervjuet og intervjuets innhold. For eksempel ble det en naturlig overgang i intervjuet mellom de ulike kategoriene jeg hadde skissert i intervjuguiden. Hele to ganger skjedde det at informantene, på eget initiativ, gikk over til neste overordnede tema i intervjuguiden min. Det gjaldt overgangen fra å snakke om sosiale medier generelt til å snakke om triggering, og overgangen fra å snakke om triggering til å snakke om støttende likesinnede. Det var så påfallende at jeg

valgte å si noe om det begge gangene der skjedde, og dermed gjøre informantene bevisst på at de selv var med på å lage naturlige overganger som fulgte min intervjuguide. Det førte til at det ble en god og naturlig flyt i samtalen. Samtidig viser det, tenker jeg, at jeg har vært inne på noe i min analyse av de individuelle intervjuene og i utarbeidelsen av intervjuguiden til dette oppfølgingsintervjuet. Det førte også til at det ikke ble naturlig for meg å stille alle spørsmålene jeg hadde utarbeidet i intervjuguiden, for informantene kom inn på mye av det uten at jeg trengte å spørre eksplisitt. Dette var også noe jeg delte med informantene:

Meg: Det er jo kjempebra! Det betyr jo egentlig at jeg også har vært litt på rett spor i forhold til det dere har sagt tidligere.

Siri: Ja!

Oda: Du har det!

Jeg avsluttet også intervjuet med å spørre informantene om de tenkte at det var noe jeg ikke hadde tatt opp som de opplevde var viktig i forhold til tenåringsjenter, psykisk helse og sosiale medier. Verken Oda eller Siri sier de kommer på noe. *“Det var kjempebra spørsmål!”*, oppsummerer Oda. Jeg fortalte videre hva jeg kom til å legge hovedvekt på i min masteroppgave, og begge støttet seg til det.

I tillegg til den metakommunikasjonen som kom eksplisitt frem, og som jeg har lagt frem over, så er det en viktig del av interaksjonsanalysen det som også kom frem i innholdsanalysen. Vi skal ikke undergrave viktigheten av den umiddelbare gjenkjennelsen jentene imellom underveis i intervjusituasjonen. De fullførte, nyanserte og utfordret hverandre i meningsutvekslinger. Og jeg tenker den eksplisitte metakommunikasjonen som nettopp ble presentert, er med på å støtte opp under følelsen av gjenkjennelse og trygghet som oppsto underveis i intervjusituasjonen.

Oppsummering

Når det gjelder de fem kategoriene som ble brukt for å analysere både de individuelle intervjuene og det relasjonelle oppfølgingsintervjuet, så skiller de seg ved at kategoriene kom i etterkant av de individuelle intervjuene, men i forkant av det relasjonelle oppfølgingsintervjuet. Da jeg foretar en eksplorerende undersøkelse fant jeg det veldig nyttig å gjennomføre både individuelle intervju og et oppfølgingsintervju. De individuelle intervjuene ga meg muligheten til å eksplorere fenomenet, og slik sett ha et betraktelig bedre utgangspunkt for å treffe med spørsmålene til oppfølgingsintervjuet. Det å begynne med åpne og vide spørsmål i de individuelle intervjuene ga med tilgang på informasjon som jentene selv

opplevde som relevant. Det ga meg muligheten til, i oppfølgingsintervjuet, å gjøre dypdykk i utvalgte tema som hadde utspring i jentene selv. Analysen av metakommunikasjonen, presentert over, viser treffsikkerheten på spørsmålene jeg hadde formulert i intervjuguiden til oppfølgingsintervjuet. Det var etter de individuelle intervjuene at den foreløpige tittelen til oppgaven kom: “Å finne hverandre – på godt og vondt”. Og det var etter oppfølgingsintervjuet at denne tittelen ble et faktum. Avslutningsvis i oppfølgingsintervjuet stilte jeg to generelle og åpne spørsmål som jeg ba informantene svare på i tur i orden. Jeg vil avslutningsvis i denne delen presentere de to spørsmålene og informantenes svar. De sier noe generelt om jentenes opplevelse av fenomenet og deres fokusering. I tillegg virker de i seg selv oppsummerende.

1) Hvilke erfaringer har dere gjort dere som psykisk syke på sosiale medier?

Oda: Jeg tror at jeg har lært mye om meg selv. Jeg har lært mye om hva som trigger meg, men også hva som gjør meg bra. Jeg har lært... jeg lærer mye om folk og hvem jeg kan stole på. Du blir mer kjent med... Jeg tror du blir mye mer... moden. Mye mer seriøs på ting. Oppmerksom på ting som du selv har slitt med. Men liksom... Det at du har det bra i dag, men du vet at det er folk som sliter... at du skal ta de seriøst. At det; du tuller ikke med å ville dø, liksom.

Siri: Du lærer utrolig mye om deg selv! Om hvem du er. Det hjelper deg å finne deg selv og hvem du har lyst til å bli. Sånn; vil du bli frisk, så gjør du en innsats for å bli frisk. Men jeg tenker at folk finner frem til de valgene de vil ta. Vil du gå i det negative, så går du i det negative, og hvis du vil finne det positive, så går du i det positive, på en måte. Du lærer utrolig mye om deg selv, og ja... Du finner venner som du kan stole på. Som du, på en måte... ikke bare er negative.

2) I forhold til det her, hvilke råd vil du gi til de ungdommene som kommer etter deg?

Oda: Ehm, jeg vet ikke. For egentlig så ville jeg jo sagt; “hold deg vekk fra alt sånn!”, men jeg vil ikke råde de til det heller... For selv om det gjør de vondt, så gjør de det godt etterhvert, sant. Det er akkurat som om at du må gå litt i det vonde for å faktisk komme deg opp igjen. Du kan gjerne søke opp på ting, og du kan gjerne finne ut av ting, men du må se dine grenser, liksom. Du må se... hvis du blir kjempedeppa av at du er på Instagram mange, mange ganger om dagen, så ikke gjør det noe mer, sant. Du har sett det du skal, så gjør heller noe som gjør deg glad. Og bruk det som du

kan fra før av, sant, som du vet... Det å gå tur eller det å spise sjokolade eller... Hvis det hjelper deg, så gjør heller det, sant! Ja.

Siri: Uansett om de sier at de ikke er deprimerte eller sånn, så... hvis de har negative tanker og går i det negative og søker i det negative, så vil jeg heller at de skal søke hjelp og få hjelp til å innse at det ikke er bra bare å komme med det negative. At det gjør mye med en person. Men så vil jeg på en måte at de skal se det selv. For det er ikke alle som tror på det. For de ser det ikke selv, men jeg vil at de skal se det; at det er ikke bra. Så rådet mitt er vel egentlig bare det å søke hjelp, uansett om du mener du er syk eller ikke, eller om du mener du er deprimert eller hva du vil kalle det egentlig.

Hovedfunnene fra analysen har vist at fenomenet tenåringsjenter, psykisk helse og sosiale medier er et komplekst fenomen. Jentene opplever at det er både positive og negative sider knyttet til det å slite psykisk og bruke sosiale medier. De har også vist oss at verden ikke er svart/hvit, men at det finnes både positive og negative sider ved det som rent overfladisk kan virke rendyrket positivt eller negativt. Det er ikke kun negativt å trigge og selv bli trigget på sosiale medier. Og det er ikke kun positivt å finne støttende likesinnede på sosiale medier. Jeg har vært ute etter å få innsikt i hvordan fenomenet oppleves for jentene, og herunder få tak i kompleksiteten knyttet til det. Jeg har vært opptatt av å fremstille fenomenet som noe annet enn polarisert. Og det opplever jeg at jentene har gitt meg et godt innblikk i. De har tillitsfullt og modig sluppet meg inn i deres tanker og følelser knyttet til det å bruke sosiale medier når man er jente i slutten av tenårene og sliter psykisk. For dét er jeg dyktig imponert og takknemlig! Hovedfunnene vil presenteres i oppgavens neste del. Med metoden, teorien og analysen i bakhodet skal vi bevege oss over i oppgaven hoveddel; drøftingen. Her vil alle de tre foregående delene knyttes sammen.

GJENKJENNELSENS BETYDNING – DRØFTING AV ANALYTISKE FUNN

I følge Mead (1934), som baserer seg på Cooleys (1909) begrep om speilingsselfet, er mennesket avhengig av å kunne speile seg i andre for å utvikle en forståelse av seg selv. Det vil si at mennesket søker å bli sett og bekreftet. Et viktig stikkord i den sammenheng er *gjenkjennelse*. Gjenkjennelse er et begrep som omfavner alle mine hovedfunn fra analysen av intervjuene. Det omfavner også store deler av den gjengitte teorien som jeg baserer min oppgave på. Jeg vil derfor hovedsakelig basere drøftingen min på *gjenkjennelsens betydning*. Aller først vil jeg ta for meg et grunnleggende spørsmål, som omhandler det generelle rundt tenåringsjenter, psykisk helse og sosiale medier; hvor leves det “virkelige” liv? Her vil ikke gjenkjennelsens betydning gjøre seg like gjeldende som i de følgende delene, men denne drøftingsdelen danner grunnmuren for resten av oppgavens drøfting ved at den tar for seg elementære, ontologiske drøftinger knyttet til begrepsforståelse. Deretter vil jeg gå videre til å drøfte online-/offlinevirksomhet opp mot Goffmans begreper *front stage* og *back stage*. I neste del vil jeg se på det å *kjenne seg igjen i det vonde*, for så å se på det å *kjenne seg igjen i det gode*. Avslutningsvis vil jeg sette under lupen *gjenkjennelse som valideringsgrunnlag*, som vil basere seg en god del på metodiske spørsmål, i tillegg til det teoretiske og analytiske.

Hvor leves det “virkelige” liv?

For å forstå tenåringsjenter generelt og tenåringsjenter som sliter psykisk spesielt, må vi ta utgangspunkt i deres opplevde virkelighet. Jeg tok meg i å tenke på det, flere ganger, underveis i intervjusituasjonene: Det ble lett gjort et skille mellom Internett og den “virkelige” verden. Jeg tok meg selv i å formulere spørsmål som gjorde denne distinksjonen, og informantene svarte ut fra samme distinksjon. Men etter hvert som vi snakket om det – livet online og offline, så fant jeg ut at det ikke er så enkelt. Jeg har derfor konsekvent valgt å sette *det virkelige liv* i anførselstegn gjennom hele oppgaven. For hva er egentlig det “virkelige” liv? Når jentene lever ut en så stor del av sitt liv på sosiale medier, er det ikke da en del av deres virkelighet? Det er lett å komme med flåsete kommentarer som: “Ja, du har mange venner på Facebook, men hvor mange venner har du egentlig – i det virkelige liv?”. Vi lever i en tid hvor vi er nødt til å sette forholdsvis gitte begreper som *virkelighet*, *venner*, det å være *sosial*, sterke og svake *bånd* under lupen igjen. Vi må forstå begrepene ut fra den tiden vi faktisk lever i. Hva er vennskap? Hva vil det si å være sosial? Hva er virkeligheten? Muligens trenger vi en redefinering av disse begrepene for å kunne omfavne dagens ungdom sine faktiske levde liv, der sosiale medier har blitt en stor del av virkeligheten. Derfor stiller jeg

meg spørsmålet: Er det riktig å skille den virtuelle verden, representert ved sosiale medier, fra det virkelige liv?

Det er ikke til å komme utenom at en økende del av samhandlingen mellom unge jenter nå foregår via Internett. Samtlige av mine informanter opplyser om de syns det er betraktelig lettere å dele om sin psykiske lidelse på sosiale medier, enn det er ansikt til ansikt med venner i det “virkelige” liv. Spørsmålet blir hvordan det påvirker vårt syn på *vennskap* og det å være *sosial*? Og er det med på å skape sosialt isolerte individer? Sosiale medier skaper digitale sosiale nettverk. En viktig egenskap ved disse nettverkene er at de er grenseoverskridende (Enjolras et al., 2013). Det vil si at de forskyver grenser både organisatorisk og territorielt. Noe som fører til at avstanden mellom mennesker blir mindre; og at avstanden mellom mennesker blir mindre vil ha flere betydninger for de menneskene det gjelder. Det vil ikke kun ha betydning for de sosiale relasjonenes rekkevidde, men også deres innhold (Enjolras et al., 2013). For det første muliggjør sosiale medier interessebaserte vennskap i betraktelig større grad, noe som går på de sosiale relasjonenes innhold. For det andre vil det føre til at man, via sosiale medier, kan danne seg og opprettholde betraktelig flere sosiale bånd – sosiale relasjoners rekkevidde. Jeg vil i det følgende ta for meg de to betydningene og drøfte de opp mot min teoretiske ramme og mine analytiske funn.

