

Fakultet for helse- og sosialvitenskap

Institutt for folkehelse- og idrettsvitenskap

**Oda Erland**

## **Masteroppgave**

# **Sosiale medier som et tveegget sverd**

En kvalitativ studie om tenåringsjenters  
opplevelser av online tilhørighet under  
Covid-19 pandemien

**Social media as a double-edged sword**

A qualitative study of teenage girl's experiences of  
online belonging during the Covid-19 pandemic

Master i folkehelsevitenskap med vekt på endring av livsstilsvaner

2021

## **Førord**

Et toårig masterløp er nå ved veis ende. Det har vært utrolig lærerikt og interessant å fordype seg i et selvvalgt tema, som har engasjert meg mer enn jeg trodde før prosessen startet. Å være tilknyttet dette forskningsprosjektet har gitt meg lærdom og verdifull erfaring som jeg tar med meg videre. På veien mot en ferdig oppgave er det mange som har hjulpet meg, og jeg vil gjerne benytte anledningen til å rette en stor takk til dem.

Først og fremst vil jeg takke Trygve Beyer Broch, som gjennom dyktig veiledning og gode innspill har bidratt til at jeg nå kan levere masteroppgaven med en god følelse. Det har vært utrolig givende å ha en veileder som har engasjert seg, og som har hatt troen på prosjektet mitt gjennom hele prosessen.

En stor takk til ungdomsskolen som bisto i prosjektet mitt under den pågående pandemien, til tross for både gult og rødt smittevernsnivå underveis i prosessen. Jeg vil spesielt rette en stor takk til kontaktpersonen på skolen som var svært behjelpelig med både rekruttering og gjennomføring av intervjuer. Jeg vil også rette en stor takk til mine informanter som velvillig og interesserte stilte opp og lot meg få ett innblikk i deres hverdag med sosiale medier under pandemien.

Og til sist, men ikke minst, vil jeg takke mine fantastiske foreldre. Takk til mor og far for at dere alltid har troen på meg, og har stilt opp for meg når det trengs.

Mai 2021, Stavanger

Oda Erland

# Innholdsfortegnelse

<b>FORORD</b> .....	<b>II</b>
<b>SAMMENDRAG</b> .....	<b>V</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>VI</b>
<b>OVERSIKT OVER VEDLEGG</b> .....	<b>VII</b>
<b>VEDLEGG 1</b> GODKJENNELSE AV PROSJEKT FRA NSD .....	<b>VII</b>
<b>VEDLEGG 2</b> INFORMASJONSSKRIV OG SAMTYKKESKJEMA FOR DELTAKERE TIL INTERVJU .....	<b>VII</b>
<b>VEDLEGG 3</b> INTERVJUGUIDE.....	<b>VII</b>
<b>1.0 INTRODUKSJON</b> .....	<b>1</b>
<b>1.1 SOSIALE MEDIER</b> .....	<b>2</b>
<b>1.2 FOLKEHELSEPERSPEKTIV</b> .....	<b>3</b>
<b>1.3 SENTRALE DEBATTER</b> .....	<b>4</b>
<b>1.4 BAKGRUNN FOR VALG AV TEMA OG PROBLEMSTILLING</b> .....	<b>5</b>
<b>1.5 STUDIENS AVGRENSNINGER</b> .....	<b>6</b>
<b>1.6 STUDIENS STRUKTUR</b> .....	<b>6</b>
<b>2.0 GJENNOMGANG AV RELEVANT LITTERATUR</b> .....	<b>7</b>
<b>2.1 UNGDOMS TILFREDSHET FØR OG UNDER PANDEMIEN</b> .....	<b>7</b>
<b>2.2 UNGDOM OG SOSIALE MEDIER</b> .....	<b>8</b>
<b>2.3 SOSIALE MEDIERS PÅVIRKNING PÅ UNGDOM</b> .....	<b>9</b>
<b>3.0 TEORETISK RAMMEVERK</b> .....	<b>12</b>
<b>3.1 UNGDOMS DIGITALE SAMHANDLING</b> .....	<b>13</b>
<b>3.2 ONLINE TILHØRIGHET</b> .....	<b>15</b>
<b>3.2.1 NÅTIDENS VENNSKAPSRERASJONER</b> .....	<b>16</b>
<b>3.3 ONLINE VERSUS OFFLINE: MENNESKE-TEKNOLOGI-RELASJONER</b> .....	<b>18</b>