Sosiale relasjoners innhold

Om vi tenker oss tjue år tilbake i tid; til en hverdag uten Internett og sosiale medier. Da var man prisgitt sin geografiske status. Kanskje kunne man skrive inn til et landsomfattende ukeblad, og komme i kontakt med likesinnede på den måten, men det er fortsatt ikke i nærheten av å kunne sammenliknes med dagens bruk av sosiale medier. Selv om det kanskje fortsatt i stor grad er slik at vennskap hovedsakelig baserer seg på geografisk nærhet, så har sosiale medier åpnet opp for en dreining mot vennskap basert på interesse og det som opptar en. Det gir større mulighet for opplevelse av gjenkjennelse. “Online, we bump into the people who share our interests rather than those who happen to be in the same physical location.” (Baym, 2010, s. 102). På den ene siden er det positive aspektet ved interessebaserte vennskap via sosiale medier: Fellesskap online representerer rom hvor “(...) individer kan utveksle meninger og bli knyttet sammen gjennom felles interesser, støtte, sosiabilitet og identitet.” (Enjolras et al., 2013, s. 35). På den andre siden har du det negative aspektet som Turkle (2009) fremstiller; økende bruk av sosiale medier fører til at reell menneskelig interaksjon og intimitet erstattes av hule digitale “liksom”-relasjoner. Et viktig stikkord her er tillit og

troverdighet. I forhold til sosiale relasjoner, fører sosiale medier med seg økt usikkerhet og mindre forutsigbarhet, som særlig knytter seg til selektive eller usanne egenrepresentasjoner, vil Turkle (2011) påstå. Den økte usikkerheten og den minkende forutsigbarheten er også nært knyttet til sosiale mediers, mer eller mindre, fravær av sosiale signaler (kroppsspråk, stemningsleie o.l.) (Enjolras et al., 2013). Det presiserte også én av informantene i min studie; Oda. Hun foretrakk å møte andre ansikt-til-ansikt og at hun ikke likte at det gikk den veien; at man må skrive på sosiale medier for å fortelle at man ikke har det bra. Baym (2010) stiller seg også spørsmålet: Hvordan kan vi danne relasjoner i fraværet av nonverbal kommunikasjon? “Man får ikke kommunisert ordentlig”, fortalte Oda i min studie. Kommunikasjon og meningskonstruksjon handler om å teste ut sine tolkninger i møte med andre. Det kan argumenteres for at sosiale medier ikke i like stor grad klarer å romme denne meningsutvekslingen.

Her gjør Meads (1934) forståelse av dannelsen av selvet seg gjeldende. Meads forståelse av danning av selvet, baserer seg på nettopp vekselvirkningen som oppstår i møtet mellom mennesker. Du sender ut en melding, får respons på den, forholder deg til responsen og sender tilbake nye respons på responsen. Slik vil deltakerne justere seg etter hverandres respons. Denne prosessen som danner grunnlag for meningsdannelse og utforming av selvet, kan derfor anse sosiale medier som en ressurs og en belastning. En ressurs ved at man faktisk får delt sine innerste tanker og får tilgang på andre sine innerste tanker. En belastning ved at det kan være vanskelig å tolke noen du ikke sitter ansikt-til-ansikt med og at det derav kan oppstå rom for mistolkning. Her kommer Baym (2010) med flere forslag til hvordan sosiale medier finner substitutter for den fraværende muligheten for å uttrykke seg nonverbalt. Hun påstår at sosiale medier tilbyr andre måter å uttrykke følelser på. Slik som for eksempel emoticons, punktsetting, bruk av små og store bokstaver og ulike måter å stave ord på. I tillegg tilbyr sosiale medier fortløpende deling av bilder og videoer, samt bilde- og videobaserte samtaler. Baym oppsummerer med følgende utsagn: “Socioemotional communication may be easier face to face, but it is common and successful in digital medias as well.” (Baym, 2010, s. 103). Baym (2010) viser at ideen om at anonymitet på sosiale medier trolig vil føre med seg løgner og usanne egenrepresentasjoner, ikke har funnet særlig støtte i empirien. Selv om mangelen på ansikt-til-ansikt-kontakt gjør det letter å lyve online, så må man også ta med i betraktningen at nettopp ved mangelen på ansikt-til-ansikt-kontakt, så minker det sosiale presset og dermed behovet for lyve. Man har ikke på langt nær like mye å tape på å være ærlig – konsekvensene er ikke sammenliknbare. Når det kommer til tillit og

troverdighet på sosiale medier, så er den empiriske litteraturen sprikende. Enjolras et. al (2013) har i en metaundersøkelse funnet både positiv, negativ og ingen korrelasjon mellom tillit og aktiv Internettbruk. I forhold til å være tenåringsjente og samtidig slite psykisk, så er ikke informantene i min undersøkelse i tvil; de opplever mer tillit og troverdighet til de likesinnede de møter på sosiale medier fremfor vennene de møter i den fysiske verdenen. Dette da til tross for at kommunikasjonen ikke foregår ansikt til ansikt, og dermed kan miste viktige aspekter i meningsutvekslingen som danner grunnlag for identitetsdannelsen. Mckenna, Green og Gleason (2002) påstår også i sin studie at jo mer man uttrykker av sitt opplevde egentlig selv på sosiale medier, som man ikke får uttrykket offline, jo mer sannsynlig er det at man utvikler sterke bånd til de man møter på sosiale medier.

Om man, som Turkle (2011), tenker at sosiale relasjoner via sosiale medier kun er hule “liksom”-relasjoner, så kan allikevel sosiale medier ha en positiv effekt på den tradisjonelle vennskapsforståelsen. Sosiale medier skaper nemlig mulighet for såkalte *migratory friendships*, som vil si kontakt som oppstår på sosiale medier, men som forflytter seg inn i den fysiske verden (Enjolras et al., 2013). Tenåringsjenter som sliter psykisk får, via sosiale medier, lettere tilgang på andre tenåringsjenter som også sliter. Og som informantene fortalte om, så hadde de alle opplevd vennskap som utviklet seg fra sporadisk kontakt på sosiale medier til nære og viktige vennskap også offline. Det hadde utviklet seg fra å kommentere på hverandres poster til å ringes, videosamtale via Skype og til og med, for noen av dem; møtes fysisk. Janne presiserte at hun opplevde at hun hadde blitt mer sosial takket være sosiale medier. Psykiske lidelser fører i mange tilfeller med seg sosial tilbaketrekking og isolering fra det sosiale liv. Her kan sosiale medier tilby en mer harmløs, anonymisert, og slikt sett tryggere sosial omgang enn hva livet offline kan tilby. Dette støttes også oppunder av en kvantitativ amerikansk studie foretatt av McKenna, Green og Gleason (2002). De gjorde en tredelt longitudinell studie som viste at det å opprette interessebasert kontakt via sosiale medier ofte førte til tette relasjoner som utviklet seg over tid. Disse tette relasjonene som begynte online, hadde også en tendens til, steg for steg, å bli en integrert del av personens offline liv. Også i min studie kommer viktigheten av vennskap offline frem. For som Janne forteller; selv hun opplever at hun har blitt mer sosial på grunn av sosiale medier, så forteller hun om opplevelsen av tristhet knyttet til det å se hennes venner fra skoler leve ut sine sosiale liv og dele om de på sosiale medier. Siri viser også betydningen av venner offline, da hun presisere at det ikke hovedsakelig er kvantiteten på vennene som er avgjørende for henne, men kvaliteten. Om 100 av hennes Facebook-venner liker hennes bilde, så spiller ikke det

noen rolle om ikke de nære vennene hennes liker det. Så selv om jeg her belyser viktigheten av å finne interessebaserte fellesskap som kan romme den psykiske lidelsen på sosiale medier, så er det fortsatt noe eget over de vennene man har offline.

Sosiale relasjoners rekkevidde

Den økende bruken av sosiale medier medfører en betraktelig økning i tilgjengeligheten til andre mennesker, som i neste ledd medfører et utvidet sosialt nettverk. Hvilke forbindelser består det digitale nettverket av og hvilken betydning har den økte tilgangen på andre mennesker? Enjolras et. al (2013) definerer sterke bånd som bånd hvor det kreves kontinuerlig innsats og personlige investeringer for at de skal opprettholdes. Videre påpekes det at det er begrenset hvor mange sterke bånd et menneske er i stand til å opprettholde. Dette er i tråd med Turkle (2011) sin oppfattelse knyttet til forståelsen av at jo mer sosiale vi blir på sosiale medier, jo mer ensomme blir vi egentlig. En av forskjellene mellom Turkle og Granovetter sin forståelse av forbindelser, er at Granovetter (1973) gjør en distinksjon mellom sterke og svake bånd – noe Turkle ikke gjør. Hun forholder seg til antallet mennesker et menneske klarer å forholde seg til, basert på en teori som forklarer hvor mange andre et menneske faktisk klarer å forholde seg til før nettverket bryter sammen. Forskningen stammer fra forskning på aper; forskning som har vist at om en klan med aper blir for stor, så oppstår uro og usikkerhet i klanen. Gruppen blir for stor og uoversiktlig. I slike tilfeller, i naturen, vil apeklanen dele seg i to mindre grupper for å opprettholde oversikt og ro. Når vi ser på svake bånd, som er mindre krevende å opprettholde og hvor menneskene står fjernere fra hverandre, så vil det kunne være med på å forklare hvordan dagens tenåringsjenter klarer å opprettholde såpass mange forbindelser over sosiale medier. For om man har 800 “venner” på Facebook eller følgere på Instagram, så sier ikke det noe om kvaliteten på båndene. For å være “venn” med eller følge noen på sosiale medier, så kreves det kun å legge de til – ingen innsats utover det. Derfor tenker jeg at om man nyanserer båndene i nettverket, slik Granovetter gjør, så åpner det for at nettverket ikke trenger å bryte sammen slik Turkle påstår. Mange av de båndene som opprettes på sosiale medier består av svake bånd. I det videre vil jeg derfor se på betydningen av svake bånd på sosiale medier.

For alle informantene var det viktig at tabu rundt psykiske lidelser ble fjernet. Det informantene fokuserte på i intervjuene, var hvordan de opplevde at de ikke ble forstått av nettverket offline. De skjønner ikke hvordan det er å ha problemer med psyken. De skjønner ikke alvorret. Selvsagt kan man aldri helt forstå rekkevidden av det med mindre man har stått

oppe i det selv, men tabuet som fortsatt eksisterer knyttet til det å slite psykisk, gjør ikke tilgangen til forståelse og anerkjennelse noe lettere. For å kunne øke sjansen for at familie og venner i nærmiljøet forstår, må vi begynne med fjernet tabuet knyttet til det slite psykisk. Vi trenger åpenhet. Åpenhet vil i neste ledd føre til innsikt. Innsikt vil i neste ledd forhåpentligvis føre til forståelse og anerkjennelse. Her er de svake båndene ekstremt viktig. Svake bånd har en viktig egenskap som sterke bånd ikke har i like stor grad; spredning av informasjon og mobilisering rundt et felles mål. Janne fortalte i sitt intervju at hun var villig til å møte de negative konsekvensene forbundet med det å fortelle om sin psykiske lidelse på sosiale medier, hvis det kunne føre til mer åpenhet rundt psykiske lidelser generelt. Denne åpenheten, med spredning via de svake båndene, kan føre til at man en dag kanskje ikke trenger å være like avhengig av sosiale medier for å bli sett, bekreftet, forstått og tatt på alvor med sin psykiske lidelse.

Hvor leves det “virkelige” liv – betydninger for selvet

Når ungdom tilbringer så mye av sitt levde liv på sosiale medier, så kan det i seg selv ha betydninger for selvet. Jeg vil spesielt trekke frem én betydning jeg fant spesielt interessant og som gjør seg relevant i forhold til presentert teori. Å være på sosiale medier gjør at man er deltakende i to rom samtidig; det virtuelle og det fysiske – online og offline. Når man aktivt bruker sosiale medier er man delt mellom to rom, uten at man fullt ut er deltakende i noen av dem: I den virtuelle verden er man fysisk fraværende, men psykisk tilstedeværende. I den fysiske verden er man psykisk fraværende, men fysisk tilstedeværende. Dette i seg selv kan være problematisk for selvet, og herunder jentenes oppfattelse av seg selv. “Since he is physically present, yet simultaneously absent, the very nature of self becomes problematic.” (Baym, 2010, s. 3). Om det “virkelige” liv leves på sosiale medier, så er det på en ikke-kroppslig måte. Ja, vi kan dele bilder og videoer på sosiale medier, men vi kan aldri helt og fullt ta med oss vår fysiske tilstedeværelse inn i de sosiale mediene. Sosiale medier undergraver forholdet mellom selvet og kroppen, noe som fører til ikke-kroppslige identiteter (Enjolras et al., 2013). Selv om kroppen ikke er tilstede i selve kommunikasjonen på sosiale medier, så vil jeg allikevel påstå at den ikke er helt avskåret. Reaksjoner på det som foregår på de sosiale mediene vil kjennes på kroppen. Et bilde på Instagram kan få det til knyte seg i magen. En status på Facebook kan få det til å krible i hele kroppen. Jeg vil dermed nyansere Baym (2010) og Enjolras et al. (2013) sine påstander som avskjærer kropp og sinn fullstendig på sosiale medier. Men jeg har ingen intensjoner om å fjerne meg helt fra tanken om at det har betydning for selvet at kropp og sinn blir mer atskilt på sosiale medier enn i den fysiske

verden, for det blir de. Det er samspillet mellom jeg-et og meg-et som er avgjørende for opplevelsen av selvet som en samstemt helhet. Det å være psykisk tilstede, men samtidig fysisk fraværende kan gjøre dette samspillet mer problematisk. Det å få en samlet opplevelse av seg selv og hvem man er når man befinner seg simultant i to ulike rom kan by på problemer. Allikevel er jeg usikker på om tenåringsjentene som bruker de sosiale mediene opplever det på den måten. Ut fra hva som kom frem av intervjuene, så problematiserte ikke de det. Når de er tilkoblet de sosiale mediene, så har de en opplevelse av å være tilstede i det rommet. Det er mer det at det kan være problematisk å tre ut igjen av det rommet, og da måtte forholde seg til den fysiske verden igjen. Janne viste for eksempel hvordan hun opplevde å ha det bra med seg selv og følte hun var sosial, så lenge hun fikk være i sin egen lille “boble”. Det var først i møte med den fysiske verden at hun fikk kjenne på hvordan denne opplevelsen slo sprekker – da hun måtte speile seg i de psykisk friske vennene fra skolen.

Jeg vil på ingen måte undergrave viktigheten av ansikt-til-ansikt-kontakt og det og faktisk møtes i den fysiske offline verden. Poenget mitt er at mennesker generelt og tenåringsjenter som sliter psykisk spesielt, er avhengig i sin selvutvikling av å ha andre rundt seg som forstår, respekterer og bekrefter ulike sider ved seg selv. De trenger et rom hvor de sammen med andre kan utforske og sette ord på sin psykiske lidelse. De trenger å være i interaksjon med andre som vet hvordan det er, som har kjent det på kroppen selv. Dagens samfunn, utenom sosiale medier, klarer ikke å romme disse jentene. Jeg forstår så absolutt den massive kritikken som har kommet mot misbruk og overforbruk av Internett og sosiale medier. Vi ser ungdom som sitter sammen på kafé; mer opptatt av hver sin smartphone enn de er av hverandre. Og vi har alle godt av å legge bort de sosiale mediene innimellom for faktisk å være tilstede i den fysiske verden. Venner og samspill på sosiale medier skal ikke gå på bekostning av venner og samspill i den fysiske verden. Her er jeg ikke det spor uenig i krikken. Men igjen; verden er ikke svart/hvit. For unge jenter som sliter psykisk kan sosiale medier være et nødvendig redskap for å oppleve fellesskap og tilhørighet. Når man på grunn av sin psykiske tilstand blir tvunget inn i sosial isolasjon, kan sosiale medier tilby en annen form for kontakt med andre, som gir en opplevelse av å være sosial. En opplevelse som kan kjennes like reell som det og faktisk møtes fysisk. For man kan være sosial på sosiale medier. Når man på grunn av sin psykiske lidelse ikke finner tilhørighet i vennegjengen på skolen, kan sosiale medier tilby kontakt med likesinnede som gir en opplevelse av fellesskap, anerkjennelse og tilhørighet. For psykisk syke tenåringsjenter kan sosiale medier bidra til å lette på ensomheten, følelsen av å være annerledes og fraværet av likesinnede å speile seg i.

Jeg har her ingen intensjon om å rangere ulike typer å kommunisere på, men ønsker å understreke viktigheten av å ha rom for alle. For som McKenna, Green og Gleason (2002) presiserer, vil de som har mulighet til å kommunisere seg selv til andre offline, ha lite behov for å uttrykke sitt “virkelige” selv på sosiale medier, men “the rest of us should be glad that the Internet exists.” (McKenna et al., 2002, s. 12). For sosiale medier er i aller høyeste grad en del av vår virkelighet.

Online, offline, front stage og back stage

På et relativt ureflektert nivå kan det fort trekkes linjer mellom online og front stage, og offline og back stage. Online eksponerer du deg selv for andre, og er slikt sett front stage. Offline eksponerer du deg ikke i like stor grad, og er slikt sett back stage. Men så enkelt er det selvsagt ikke. Forståelsen av online, offline og front stage, back stage er mye mer kompleks enn som så. Jeg vil i den videre drøftingen, ut fra analysen av intervjuene og gjennomgått teori, argumentere for at front stage og back stage gjør seg gjeldene både online og offline. Da fokuset i oppgaven ligger på tenåringsjenters liv online, vil drøftingen hovedsakelig være rettet mot kompleksiteten knyttet til front stage og back stage i forhold til det å være online.

Ut fra hva informantene fortalte meg, så er det faktisk lettere å trekke en linje mellom online og back stage, og offline og front stage. Vi så hvordan informantene fortalte at de via sosiale medier fikk muligheten til å dele hvordan de faktisk hadde det, mens de offline ofte måtte legge skjul på sine psykiske lidelser, som en opplevd viktig side ved selvet. “Those who are socially anxious and lonely are somewhat more likely to feel that they can better express their real selves with others on the Internett than they can with those they know off-line.”

(McKenna et al., 2002, s. 28). Online har man mulighet til å gjemme seg bak en anonym profil. Online kan man i større grad bestemme publikummet selv. Og online kan man, i større grad, oppsøke de sosiale kontekster som bekrefter ulike sider ved en selv. Som følge av den teknologiske utviklingen baserer mennesker seg ikke lenger utelukkende på den sosiale kapitalen i ett enkeltstående samfunn, men kan spille på ulike, tilpassede ressurser for ulike kontekster (Wellman, 2001).

Når det kommer til unge jenters liv online, så fortalte informantene om hvordan de bevisst brukte ulike sosiale medier til ulike formål. De skaper ulike rom på sosiale medier for opptredener front stage og back stage. Ulike sosiale medier får ulike funksjoner. Slikt sett har fremveksten av sosiale medier hatt stor betydning for ungdoms mulighet for selvpresentasjon

og rolletaking. "(...) sosiale og psykologiske forutsetninger skaper behov som fører til ulike mønstre for mediebruk." (Enjolras et al., 2013, s. 51). Informantene fortalte om hvordan de brukte, spesielt Instagram, til å få utspring for de negative og vonde tankene og følelsene. Oda kalte Instagram for sin "deppeplass". Hun fortalte om hvordan det ble problematisk for henne da hennes følgere ble en miks av venner fra den fysiske verden og likesinnede venner hun hadde fått kontakt med via sosiale medier. Publikum ble blandet, og det ble da samtidig hennes roller. Siri løste dette problemet ved å ha to ulike Instagram-kontoer til to ulike formål. Slik sett fikk hun delt inn og kategorisert sitt publikum, og kunne lettere opprettholde sine respektive roller. Den hverdagslige Siri kunne dele bilder med sine venner i den fysiske verden, mens den psykisk syke Siri fikk utløp for de vonde følelsene og tankene ved å dele bilder med "ukjente" ungdom som slet med det samme. Forskjellen på Oda og Siri her, er at Siri, i mye større grad enn Oda, hadde kontroll på de ulike rommene og forholdet mellom dem. Og som Goffman (1959) presiserer er opplevelsen av denne kontrollen viktig, om ikke avgjørende, for hvordan vi har det med oss selv. Da de også er tilgrensende rom, fører det til at det er mulig å gjøre vekslinger underveis samt variere på å stenge ute og invitere folk inn. Vi ser at ulike sosiale kontekster fordrer ulike handlinger, forventninger og bekreftelser. Informantene forteller om hvordan de ofte er mer positivt orientert og selvkritisk til hva de legger ut der hvor familie og venner i den fysiske verden har tilgang. Når det kommer til blogging, som også er tilgjengelig for alle selv om det kreves en oppsøkende virksomhet, så kunne Siri fortelle at hun der også avsto fra selveksponering i de verste tidene, og brukte i stedet Instagram konsekvent.

Jeg har nå sett på hvordan livet online kan anses som både front stage og back stage, men det er vanskelig å gjøre et klart skille på hva som er hva. Det henger selvsagt sammen med at både front stage og back stage er flyktige og dynamiske begreper som kun kan ses ut fra den gitte konteksten de inngår i. Det er derfor umulig å gjøre et generalisert skille mellom hva som representerer front stage og hva som representerer back stage. Ofte argumenteres det for at online representerer et slags front stage hvor man kan drive selektiv selvrepresentasjon og hvor man kan skape et idealisert virtuelt selv. "Alone with your thoughts, yet in contact with an almost tangible fantasy of the other, you feel free to play. At the screen, you have a chance to write yourself into the person you want to be and imagine others as you wish to them to be, constructing them for your purposes." (Turkle, 2011, s. 188). Sosiale medier gir altså muligheten for å leke med og teste ut ulike identiteter. I forkant av studien, trodde jo også jeg at dette skulle bli en oppgave om hvordan jakten på det perfekte liv på sosiale medier skaper

et enormt press på dagens tenåringsjenter. Et press som trolig var med på å skape, opprettholde og forsterke psykiske lidelser og tabuet knyttet til det. Men, som vist tidligere, er vår fremstilling av oss selv på nettet stort sett i tråd med hvordan vi egentlig er. Selvsagt velger man i mange tilfeller å pynte på sannheten, for å fremstå bedre, eller å fortelle historien litt verre enn den egentlig var, for å høste sympati – men det er også noe som i like stor grad foregår offline. Ulike sosiale medier fremstår for informantene som back stage i den forstand at de kan dele og få bekreftelse på sine vonde tanker og følelser, som de opplever det ikke er rom for offline. De kan være mer ærlige på sosiale medier. Det handler både om muligheten for å være anonym, og hvem som utgjør publikumet. Men som vi har sett; den generaliserte andre, i følge Mead (1934), gjør seg gjeldende også back stage. Det vil si at selv om jentene, mer eller mindre fritt, kan dele om sin psykiske lidelse på sosiale medier, så vil de alltid ha med seg representasjoner fra hva de opplever som den generaliserte andre. Man kan uansett ikke gi slipp på de tidligere erfaringene i møte med nye erfaringer. Men de nye erfaringene vil være med på nyansere bildet av den generaliserte andre, og kan slikt sett skape rom for utvikling.

Hvilken betydning har dette for selvet?

Vi har nå sett hvordan bruk av sosiale medier åpner for muligheten til å spille ut ulike sider ved seg selv. Ved å være bevisst på hvem man inviterer inn og hvem man stenger ute, så kan man i mye større grad styre publikumet til de ulike “opptredenene”. At man kan leve ut ulike sider av seg selv på sosiale medier, kan i følge Enjolras et al. (2013) føre til at selvet blir “av-sentrert”, eksisterer i mange verdener og spiller mange roller samtidig. Det at man har muligheten til å spille ut ulike roller samtidig, kan være fordelaktig ved at man får satt ord på, delt og bekreftet viktige sider av seg selv som man kanskje ikke har rom for i én rolle alene. Som vi så opplevde jentene det som positivt at de fant et forum med likesinnede på sosiale medier hvor de, ærlig og oppriktig, kunne fortelle om sin psykiske lidelse. De kunne altså gjøre dette uten at forventningene til de ulike rollene ble brutt. Fordelen kan altså være at man kan oppleve begeistring knyttet til å unngå rollekonflikter, om man har kontroll på hva man legger frem for hvem. Ulempen kan være at man kjenner på en fragmentert selvopplevelse. Informantene fortalte om hvordan de ofte kom inn i negative og énsporige mønstre når de kommuniserte om sin psykiske lidelse på sosiale medier. De var opptatt av å kunne utvikle relasjoner som ikke bare kunne bære det vonde, men som også kunne romme det gode. For å kunne ha det godt med seg selv, er man avhengig av å kunne ha en opplevelse av seg selv som en helhet. Jentene var også opptatt av hvordan de ikke er den psykiske lidelsen, men at de har

en psykisk lidelse. Det handler om å kunne se hele seg – ikke som fragmentert. Den psykiske lidelsen, selv om den kan oppleves veldig overveldende til tider, er kun én del av en selv. Derfor kan sosiale mediers tilgang på grupper som kun fokuserer på én side av selvet, være nyttig, men det er ingen langsiktig løsning, da det ikke er med på å opprettholde selvet som holistisk. Det beste for tenåringsjentene er at de opplever å ha rom hvor de kan slappe av, være seg selv og føle seg godtatt for den de er, med eller uten de psykiske lidelsene. “All of these are genuine parts of me, but online they are segmented into separate spaces where they can become distinct identities.” (Baym, 2010, s. 106). Identitetsdannelsen er en prosess preget av motsetninger og forhandlinger med de nære andre og den generaliserte andre (Mead, 1934). Å finne seg selv og å føle en overensstemmelse mellom front stage og back stage, en opplevelse av sammensmelting av jeg-et og meg-et, vil være avhengig av kvaliteten på samspillet innad og mellom de ulike delene av selvet og rommene de spilles ut i. For selvet er ingen gitt størrelse, men i stadig prosess.

Å kjenne seg igjen i det vonde

Å søke etter det gjenkjennbare handler ikke kun om å søke etter det som bekrefter det positive og utviklingsfremmende. Det handler om jakten på noen å identifisere seg med. Det handler om tilhørighet, forståelse og anerkjennelse. Informantene i undersøkelsen forteller alle om at i hverdagen; på skolen og blant venner, føler de seg annerledes og misforstått. Når tenåringsjenter sliter psykisk, når de har vonde tanker og følelser, trenger de noen til å speile de tankene og følelsene. Dette er spesielt viktig i forståelsen av selvet som et sosialt selv: Selvet må virkeligjøres gjennom andre (Mead, 1934). Ingen i deres nære omkrets kan identifisere seg med dem, speile dem eller forstå det vonde. De unge jentene som sliter psykisk trenger noen å kjenne på og utforske det vonde med. For det er slik de har det. Det er dét som opptar livet deres. Det er én grunn til at de lar seg bli trigget og trigger andre på sosiale medier. En annen grunn som informantene oppgir er at det egentlig er et rop om hjelp. “*Du må gjøre noe så ekstremt drastisk for at folk skal tro deg!*”, forteller Oda. Mange tenker at triggingen handler om å få oppmerksomhet, i negativ forstand. Hvor mange ganger har du ikke hørt: “Hun er bare ute etter oppmerksomhet!”? Å være ute etter oppmerksomhet er noe som ofte er negativt betont i det norske samfunn. Her er det nok janteloven som gjør seg høyst gjeldende: Du skal ikke tro du er noe bedre enn andre. Du skal ikke tro at du har noe mer rett på oppmerksomhet enn andre. Men å søke oppmerksomhet handler om å bli sett. Å bli sett handler ofte om å bli forstått. Å bli forstått handler ofte om å bli tatt på alvor. For å bli tatt på alvor, så må du ty til det ekstreme, opplever informantene i min studie. Du må kutte deg

dypest eller du må ha den tynneste kroppen. For du er ikke bare ute etter “oppmerksomhet”, du er ute etter å bli sett og tatt på alvor. Jeg selv, i intervjusituasjonen, presenterte denne holdningen for informantene – “er de ikke bare ute etter oppmerksomhet?”. Her var samtlige informanter uenig; nei! Bak den ekstreme triggeringen så sitter det ei jente som sliter psykisk og som trenger noen som forstår. *“Det kan jo være at det bare er meg som er naiv. Jeg vet ikke. Men jeg klarer ikke helt å se for meg at noen skriver det bare for å få oppmerksomhet. Jeg tror at det er noe i det, liksom. Jeg tror at de sliter på ordentlig!”*, forteller Janne.

Å oppsøke triggering kan føre til at de blir værende i det negative. Kampen om å bli frisk går over i kampen om å være sykest. For de jentene som holder på med selvskading, kan fokuset bli rettet mot det å kutte seg selv dypest. For jentene med en spiseforstyrrelse, kan fokuset bli rettet mot det å ha den tynneste kroppen. Informantene forteller at det florerer med sider og kontoer på sosiale medier som oppfordrer til selvskading og spiseforstyrrelser. *“Det er så mye, og det er så ekstremt, sant!”*, forteller Oda. Jentene trigger hverandre og slik sett holder de hverandre nede. Allikevel er det noe positivt i triggeringen. De får sett og satt ord på de vonde tankene og følelsene i et fellesskap med andre unge jenter som virkelig forstår. Så selv om det kan virke som en destruktiv prosess, så er det en prosess hvor de opplever at de ikke er alene. De er ikke annerledes. *“For da vet du at du er ganske normal. Du bare sliter, liksom.”*, forteller Siri. *“Jeg føler meg hjemme da, av og til – hvis jeg først er langt nede. Jeg følte meg mer trygg der. At det var mer behagelig å være der enn i det ekte, på en måte. Jeg tror ikke du er klar over at det er en negativ sirkel når du er oppe i det.”*, forteller Oda. Mennesket fungerer slik at det oppsøker det som oppleves trygt og forutsigbart, fremfor det som er utviklingsfremmende. De opplever en fornemmelse av mer eller mindre sammensmelting av selvet *jeg* og *meg*. Et annet positivt aspekt ved det, som informantene påpeker, er at det er en prosess hvor man lærer utrolig mye om seg selv. Det er en prosess som de, i etterkant, forteller at de ikke ville vært foruten. Det er en bevisstgjøringsprosess. Når mennesker sliter psykisk og ikke har fått hjelp til å sette ord på og forstå sine følelser, mangler de ofte en god kobling mellom følelse, tanke og handling. Da kreves det en mentaliseringsprosess, en bevisstgjøringsprosess, for å komme på bedringens vei. Sett fra Mead sitt ståsted, så kan det forklares ut fra en mangelfull kobling mellom selvets *jeg* og *meg*. Jeg-et er formet på bakgrunn av sosiale erfaringer, men har ikke blitt gjort til gjenstand for bevisstheten. Det vil si at det er jentenes erfaring med å være psykisk syk, og forhandlingen som foregår med den generaliserte andre, som er med på å forme jeg-et. For at en slik mentaliseringsprosess skal kunne komme i gang, kreves det nemlig at jentene blir sett, forstått, tatt på alvor og i

samhandling med andre får satt ord på følelsene og tankene sine. Kanskje kan vi si at meg-et, som et selvreflektivt selv, trenger ytre påvirkning i forhold til hvordan det utviklingsfremmende kan reflektere over jeg-et. For det er jo nettopp meg-et som korrigerer selvpplevelsen og meningsdannelsen ut fra responsen andre gir på jeg-ets handling (Mead, 1934). Det handler om hele prosessen med å ha arbeidet seg gjennom det vonde, og som har ført dem dit de er i dag; på bedringens vei.

Informantene forteller at når de var yngre og ikke hadde all den erfaringen de har nå, når de slet psykisk og var langt nede, da ble de motivert av det negative. Som presentert over, oppsøkte de det negative og det var om å gjøre å være sykest mulig. Nå i ettertid, når de er på bedringens vei, kan de fortelle om hvordan triggeringen på sosiale medier kan virke motiverende i positiv retning. Oda forteller: *“Oj! Det har du klart å slutte med, Oda! Så bra!”*. Siri supplerer: *“Du kan vise at; dit skal jeg aldri tilbake! Du blir stolt over deg selv, at du har klart det. At du har holdt deg, på en måte.”*. Triggeringen blir en motivator til å avstå fra selvskading og fokusering på den syltynne kroppen. Igjen ser vi hvordan jentene søker bekreftelse på seg selv i andre. Selvoppfattelsen kan ikke forstås isolert. Selvet er sosialt forankret (Mead, 1934). De ser bragden i hva de har oppnådd ved å sammenlikne seg med andre. De ser hvor langt de faktisk har kommet på bedringens vei. Ved å speile seg i de som fortsatt sliter, ser de hvor de har vært, hvor de har kommet og eventuelt hvor de aldri skal tilbake. Det er med på å styrke deres mentaliseringsprosess. Men selv om denne speilingen kan oppleves positivt, så har den også baksider. For det første vil det alltid være noe triggende ved det. På en dårlig dag, når man kanskje er sliten og lei, så kan det oppleves fristende å falle tilbake i det samme gamle sporet; falle tilbake i det trygge og gjenkjennbare. For det andre kan det oppleves vondt å se at andre unge jenter fortsatt sliter og har det så vondt. *“Det sikkert noen og som tenker at de ikke bør lese det, for sin egen del. Men siden den personen virker så langt nede, så føler de på en måte et ansvar. Det er vanskelig å avfeie folk som jeg bryr meg om, men som trigger, liksom.”*, forteller Janne. *“Jeg føler jeg detter så mye tilbake når jeg ser sår eller når jeg ser folk som har det vondt eller, som ønsker å ta selvmord eller ta overdose eller... Men så har jeg så mye empati med dem. Jeg blir så revet med. Hvis du blir kjent med dem, gjerne over flere år... Du har veldig lyst til å bare sitte der ved siden av de og holde de i hånda, sant. Jeg har bare lyst til å være der. Så jeg blir veldig følelsesmessig involvert. Så jeg tar ofte kontakt med de som har skrevet det da, og hører hvordan det egentlig går, og vil snakke med dem og være der.”*, forteller Oda. Selv om triggeringen kan virke som en motivasjonsfaktor i positiv retning, så innser informantene risikoen knyttet til tilbakefall.

Likevel blir det ofte vanskelig å holde seg unna, da de ofte har knyttet bånd til de som sitter bak triggeringen. De føler på et ansvar for å hjelpe. De blir følelsesmessig involvert fordi de kjenner seg igjen. De har vært der selv og de vet hvor forferdelig det er – og det unner de ingen. Om man allikevel har kommet såpass langt i prosessen at man opplever å ha kontroll over egen psyke og føler seg trygg i forhold til tilbakefall, så kan erfaringen brukes til noe positivt: *“Men så er det litt greit og, for da kan vi gå til dem igjen og snakke med dem, sant. For vi kan prøve å bringe håp til dem og være der som en støttespiller for dem og!”*, forteller Oda. Det bringer oss over i neste tema som omhandler å kjenne seg igjen i det gode.

Å kjenne seg igjen i det gode

Som presisert opp til flere ganger; sosiale medier gir ungdom bedre tilgang på likesinnede ungdom. Vi har sett at geografi ikke lenger har så stor betydning og at venner i større grad kan bestemmes ut fra interesser og hvor man er i livet. Gjenkjennelse og bekreftelse som gir håp virker utviklingsfremmende. Som alle informantene påpekte, handler det med gjenkjennelse også mye om troverdighet. Er det gjenkjennbart, er det troverdig. For å kunne bli bedre og få det bedre med deg selv, må du ha tro på det. Informantene fortalte om hvordan støtte fra venner i nærmiljøet ikke fungerte som en reell støtte, da de ikke opplevde engasjementet deres som troverdig. Det går ikke her på graden av omsorg, men på graden av innsikt. Det vil være vanskelig for en klassekamerat eller ei bestevenninne å forstå hva det innebærer å ha en psykisk lidelse om de ikke har nok kjennskap til det. Det er lett å bagatellisere og trekke linjer mellom viljen til bli frisk og evnen til å bli frisk. *“Det er vanskelig for omverdenen eller de rundt deg å forstå. De har liksom bare sagt; slutt og tull, Siri!”*, forteller Siri. Når man ikke opplever tillit og troverdighet, så blir det også vanskelig å skulle dele de vonde tankene og følelsene. Men de som sliter eller har slitt psykisk, eller de som har bedre innsikt i problematikken, vet at det ikke er i nærheten av å være så enkelt. Og om noen prøver å forstå, som ikke forstår, så opplever informantene mangel på troverdighet. Siri forteller: *“Hvis noen kommer opp til meg og sier; “Det blir bedre, Siri.” – så tror jeg ikke på det. For de vet ikke det. De vet ikke hvordan jeg har det. De vet ikke hva jeg har opplevd.”*. For at det de støttende personene rundt sier skal virke troverdig, må de gjerne ha en personlig erfaring med det selv. De personene finner du gjerne ikke i nærmiljøet ditt, du finner de på sosiale medier. Grunnen til at de ikke er å oppdrive i nærmiljøet kan handle om tabuet knyttet til det å slite psykisk. Alle informantene har fortalt om hvordan de opplever at det ikke er rom eller aksept i samfunnet for å slite psykisk. Noe som har resultert i at rom for aksept har blitt laget på sosiale medier. Det handler om å definere og identifisere konteksten, og herunder hvilke

forventninger som er knyttet til både opptreden og responsen (Goffman, 1959). Skolen, vennegjengen eller familien utgjør kontekster som ofte kan ha forventninger til opptredener som ikke er forenelige med det å slite psykisk. Det fører til dannelsen og opprettholdelsen av en forståelse av den generaliserte andre som lite gjenkjennbar og troverdig når det kommer til å kunne speile den psykiske lidelsen. Det fører med seg forventninger til negativ respons på uttrykk for den psykiske lidelsen, noe som i neste ledd kan føre til at man velger å undertrykke de negative tankene og følelsene i de kontekstene. De tenåringsjentene som sliter psykisk trenger et rom hvor de føler aksept og tilhørighet. *“Folk som du snakker med på sosiale medier – de kjenner seg igjen og de kan så mye mer om det, enn gjerne folk rundt deg da.”*, forteller Oda. Sosiale medier, hvor man kan møte likesinnede uten å måtte ta hensyn til forventninger fra vennegjengen eller familien, vil da representere kontekster med helt andre forventninger til opptreden og respons. Det fører til at jentene som sliter psykisk opplever å bli møtt på en mer ønskelig måte, i forhold til deres psykiske lidelse. Igjen; det handler om troverdighet og tillit. *“For når du skjønner så mye av det den personen sier, og den skjønner så mye av deg, da får du liksom en så sterk tillit.”*, forteller Oda. Informantene gjør oss oppmerksom på to viktige forutsetninger for endringsarbeid knyttet til å bryte med det negative mønstret som følger med de ulike psykiske lidelsene; troverdighet og tillit. Dette stemmer overens med det Aalen legger frem i sin bok om sosiale medier: *“Å snakke med andre i samme situasjon kan være oppløftende og positivt, for eksempel om man er rammet av sykdom eller har behov for å snakke om tabubelagte temaer.”* (Aalen, 2013, s. 137). Baym presiserer også betydningen av å kunne spille ut de negative følelsene og tankene som psykiske lidelser fører med seg: *“Testing out honest self-disclosure and expressing one’s “real” self online can be empowering and liberating.”* (Baym, 2010, s. 116). Her vil det skje en sammensmelting av selvets *jeg* og *meg*, som vi har sett har positive virkninger på selvforståelsen og selvutviklingen.

Det negative knyttet til det å finne støttende, likesinnede på sosiale medier dreier som den ensidige fokuseringen som lett oppstår. *“Du må være forsiktig med det og ikke bare gå inn på alt det negative!”*, forteller Siri. Det som har ført jentene sammen er deres psykiske lidelse. Idet kontakten oppstår er det dét, og kun dét, de har til felles; den psykiske lidelsen. Slik sett kan de fort komme inn på en negativ og énsporig vei; kunsten å tenke negativt. Ja, de fokuserer på håp og det å bli bedre, men fokuset ligger fortsatt på den psykiske lidelsen. Det er de rammene og forventningene som er tegnet opp for rollen, samspillet og konteksten. Også her gjør tryggheten og forutsigbarheten seg gjeldende. Det kan være vanskelig å gi helt

slipp på det vonde, fordi det er dét de kjenner til – det er dét som forventes. Det er dét som er trygt og forutsigbart. Når de da i tillegg har knyttet et tett bånd til noen via sosiale medier, som baserer seg på denne psykiske lidelsen, kan det være vanskelig å tørre å gi slipp på den psykiske lidelsen. Ikke bare representerer den noe trygt og forutsigbart i seg selv, men den er også hovedåren i det tette båndet til vennen som også har blitt trygg og forutsigbar. Men også her forteller informantene om en prosess; en utviklings- og bevisstgjøringsprosess. Etterhvert erfarer man hva som er bra for seg og hva som er dårlig for seg, og forsøker å legge opp livet sitt deretter. For som vi har sett; selvet er ikke en gitt størrelse, men er i en stadig pågående prosess (Mead, 1934). Det er viktig å presisere at dette er et stadium som ligger et godt stykke ut i prosessen med å få det bedre med seg selv igjen. *“Hvis jeg skal være venn med deg, så skal vi ha mye positivt og. Ikke bare det negative og fokusere på at du er deprimert eller, ja. Det må være latter og innimellom.”*, forteller Siri. Det handler om, som vi har sett på tidligere, viktigheten av å oppleve seg selv som holistisk og ikke fragmentert. Ja, jentene har en psykisk lidelse, men det er kun én del av dem. De er ikke den psykiske lidelsen – de er så mye, mye mer! Oda oppsummerer det fint med følgende kommentar: *“Det skal, på en måte, være som en vanlig venn, sant. Ikke sånn “deppevenn”. Det skal være en venn i helhet, sant!”*.

Gjenkjennelse som valideringsgrunnlag

Kvale og Brinkmann (2009) stiller seg spørsmålet: “Hvordan vet du at du får vite hva informanten egentlig mener?”. Det er et godt spørsmål, for kan man noen gang være helt sikker? Nei, vil være svaret her. Men det kan likevel gjøres metodiske grep i en kvalitativ studie som kan være med på sikre en større sannsynlighet for å få tak i informantens egentlige mening. Én måte kan være å teste den ut relasjonelt og se på både det eksplisitte og implisitte samspillet som oppstår informantene imellom. Spørsmålet rundt *egentlig mening* knytter seg til spørsmål om hvor meningen er lagret og hvem som “eier” den gitte meningen (Kvale & Brinkmann, 2009). Ut fra et interaksjonistisk perspektiv, vil det argumenteres for at meningene som fremkommer i samtalen ikke tilhører noen av informantene i seg selv, men at meningen da er et resultat av deres interaksjon. Som presentert i metodekapittelet, legges en kommunikativ validering til grunn i denne oppgaven. Det vil si at sannhet er noe som konstitueres gjennom dialog.

Hovedvekten i metodelitteraturen er fokusert rundt det sosialkonstruktivistiske, og oppgaven har også en konstruktivistisk forankring. Men jeg vil her presisere en svakhet ved det sosialkonstruktivistiske perspektivet, som henger tett opp til min tidligere drøfting av

forståelsen av Mead sitt *jeg*. Jeg har presisert viktigheten av å forstå menings- og identitetsdannelse i et interaksjonistisk og konstruktivistisk perspektiv, og en hermeneutisk forståelse med et utvidet tekstbegrep. Men jeg har allikevel vært opptatt av ikke å avskrive fenomenologien og viktige sider den kan bidra med i denne sammenheng. For at noe skal forstås som sosialkonstruktivistisk, så fordres det at en mer eller mindre bevisst og reflektert prosess legges til grunn. Slikt sett kan det argumenteres for at sosialkonstruktivismen avskjærer Meads *jeg*, forstått som del av selvet som ikke er gjort til gjenstand for refleksjon. Sosialkonstruktivismen klarer ikke romme *jeg-et* som et analytisk begrep, men gjør det til gjenstand for bevisstheten og refleksjonen, og derigjennom gjør det til et empirisk begrep, jfr. fremstillingen av Mead i teorikapittelet. Ved å trekke inn det fenomenologiske, gis jeg muligheten til å se på noe som mer gyldig når man kan se det som umiddelbar gjenkjennelse. Det ligger noe forut for det reflekterte og bevisste – en umiddelbar gjenkjennelse, nært knyttet til min forståelse av Mead sitt *jeg*. Det er en intuitiv, ren kroppslig gjenkjennelse som kan observeres i øyeblikket (Knizek, 1993). Men hvordan få tak i den rene kroppslige gjenkjennelsen? Jo, man må se etter tegn som kan begrunne det ene eller det andre. Ved å se etter den umiddelbare gjenkjennelsen i intervjusituasjonen, kan det brukes som valideringsgrunnlag. Gjenkjennelsens betydning gjør seg her gjeldende på to nivåer. I tillegg til at den umiddelbare gjenkjennelsen kan brukes som valideringsgrunnlag, så er det også viktig å understreke betydningen av gjenkjennelse for å kunne åpne seg. Det har gjennomsyret samtlige intervjuer; betydningen av å kunne kjenne seg igjen i andre.

I en intervjusituasjon kan man ikke ta for gitt at informantene snakker sant, eller legger frem sin egentlige mening. Spesielt når oppgavens tema omhandler et sårbart tema; opplevelse av psykiske plager, kan det være flere grunner til at informantene velger, helt eller delvis, å skjule sin reelle opplevelse av fenomenet. Som informantene selv poengterte, er det et tabubelagt tema i samfunnet. Noe som er enda en grunn til å velge og sensurere seg og være selektiv i fremstillingen av deres opplevelse knyttet til det å være psykisk syk på sosiale medier. Allikevel kan det, ut fra måten jeg rekrutterte informanter på, argumenteres for at de i en noe større grad vil være åpne og ærlige underveis i intervjuet. De har selv tatt initiativ til å delta en kvalitativ studie som de visste handlet om det å være tenåringsjente og slite psykisk. Det vil si at de var forberedt på å bli spurt rundt deres opplevelse av egen psykisk helse og forhold til bruk av sosiale medier. I tillegg var jeg, som nevnt tidligere, svært opptatt av å legge en trygg relasjon til grunn for en god samtale. Jeg valgte for eksempel bevisst å kalle intervjuene for en samtale og ikke et intervju når jeg henvendte meg til informantene. Videre

valgte jeg å fortelle om min personlige motivasjon for å skrive om fenomenet – dette for å skape tillit og troverdighet til meg som intervjuer. Ønsket var at de skulle fornemme en opplevelse av gjenkjennelse til meg og min presentasjon av studien. I mitt miljøterapeutiske arbeid med psykisk syke barn og ungdom, har jeg lært viktigheten av å være troverdig, kunne gi av seg selv og fremstå som en trygg voksen, for å skape en trygg relasjon, som i neste ledd åpner for åpenhet og ærlighet. Selv om det da ligger forhold til rette for at informantene skal kunne snakke ærlig og åpent, så kan det allikevel være forhold, utenfor min og intervjusituasjonens makt, som kan gjøre at informantene velger å være mer eller mindre sensurerte og selektive. Det kan også være ubevisste prosesser hos individet selv om legger føringer for hva hun legger frem og hvordan, og hva hun eventuelt velger å holde tilbake. Det vil si at det trengs metodiske grep underveis i intervjusituasjonen som kan brukes som valideringsgrunnlag.

Som presentert gjennom den analysen av det relasjonelle oppfølgingsintervjuet, oppsto det en svært høy grad av intersubjektivitet informantene i mellom – det kom både eksplisitt og implisitt frem. Innledningsvis i intervjuet, ble den trygge grunnmuren oppført ved at jentene allerede der kunne kjenne hverandre igjen ved ytre trekk. De var begge jenter i slutten av tenårene som har slitt psykisk, de bodde i samme geografiske område, de valgte begge å være åpne om sine psykiske lidelser og de hadde begge tatt initiativ til å delta i studien. Graden av gjenkjennelse var stor, noe som økte sjansen betraktelig for at jentene, i større grad, ville åpne seg og fortelle åpenhjertet om sin opplevelse av fenomenet. Goffman (1959) presiserer også viktigheten av gjenkjennelse i det han sier at; i situasjoner hvor man kjenner seg igjen i den andre, så vil en opplevelse av solidaritet trolig oppstå, noe som vil føre til at informasjon, som ofte holdes back stage, deles. I et konstruktivistisk perspektiv vil noe kunne oppleves som mer sant for et individ enn for et annet. Det vil si at konstruksjoner som oppleves som sant for et individ, kan være konstruksjoner som ikke oppleves som gjenkjennbare for et annet. Det vil si at selv om det var mange fellestrekk ved informantene og at de skulle beskrive det samme fenomenet, så kunne jeg endt opp med sprikende data hvor gjenkjennelse ikke ble et tema. Det ville fortsatt vist kompleksiteten knyttet til det å være tenåringsjente, slite psykisk og bruke sosiale medier, men hadde ikke kunne blitt brukt som valideringsgrunnlag i forhold til om jeg fikk tak i informantenes egentlige mening.

Nært knyttet til Mead sitt *jeg* forstått som analytisk begrep, ligger Merleau-Ponty (1994) sitt begrep om *prerefleksivitet*. Det er et begrep som gjør seg høyst gjeldende når det kommer til

en fenomenologisk analyse av interaksjon, kommunikasjon og kroppsspråk. Prerefleksivitet viser til noe som kommer forut for refleksjonen. Det er gjennom våre sensorimotoriske, kroppslige baserte evner at vi oppfatter og internaliserer verden (Merleau-Ponty, 1994). Kroppen kan gjennom en slik forståelse oppfattes som et medium, hvorigjennom virkeligheten fremstår for oss. Når intersubjektiviteten treffer på et slik prerefleksivt plan, så vil følelsen av gjenkjennelse og tilhørighet være mer eller mindre absolutt. Det henger også sammen med Mead (1934) sin forståelse av situasjoner hvor jeg-et og meg-et i en eller annen forstand kan “smelte sammen”, og hvor det kan oppstå en særlig fornemmelse av begeistring. Den enes interesseperspektiv blir begges interesseperspektiv. Følelser og tanker oppleves som enda mer gyldig, også for individet selv, når de ikke kun opptrer som objekt for en selv, men også som manifestasjoner i den mellommenneskelige verden (Merleau-Ponty, 1994). I psykoanalysen anses dette som manifestasjoner av ubevisste krefter (Kvale & Brinkmann, 2009). En prerefleksiv opplevelse handler om et dyptgripende lag av subjektive erfaringer, og spiller en sentral rolle i opphavet til menings- og identitetsdannelse. Mens det prerefleksive viser til den analytiske og ubegripelige delen av selvet, viser den refleksive selvbevisstheten til evnen til å gjøre umiddelbare følelser og opplevelser til gjenstand for intensjonale prosesser – slik jeg også forstår sammenhengen mellom Mead sitt *jeg* og *meg*. Det prerefleksive gjør seg gjeldende i forhold til den umiddelbare gjenkjennelsen informantene opplevde i selve intervjusituasjonen. Ut fra analysen av det relasjonelle oppfølgingsintervjuet kunne vi se hvordan jentene gikk inn i samstemte meningsutvekslinger, hvor de nesten avsluttet hverandres setninger. Det var tydelig at det oppsto en umiddelbar gjenkjennelse i det den andre sa, som førte til en begeistring hos informantene. Denne umiddelbare, kroppslige gjenkjennelsen viser til en sterk grad av intersubjektivitet og kommunikativ validitet.

Kanskje vil noen bruke psykoanalysens begrep; *projeksjon*, for å argumentere for at intersubjektiviteten ikke baserer seg på en felles opplevelse av egentlig mening, men på en overføring av ens egentlig mening over på en annen. Det handler altså om at informantene, på et ubevisst nivå, overfører sine egne meninger til den andre. Her kan det tenkes at den ene informanten fremstår mer dominant enn den andre, og hvor den andre da, mer eller mindre bevisst, adopterer den dominantes meninger. Kanskje kan det sterke ønsket om å oppleve fellesskap og intersubjektivitet gjøre slik at man, mer eller mindre bevisst, velger å henge seg på den andres formidling av fenomenet, fremfor å legge frem sin egne, egentlige meninger. Ved å ha et bevisst og reflektert forhold til sine sanser og følelser, så kan intervjueren være et ypperlig redskap i innhenting av data (Fog, 2004), og min tolkning og opplevelse av

intervjusituasjonen er klar: Intersubjektiviteten og samspillet informantene imellom var genuin og tilstede i nuet. Informantenes utsagn utløste umiddelbare reaksjoner hos den andre, både verbalt og nonverbalt. Umiddelbare reaksjoner som henviser til en prerefleksiv, umiddelbar gjenkjennelse. Vi har vel alle kjent på den, en eller en annen gang: Noen kommer med en kommentar som bare treffer deg med en gang, og som utløser en glede. En glede knyttet til å kjenne seg igjen i noe utenfor seg selv. Det kunne observeres direkte via videosamtalen på Skype, det hørtes på lydopptaket i etterkant og det kunne leses av transkriberingen. Om det hadde vært snakk om en form for projeksjon, så ville ikke gjenkjennelsen vært så gjennomsyrende gjennom hele intervjuet. Om den ene informanten hadde dominert intervjuet, så ville det også kommet frem av transkriberingen og analysen av intervjuet. Jentene hadde fin turtaking og meningsveksling seg imellom. Gjenkjennelsen var genuin. Om den ene informanten hadde dominert intervjuet, så ville den andre informanten trolig lukket seg, da gjenkjennelsen trolig ville vært mer fraværende. Mead (1934) presiserer også at, der hvor det oppleves et sprik mellom jeg-et og meg-et, altså hvor gjenkjennelsen er mer eller mindre fraværende, så vil det føre til konflikter i selvets opplevelse av seg selv. Om det hadde vært tilfellet, så ville det kunne observeres i intervjusituasjonen.

Om vi legger en fenomenologisk forståelse til grunn, og støtter oss til Merleau-Ponty og Mead, så ser vi at vi kan bruke gjenkjennelse som valideringsgrunnlag. Selv om det kan diskuteres hva som er informantens *egentlige* mening, så vil uansett noe oppleves mer eller mindre sant for informanten i intervjusituasjonen. Høy grad av intersubjektivitet, vist ved en prerefleksiv, kroppslig gjenkjennelse, viser til en delt felles opplevelse av fenomenet slik det legges frem i intervjusituasjonen. Samtlige informanter har selv påpekt viktigheten av gjenkjennelse i møte med andre mennesker, så derfor er det mye å hente i å legge det til grunn for validering av data.

AVSLUTNING

Utarbeidelsen av denne masteroppgaven har vært en lang og lærerik prosess. Det som utgjør det klart mest interessante og lærerike, for min egen del, har vært møtet og intervjuene med ungdommene. Jeg er oppriktig imponert og takknemlig over hvordan de har tatt meg med seg inn i sin virkelighet. Jeg har fått en god del aha-opplevelser i løpet av intervjuene, og føler nå at jeg sitter igjen med en betraktelig bedre forståelse av sammenhengen mellom det å være tenåringsjente, slite psykisk og bruk av sosiale medier. Fenomenet var ikke slik jeg så for meg på forhånd, noe som har lært meg viktigheten av å gå ungdommene i møte med et åpent sinn og være klar for å ta innover seg deres opplevelse.

Etter nå å ha sagt litt om selve prosessen rundt utarbeidelsen av masteroppgaven, vil jeg videre foreta en oppsummering av oppgaven. Herunder vil jeg se på hovedfunn og hovedkonklusjoner fra drøftingen. Avslutningsvis vil jeg kort ta for meg veien videre; hvilke spørsmål har dukket opp i etterkant av studien og hva kan det ha å si for eventuelle fremtidige studier?

Oppsummering

I denne oppgaven har jeg forsøkt å få tak i og formidle hvordan de unge jentene jeg intervjuet, som sliter psykisk, opplever bruk av sosiale medier. Jeg har foretatt en eksplorerende undersøkelse for å tilegne meg informasjonen. Herunder har jeg i hovedsak støttet meg til et interaksjonistisk og konstruktivistisk perspektiv metodologisk. Jeg har også vekselvis støttet meg til en hermeneutisk analyse av tekst i utvidet forstand, for å kunne gå utover selve saksforholdet, for å kunne se nærmere på relasjonskommunikasjonen. Rent teoretisk har oppgaven hatt både en sosialpsykologisk og mikrososiologisk forankring, noe som støtter seg til det interaksjonistiske perspektivet jeg har lagt til grunn for min forståelse av fenomenet.

Som sagt trodde jeg denne studien skulle være med på understreke det enorme presset som ble lagt på de unge jentene via sosiale medier. Jeg hadde i forkant av studien et bilde av fenomenet: De unge jentene tegnet et “perfekt” bilde av seg selv på sosiale medier. For flere forskere viser til begrepet idealisert virtuelt selv (Aalen, 2013; Enjolras et al., 2013; Turkle, 2011), og tanken om at man på sosiale medier kan fremstille et idealisert bilde av seg selv. Kanskje er det slik for “mannen på gata”, men slik fremstiller ikke jentene jeg intervjuet fenomenet. Fokuset lå ikke på hvordan de ble påvirket av alle “rosabloggene” og hignet etter

det perfekte liv. Informantene, uavhengig av hverandre, tegnet et mer eller mindre samsvarende bilde av sitt forhold til sosiale medier: Der gis de muligheten til å dele om sin psykiske lidelse med andre som opplever noe av det samme. Noe de ikke opplever i samme grad med familie og venner ellers. Sosiale medier gir tilgang på andre ungdommer som også sliter psykisk, som forstår og skjønner alvoret. Her gjør selvsagt både fordeler og ulemper seg gjeldende. Fordelene er at man får satt ord på de vonde tankene og følelsene i et fellesskap som forstår og ikke dømmer og man opplever å møte andre som man kan identifisere seg med og danne nære og troverdige bånd med. Informantene fokuserer på viktigheten av å finne noen man kan “connecte” med. Ulempene er at det ofte blir en negativ fokusering, som ofte fører til triggering og/eller opprettholdelse av den psykiske lidelsen. Det blir om å gjøre å være sykest, for å være sikker på at man blir tatt på alvor. Informantene, som alle var på bedringens vei, kunne fortelle om hvordan dette hadde vært en bevisstgjøringsprosess for dem. De forteller at de har gjort seg utrolig mange erfaringer på sosiale medier, erfaringer som de sier har ført til at de har lært mer om selv; hvem de ønsker å være og hvem de ikke ønsker å være. Oda forteller: *“Jeg tror at jeg har lært mye om meg selv. Jeg har lært mye om hva som trigger meg, men også hva som gjør meg bra. Jeg har lært... jeg lærer mye om folk og hvem jeg kan stole på. Du blir mer kjent med... Jeg tror du blir mye mer... moden. Mye mer seriøs på ting. Oppmerksom på ting som du selv har slitt med. Det er akkurat som om at du må gå litt i det vonde for faktisk å komme deg opp igjen. For selv om det gjør de vondt, så gjør de det godt etterhvert, sant.”*. Siri er enig: *“Du lærer utrolig mye om deg selv! Om hvem du er. Det hjelper deg å finne deg selv og hvem du har lyst til å bli.”*. I det relasjonelle oppfølgingsintervjuet spurte jeg informantene, som et oppsummerings spørsmål: Om det ikke hadde vært for sosiale medier – hadde de hatt mulighet til å dele tankene og følelsene sine på samme måte da? På det svarte de begge kontant; nei!

Sett i forhold til gjengitt teori, så har vi sett hvordan vi er nødt til å sette relativt gitte, tradisjonelle begreper under lupen igjen. For å kunne forstå disse unge jentene som sliter psykisk og deres forhold til sosiale medier, så må vi ha et utvidet begrepsapparat. Man kan være sosial på sosiale medier, og nære vennskap kan dannes tross fravær av fysisk nærhet. Spesielt om man sliter psykisk, og kanskje isolerer seg i mer eller mindre grad fra omverdenen, så er sosiale medier et redskap som tilbyr genuine og nære vennskap og sosialt samvær og ikke bare hule “liksom”-relasjoner, slik blant annet Turkle (2011) påstår. Ikke alle blir mer ensomme, jo mer sosiale vi blir på sosiale medier. Da store deler av livet til disse jentene leves via sosiale medier, så kan det ikke gjøres en distinksjon mellom sosiale medier

og “virkeligheten”. Sosiale medier er en viktig del av virkeligheten. Ved å legge Granovetters (1973) skille mellom sterke og svake bånd til grunn, kan vi lettere forstå hvordan tenåringsjentene klarer å opprettholde såpass mange relasjoner over sosiale medier, uten at nettverket kollapser. Gjennom å se på betydningen av styrken i svake bånd, har vi også sett hvordan jentene, ved å dele om sin psykiske lidelse på sosiale medier, kan være med å lette på tabuet knyttet til det å være psykisk syk. Informasjon spres lettere og til flere via svake bånd på sosiale medier. Videre har vi sett hvordan Goffmans teori om rolletaking (1959) kan være med på forklare hvordan jentene bruker ulike sosiale medier til ulike formål. De finner rom hvor de, i større grad, opplever å ha kontroll over publikum, og slikt sett klarer å opprettholde de ulike rollene de inngår i, samtidig som de klarer å opprettholde et visst inntrykk utad. Opptreden er i samsvar med forventningene til de ulike rollene. Slik kan de få utløp for den psykiske lidelsen på ulike sosiale medier, samtidig som de fremstår mer sosialt akseptert utad. Meads teori om identitetsdannelse (1934) har i denne sammenheng understreket betydningen av å forstå selvet som sosialt forankret. Vi har sett hvordan jentenes bevisstgjøringsprosess henger sammen med samspillet mellom selvets *jeg* og *meg*. Videre har vi sett hvordan identitetsdannelsen er en prosess preget av motsetninger og forhandlinger med signifikante andre og generaliserte andre.

Skal oppgaven oppsummeres i én kort setning, vil det bli: Gjenkjennelsens betydning for selvutvikling. Selvet som sosialt selv handler om å gjenkjenne seg i andre. Det handler om å kjenne seg igjen det andre deler og oppleve at noen kjenner seg igjen i det en selv deler. Herfra utvikles en bevisstgjøring som er med på å fremme utvikling. Unge jenter som sliter psykisk er avhengig av å ha noen de kan utforske og sette ord på de vonde følelsene og tankene sammen med. På skolen, i vennegjengen og i familien for øvrig opplever ikke jentene at de møter denne forståelsen og gjenkjennelsen, men det gjør de på sosiale medier. På sosiale medier finner de andre tenåringsjenter som sliter med noe av det samme – som de kan kjenne seg igjen i og dele med. Gjenkjennelse handler om å finne hverandre – på godt og vondt.

Veien videre

Ofta er det slik at når man får svar på noen spørsmål, så dukker nye spørsmål opp. Dette er også tilfellet i denne studien. Én svakhet ved min studie er at den er basert på uttalelser fra kun tre informanter. Det er derfor vanskelig å si noe om gyldigheten utover den gitte konteksten som dataene har sprunget ut fra. Kanskje kan det sies at funnene kan overføres til liknende kontekster for jenter i alderen 16-19 år som opplever å slite med psyken. Som

presisert tidligere bør det, i de aller fleste tilfeller, foreligge en eksplorerende undersøkelse i forkant av en eventuell kvantitativ studie, som kan si noe om utbredelse og omfang. Om jeg, ut fra min bakgrunnskunnskap, skulle formulert et kvantitativt spørreskjema rundt fenomenet, ville jeg gått glipp av viktige sider ved fenomenet – jeg ville ikke kunne tatt utgangspunkt i jentenes egne opplevelser av fenomenet. Derfor kunne det vært interessant å utføre en kvantitativ studie basert på denne eksplorerende studien, for å kunne si noe om overførbarheten til liknende og/eller andre kontekster.

Jeg har i oppgaven vektlagt bevisstgjøringsprosessen som skjer hos de unge jentene i samspill med likesinnede. I forhold til denne bevisstgjøring kunne det vært interessant å se nærmere på hva det kan ha betydd for informantene å delta i denne studien. Ved å delta i intervjuene har jentene fått reflektert over egen psykisk helse, eget bruk av sosiale medier og forholdet der i mellom. Kan det tenkes at deltakelsen i studien i seg selv har hatt en terapeutisk effekt for jentene? Trolig har deltakelsen ført til bevisstgjøring og mentalisering hos informantene. Dette kom også eksplisitt frem i intervjuet med Oda: *“Oj, dette var vanskelige spørsmål! Heh... Men det er egentlig veldig kjekt, for da får jeg prøvd ut hva jeg faktisk mener om ting!”*. På bakgrunn av dette, kunne en oppfølgende studie basert seg på de opplevde effektene deltakelsen har hatt for informantene. Om det da foreligger noen terapeutiske effekter, kan det tenkes å være overførbart til eventuelt terapeutisk arbeid med psykisk syke tenåringsjenter. Hele tiden handler det om å få tak i jentenes opplevde virkelighet, og å møte de der de er – gjerne da på sosiale medier.

LITTERATURLISTE

- Aalen, I. (2013). *En kort bok om sosiale medier*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Baym, N. K. (2010). *Personal connections in the digital age*. Cambridge: Polity Press.
- boyd, d. m., & Ellison, N. B. (2007). Social Network Sites: Definition, history and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 3(1), 210-230. doi: 10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x
- Bråten, S. (1989). G. H. Meads filosofi som grunnlag for dialogisk forståelse. I H. Thuen & S. Vaage (Red.), *Oppdragelse til det moderne*, (s. 95-118). Oslo: Universitetsforlaget.
- Carson, N. (2007). Erfaringer og refleksjoner ved bruk av gruppeintervju i kvalitativ forskning. *Norsk pedagogisk tidsskrift*, 3.
- Cooley, C. H. (1909). *Social Organization. A Study of the Larger Mind*. New York: Charles Scribner's Sons.
- Dahl, Ø. (2004). *Møter mellom mennesker. Interkulturell kommunikasjon*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Enjolras, B., Karlsen, R., Steen-Johnsen, K., & Wollebæk, D. (2013). *Liker, liker ikke - #sosialemedier, samfunnsengasjement og offentlighet*. Oslo: Cappelen Damm Akademisk.
- Fog, J. (2004). *Med samtalen som utgangspunkt: det kvalitative forskningsinterview*. København: Akademisk Forlag.
- Goffman, E. (1959). *The presentation of self in everyday life*. Garden City, N.Y.: Doubleday.
- Granovetter, M. S. (1973). The Strength of Weak Ties. *American Journal of Sociology*, 78(6), 1360-1380.
- Jacobsen, D. I. (2010). *Forståelse, beskrivelse og forklaring: Innføring i metode for helsefagene*. Kristiansand: Høgskoleforlaget.
- Johansen, J. D., & Larsen, S. E. (1994). *Tegn i brug*. Aalborg: Amanda.
- Järvinen, M., & Mik-Meyer, N. (2005). Innledning. Kvalitative metoder i et interaksjonistisk perspektiv. I M. Järvinen & N. Mik-Meyer (Red.), *Kvalitative metoder i et interaksjonistisk perspektiv: Interview, observasjoner og dokumenter*. (s. 9-23). København: Hans Reitzels forlag.
- Knizek, B. L. (1993). *Den psykiske krop: om sundhet, sykdom og køn*. København: Gyldendal.
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2009). *Det kvalitative forskningsinterview*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Lund, I. (2010). *Listening to Shy Voices. Shyness as an Emotional and Behavioural Problem in the Context of School*. Doktorgardsavhandling, Universitetet i Stavanger, Stavanger.
- Mathiesen, K. S. (2009). *Del 2: Psykiske lidelser blant barn og unge i Norge* (Rapport nr. 2009:8). Oslo: Folkehelseinstituttet.
- McKenna, K. Y. A., Green, A. S., & Gleason, M. E. J. (2002). Relationship Formation on the Internet: What's the Big Attraction? *Journal of Social Issues*, 58(1), 9-31.
- Mead, G. H. (1930). Cooley's Contribution to American Social Thought. *American Journal of Sociology*, XXXV, 693-706.
- Mead, G. H. (1934). *Mind, self, and society: from the standpoint of a social behaviorist*. Chicago: University of Chicago Press.

- Merleau-Ponty, M. (1994). *Kroppens fenomenologi*. Oslo: Pax.
- Nes, R. B., & Clench-Aas, J. (2011). *Psykisk helse i Norge. Tilstandsrapport med internasjonale sammenlikninger*. (Rapport nr. 2011:2). Oslo: Folkehelseinstituttet.
- Rabiee, F. (2004). Focus-group interview and data analysis. *Proceedings of the Nutrition Society*, 63, 655-660. doi: 10.1079/PNS2004399
- Roulston, K., deMarrais, K., & Lewis, J. B. (2003). Learning to Interview in the Social Sciences. *Qualitative Inquiry*, 9, 643-668. doi: 10.1177/1077800403252736
- Stige, B., Malterud, K., & Midtgarden, T. (2011). EPICURE - Et dialogisk redskab til evaluering af kvalitativ forskning. *Nordisk sygeplejeforskning*, 1, 34-57.
- Thagaard, T. (2013). *Systematikk og innlevelse. En innføring i kvalitativ metode*. (4. utg.). Bergen: Fagbokforlaget.
- Thomassen, M. (2011). *Vitenskap, kunnskap og praksis. Innføring i vitenskapsfilosofi for helse- og sosialfag*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Turkle, S. (2011). *Alone together: why we expect more from technology and less from each other*. New York: Basic Books.
- Turner, D. W. (2010). Qualitative Interview Design: A practical Guide for Novice Investigators. *The Qualitative Report*, 15(3), 754-760.
- Vaage, O. F. (2014). *Norsk mediebarometer 2013* (Vol. 134). Oslo: Statistisk sentralbyrå.
- Wellman, B. (2001). Computer Networks as Social Networks. *Science*, 293, 2031-2034.
- Wibeck, V. (2011). Med fokus på interaksjon - om å fange opp samspillet mellom deltakere, ideer og argumenter i fokusgruppetudier. I K. Fangen & A. M. Sellerberg (Red.), *Mange ulike metoder* (s. 15-34). Oslo: Gyldendal.
- Wright, M. v. (2000). *Vad eller vem: en pedagogisk rekonstruksjon av G.H. Meads teori om människors intersubjektivitet*. Göteborg: Daidalos.

Vedlegg 1: Rekruttering av informanter til masterprosjekt

Jeg går master i sosialfagligarbeid med barn og unge på Høgskolen i Lillehammer, og skal nå begi meg ut på mitt masteroppgaveprosjekt.

I min masteroppgave ønsker jeg å få en dypere forståelse av hvordan ungdom opplever at bruk av sosiale medier påvirker deres psykiske helse. Målgruppen er ungdom i alderen 16-19 år som til tider opplever å ha det tungt psykisk. Med sosiale medier menes for eksempel facebook, instagram og blogger.

I den forbindelse søker jeg ungdom mellom 16 og 19 år som ønsker å delta i samtale rundt overnevnte tema. Det er ønskelig med fem informanter. Jeg ønsker først å snakke med hver av ungdommene hver for seg, for så å samle alle fem ungdommene til en felles samtale til slutt. Det eneste som fordres av informantene er at de er villige til å fortelle om hvordan de opplever bruk av sosiale medier. Samtalene vil gjennomføres i januar-februar 2014.

Informantene er sikret anonymitet. Den eneste personopplysningen som trenger å komme frem er navn, da det vil komme frem i selve rekrutteringen og kontakten mellom informant og undertegnede. Navnet eller andre personopplysninger som kommer frem vil ikke registreres noe sted og vil kun være kjent for undertegnede. Det som vil komme frem i masteroppgaven vil være alder og kjønn. Hver informant vil i presentasjonen gis et oppdiktet navn som ikke kan knyttes til informanten selv. Sitater som kan knyttes opp mot enkeltpersoner vil bli omformulert slik at vedkommende ikke kan identifiseres. Det vil bli skrevet kontrakt og underskrevet taushetsplikt i forkant av begge samtalene.

Om det skulle være noe i samtalene som utløser reaksjoner eller tanker hos informanten som han/hun ønsker å snakke om, så vil han/hun oppfordres til å ringe hjelpetelefonen til mental helse. Undertegnende vil også være tilgjengelig på mail for spørsmål og/eller kommentarer i ettertid av samtalene.

Mer informasjon vil gis til de ungdommene som melder seg til å dele sine opplevelser. Det er under hele prosessen lov til å trekke seg ut om man opplever det spesielt belastende eller om man på grunn av andre årsaker ikke lenger ønsker å delta.

Påmelding innen 31.januar 2014. Er du interessert i å være med, så send meg en mail. Send meg gjerne en mail om det er noe du lurer på i forhold til samtalene eller temaet jeg ønsker å forske på. Jeg ville satt stor pris på din deltakelse! På forhånd takk!

Mvh

Lise Malén Mauseth,
masterstudent v/Høgskolen i Lillehammer.
Mail: lmm_87@hotmail.com

Vedlegg 2: Informasjon til informantene

Hei,

igjen vil jeg få takke deg så mye for at du vil dele dine erfaringer rundt sosiale medier og psykisk helse! Målet med min masteroppgave er å få bedre innsikt i hvordan sosiale medier kan virke inn på ungdoms psykiske helse. Jeg har derfor valgt å gjennomføre en eksplorerende undersøkelse. Det vil si at jeg ønsker å utforske et tema det finnes lite kunnskap om fra før av. Derfor vil jeg gjerne ha en samtale med deg for å høre hvordan du opplever bruk av sosiale medier. Samtalene er beregnet til å ta i underkant av én time, og vil bli tatt opp på lydbånd. Når det gjelder tidspunkt for samtalene så vil jeg avtale det med hver enkelt av dere ut fra hva som passer best for dere.

I forbindelse med utføring av samtalene lurer jeg på om det er greit for deg at de gjøres via Skype? Da det er ungdom fra forskjellige steder i landet som har meldt seg, så kan ikke samtalene utføres via fysisk møte, på grunn av stor geografisk avstand. Tross geografisk avstand ønsker jeg å ha samtalene «ansikt-til-ansikt», og har derfor valgt Skype som arena. Jeg er opptatt av å få tak i nettopp din opplevelse av fenomenet «sosiale medier, ungdom og psykisk helse», og tenker at jeg får best tak i den ved å snakke med deg. Det er fint om du har tilgang på et web-kamera, men er ikke nødvendig for å delta i undersøkelsen.

Videre lurer jeg på om du, etter å ha hatt en individuell samtale med meg, ønsker å delta i en gruppesamtale med meg og de andre informantene? Den vil også utføres via Skype. De andre informantene vil være ungdommer som oppfyller de samme kriteriene som deg. Det vil være ungdom mellom 16-19 år som til tider opplever å ha det tungt psykisk, og som har tatt kontakt med meg fordi de ønsker å dele sine opplevelser rundt temaet. Grunnen til at jeg ønsker å samle alle til en gruppesamtale etterpå, er fordi jeg da får anledningen til å gå dypere inn i temaet og fordi jeg tenker at nye aspekter kan komme frem i samtalen dere ungdommer i mellom.

Jeg legger ved en samtykkeerklæring og en taushetserklæring som du må undertegne og sende tilbake til meg før intervjuene kan finne sted. Taushetserklæringen trenger kun å signeres om du ønsker å delta på gruppesamtalen. Den enkleste måten er om du kan printe de ut, signere, skanne erklæringene med signatur og sende de tilbake til meg på mail. Alternativt til å skanne de signerte erklæringene, så kan du ta bilde av de og sende meg bildene. Eller så kan du sende den til meg via post.

Om du ikke har tilgang på printer, gi meg beskjed, så sender jeg erklæringene til deg via post. Gi meg gjerne beskjed om hvilken måte som passer best for deg, slik at jeg lettere kan få en oversikt over tidsperspektivet og fremdriften.

Jeg ser frem til å høre fra deg!

Er det noe som fremstår utydelig eller noe du ellers lurer på, så må du bare ta kontakt.

Mvh

Lise Malén Mauseth,
master i sosialfagligarbeid med barn og unge
v/ Høgskolen i Lillehammer.

Vedlegg 3: Samtykkeerklæring

Jeg samtykker til at samtalene tas opp på båndopptak:

Lydopptakene vil oppbevares trygt så lenge de arbeides med og det er kun undertegnede som vil ha tilgang til dem. Når transkriberingen, med full anonymitet, er utført vil lydopptakene destrueres.

Jeg samtykker til at informasjonen som kommer frem i samtalene kan brukes i den aktuelle masteroppgaven:

Undertegnede garanterer 100 % anonymitet, da utsagn og funn ikke vil knyttes til informantens navn eller identitet.

Lise Malén Mauseth,
master i sosialfagligarbeid med barn og unge
v/ Høgskolen i Lillehammer.

.....
Dato

Sted

Navn

Vedlegg 4: Taushetserklæring

Jeg forplikter meg herved til ikke å bruke, åpenbare, utlevere eller på annen måte gjøre tilgjengelig for uvedkommende den informasjon som kommer frem i gruppesamtalen og som kan knyttes til de andre informantenes identitet.

Jeg vil vise aktsomhet i omtale av andre forhold som jeg blir kjent med eller erfarer under gruppesamtalen.

Jeg er klar over at denne taushetserklæring også gjelder etter opphør av samtalen og prosjektet forøvrig.

Lise Malén Mauseth,
master i sosialfagligarbeid med barn og unge
v/ Høgskolen i Lillehammer.

Dato

Sted

Navn

Vedlegg 5: Intervjuguide – individuelt intervju

Introduksjon:

- Tusen takk for at du ønsker å delta!
- Presentere meg selv, masterprosjektet mitt og min motivasjon.
- Fortelle kort om hva som skal skje nå og fremover.
- Har du noen spørsmål, kommentarer eller er det noe jeg burde vite om før vi setter i gang?
- Når har jeg snakka mye, men målet for resten av samtalen er at du skal snakke mer enn meg.

Generelle spørsmål:

- Alder, bosted, skole/jobb
- Opplevelse av egen psykisk helse – bakgrunn.
Generelt, ikke knyttet opp mot sosiale medier.
- Eget forhold til og bruk av sosiale medier
- Oppfattelse av sosiale medier generelt:
Hva tenker du om tendensen i samfunnet?
Hva gjør det med ungdom?
- Egen opplevelse og oppfattelse av sosiale medier
- Positive sider ved bruk av sosiale medier
- Negative sider ved bruk av sosiale medier
- Sosiale mediers påvirkning av åpenhet, tabu, forståelse, innsikt, aksept, respekt etc.
Knyttet til ungdom og psykisk helse
- Eksponering – belastning eller avlastning?

Konkrete spørsmål - operasjonalisering:

- Mead – speiling, I og Me:
Opplever du at det er fokus på psykiske lidelser i sosiale medier?
 - Blir det sett og satt ord på - bekreftelse?
 - Hvis ikke, hvordan påvirker det deg?
 - Hvordan blir det evt fremstilt?
 - Kjenner du deg igjen i det?
 - Å få bekreftet den psykiske tilstanden – Motivasjon til å jobbe med problemene eller “offer”/sykdomsidentitet.
 - Enten/eller eller kombinasjon (representert ved ulike brukere av sosiale medier)?
- Goffman – online/offline, onstage/offstage + Turkle – alene sammen:
Opplever du et skille mellom det som skjer på sosiale medier og i virkeligheten?
 - Opplever du at vennskap gjennom sosiale medier går på bekostning av ansikt-til-ansikt vennskap?
 - Er det en ressurs eller en belastning?
 - Er det med på å skape fellesskap eller ensomhet?
 - Er vi den samme online som vi er offline?
 - Kan vi i det hele tatt snakke om et skille i dag?
 - Hvordan opplever du forventningen om selveksponering?
 - Identitet-workshop? Hvordan vil vi fremstille oss selv?
 - Hvordan opplever du at det påvirker din opplevelse av deg selv?
 - Kjenner du deg igjen i noe av det?

- Sosial nettverksteori – styrken i svake bånd:
Hvem opplever du har størst påvirkningskraft i forhold til din opplevelse av deg selv og din trivsel/mistrivsel?
 - Hvilken type innvirkning opplever du fra...
 - ...venner?
 - ...bekjente?
 - ...tilgjengelige?
 - Har du noen spesiell opplevelse av hvem som bekrefter ulike sider av deg selv?
 - Via sosiale medier blir man utsatt for mange ulike impulser, via for eksempel populære bloggere og sider på facebook/twitter. Hva tenker du om deres påvirkningskraft i forhold til hvordan du ser på deg selv?
- Er det noe du ønsker å tilføye som ikke har blitt tatt opp i løpet av samtalen?
- Tusen takk for samtalen og at du ville dele dine opplevelser med meg! Det har vært veldig lærerrikt for meg!

Vedlegg 6: Intervjuguide – oppfølgingsintervju

Introduksjon:

- Takk for sist! Tusen takk for at du ønsker å delta!
- Sette rammer for intervjuet:
 - Taushetsplikt – ikke utlevere hverandre som personer.
 - Fint om dere kan si navnet deres før dere sier noe. Dette for å unngå at vi lettere skal snakke i munnen på hverandre, og for at det skal bli lettere for meg å transkribere.
 - Det er lov å uttrykke både enighet og uenighet. Vi snakker om/diskuterer et fenomen og ikke hverandre – ikke personlig. Det er lov å ha ulike meninger, erfaringer og opplevelser.
 - Ikke tenk på om noe har blitt sagt før eller ikke. Om dere er enige og mener det samme, så er jeg ute etter å få tak i det også. Det gjør ikke noe om dere gjentar dere selv underveis eller fra forrige intervju – bare at dere sier det flere ganger.
 - Jeg kommer til å følge en intervjuguide. Det vil si at jeg noen gang kommer til å spørre om noe som vi allerede har vært inne på, da temaene overlapper hverandre litt. Så hvis dere har noe mer å komme med da, så er det bare å si det.
 - Er det ellers noe som dukker opp underveis, så må dere bare si ifra og/eller spørre. Dere velger selv hva dere vil svare på. Vær ærlig og kjenn på hva som er greit for dere selv.
 - Tenk at vi sitter og snakker sammen som en gruppe. Ikke tenk at dere bare skal svare meg, men at vi skal snakke sammen alle.
- Har du noen spørsmål, kommentarer eller er det noe jeg burde vite om før vi setter i gang?

Intervjuet:

- **Introduksjonsrunde** – si det dere ønsker at de andre skal vite om deg.
- **Introduksjon fra meg:**

Dere alle har sagt at det er fokus på psykiske lidelse på sosiale medier, men i ulik grad og med ulik fokusering. Ut fra det jeg har snakket med hver og en av dere om, har jeg funnet noen ting jeg ønsker å se nærmere på og som vi skal snakke om nå. Noe av det vil derfor kanskje virke som gjentakelse, men det er fordi jeg går ut fra de samme temaene som vi allerede har snakket om. Så det er litt for å sjekke om jeg har forstått dere riktig og for å kunne gå dypere inn i det. Hovedfokuset vil ligge på det å finne hverandre – på godt og vondt. Jeg vil at vi spesielt skal se nærmere på det å bli trigget og det å finne støtte på sosiale medier.
- **Sosiale medier som arena for å få ut tanker og følelser:**
 - Å dele om hvordan man har det psykisk på sosiale medier kontra face-to-face.
 - Sosiale medier - en kanal for dele hvordan man egentlig har det?
 - Gir det muligheten for å sette ord på hvordan man har det?
 - – en mulighet man ikke i like stor grad har face-to-face?
 - Å være ekte og uekte?
 - Hvordan påvirker det generelt forståelse og innsikt i problematikken?
 - Handler det om å nå ut til andre?
 - Eller kun for egen del?
 - Begge deler?
 - Hvem skriver man eventuelt til?

- Hvem er den tenkte mottaker?
 - Eksponering: Selvregulering og sensurering.
 - Hvordan påvirker respons på ulik utlevering av seg selv selvreguleringen og sensureringen?
 - Fordeler og ulemper ved sosiale medier som arena for å få ut tanker og følelser?
- ***Å trigge og selv bli trigget***
 - Dere brukte alle tre ordet “å trigge” – hva legger dere egentlig i begrepet?
 - Hva vil det si å trigge?
 - Er det kun negativt assosiert?
 - På hvilken måte trigger man på sosiale medier?
 - Skille på de ulike sosiale mediene? (twitter, instagram, blogg, flere?)
 - Hvorfor trigger man?
 - Er det bevisst?
 - Velger man det?
 - Er man innover- eller utovervendt – mot seg selv eller andre?
 - Hvorfor oppsøke triggering på sosiale medier?
 - Hva gjør det med de som oppsøker det?
 - Negativ påvirkning, men kan det også påvirke noe i positiv retning?
 - Hva får man bekreftet...?
 - ... ved å trigge andre?
 - ... ved å oppsøke triggering?
 - Negativ spiral?
 - Hvordan komme seg ut av den spiralen?
 - Velger man å bli værende eller å komme seg ut av det?
 - Et rop om hjelp:
 - Må man ty til det ekstreme for å skille seg ut og bli sett?
 - Forskjell på private/anonyme og offentlige personer?
- ***Å finne støttende likesinnede***
 - Er det lettere, på sosiale medier, å finne noen man “connecter” med?
 - Kan man finne støtte der som man ikke finner ellers?
 - På hvilken måte støtter man hverandre på sosiale medier?
 - Hva legger dere i det å støtte noen på sosiale medier?
 - Skille på de ulike sosiale mediene? (twitter, instagram, blogg, flere?)
 - Hvordan er det å...
 - ... få den støtten?
 - ... gi den støtten?
 - Positiv spiral?
 - Positiv påvirkning, men kan det også påvirke noe i negativ retning?
- ***Et rop om hjelp:***
 - Et hint om å bli sett?
 - Er det et skritt i riktig retning?
 - Å sette ord det man føler, søke hjelp?
 - Å ville hjelpe og å føle ansvar.
 - Støttegrupper/medvirkningsgrupper.
 - Handler det å vise svakhet om å være sterk?

- **Forskjellen på “å være” og “å ha”:**
 - Å dele noe offentlig på sosiale medier; å blir forbundet med det?
 - Er jeg sann eller er det den psykiske tilstanden som gjør meg sann?

- **Hvor er man i prosessen om å få det bedre med seg selv igjen?**
 - Jakten på seg selv?
 - I forhold til hva man velger å legge ut på sosiale medier?
 - Å regulere seg selv – hva er akseptabelt og ikke.
 - Må man aktivt oppsøke sidene eller kommer de på en måte til deg?
 - Hvem oppsøker hva? – og hvorfor?
 - Dere kan jo alle fortelle om at dere nå har mottatt og/eller fortsatt mottatt behandling for de psykiske plagene...
 - Kan dere fortelle litt om hvordan dere opplever forskjellen før og etter at dere ble bevisste over deres situasjon og fikk hjelp for det i forhold til det vi har snakket om nå?
 - Å trigge
 - Å bli trigget
 - Å støtte
 - Å bli støttet
 - Hva oppsøker dere når før og etter?
 - Hva skriver dere på sosiale medier før og etter?

- **Oppsummering:**
 - Hvilke erfaringer har dere gjort dere som psykisk syke på sosiale medier?
 - Hvilke råd ville dere gitt til ungdommene som kommer etter dere?

- Er det noe du ønsker å tilføye som ikke har blitt tatt opp i løpet av samtalen?
- Tusen takk for samtalen og at du ville dele dine opplevelser med meg! Det har vært veldig lærerrikt for meg!