<b>4.0 METODISK TILNÆRMING .....</b>	<b>20</b>
4.1 STUDIENS DESIGN .....	21
4.2 MIN FORFORSTÅELSE.....	22
4.3 REKRUTTERING OG UTVALG .....	22
4.4 INTERVJU OG INTERVJUGUIDE.....	23
<b>5.0 BEHANDLING AV DATAMATERIALET .....</b>	<b>26</b>
5.1 TEMATISK ANALYSE.....	26
5.2 ANALYSEPROSESSEN .....	27
5.3 ETISKE OVERVEIELSER .....	30
5.4 KVALITETSVURDERING AV DATA .....	32
<b>6.0 RESULTATER OG DISKUSJON .....</b>	<b>34</b>
6.1 NYE SAMHANDLINGSMØNSTRE .....	34
6.1.1 Bruksmønster under pandemien .....	35
6.1.2 Betydningen av sosiale relasjoner i sosiale medier.....	42
6.1.3 Sosiale medier som inspirasjonskilde for det gode liv .....	51
6.2 PRESTASJONSPRESS OG MULIGHETEN TIL Å VÆRE EN ‘ANNEN’ I SOSIALE MEDIER.....	55
6.3 ONLINE TILHØRIGHET KREVER ONLINE TILGJENGELIGHET .....	62
<b>7.0 OPPSUMMERING OG KONKLUSJON: ONLINE TILHØRIGHETENS TOSIDIGHET.....</b>	<b>70</b>
7.1 VIDERE FORSKNING .....	72
<b>REFERANSELISTE .....</b>	<b>73</b>
<b>VEDLEGG 1.....</b>	<b>87</b>
<b>VEDLEGG 2.....</b>	<b>90</b>
<b>VEDLEGG 3.....</b>	<b>93</b>

# Norsk sammendrag

## Bakgrunn

Hensikten med studien har vært å få en dypere forståelse av hvordan tenåringsjenter opplever egen bruk av sosiale medier under Covid-19 pandemien, og om denne bruken har formet samhandling, sosiale relasjoner og opplevelse av helse og livskvalitet. Problemstillingene som ble valgt for å besvare det overstående var: «*Hvordan opplever tenåringsjenter egen bruk av sosiale medier under pandemien?*» med underproblemstillingen: *Hvordan opplever de at sosiale medier former samhandling, sosiale relasjoner og livskvalitet?*

## Metode

Studiens overordnede perspektiv baserer seg på den kvalitative forskningstradisjonen som støtter seg til teorier fra postmodernismen og sosial konstruktivisme. Datainnsamlingen bestod av syv semistrukturerte intervjuer med tenåringsjenter i alderen 14-15 år. Informantene ble intervjuet hver for seg, hvor datamaterialet deretter ble transkribert, kodet og analysert via tematisk analyse.

## Resultater

Funn fra studien fremhever at fenomenet som studeres er et komplekst fenomen, der tenåringsjentene trekker frem positive og negative aspekter som følger med bruken av mediene under pandemien. Ulike komponenter ved sosiale medier ser ut til å være formet av sosiale helsedeterminanter og andre miljømessige faktorer som kan ha en betydning for jentenes opplevelse av god helse eller helseplager i større eller mindre grad.

## Konklusjon

Resultatene viser at deltakelse i sosiale medier under pandemien i stor grad gjenspeiler tenåringsjentenes sosiale liv. Manglende fysiske og sosiale interaksjoner har ført til at mediekanalene har blitt et viktig møtepunkt for jentene og på denne måten påvirker deres opplevelser av en online tilhørighet. Imidlertid foretrekkes fysisk kontakt fremfor digital kontakt. Funnene fremhever hvordan helse og livskvalitet sammensmelter ulike former for online tilhørighet gjennom deltakelse og samhandling med andre jevnaldrende.

**Nøkkelord:** Tenåringsjenter, sosiale medier, Covid-19-pandemien, sosial tilhørighet.

## **Abstract**

### **Background and aim**

The aim of this study was to gain a deeper understanding of teenage girls' experiences of their use of social media during the Covid-19 pandemic, and how this might have affected their interactions, social relations and quality of life. To explore this phenomenon, the following research question was used; "*How do teenage girls' experience their use of social media during the pandemic?*", with a sub-research question "*How do they experience that social media shapes interaction, social relationships and quality of life?*".

### **Method**

The study has a qualitative approach based on theories from postmodernism and social constructivism. The data collection consisted of seven semi-structured interviews with teenage girls aged 14-15 years. The informants were interviewed separately, where the data material was transcribed, coded and analyzed through thematic analysis.

### **Results**

Findings from the study show that the phenomenon being studied is complex. The participants show both opportunities and limitations of using social media during the pandemic. Various components of social media seemed to be shaped by social health determinants and other environmental factors that may have an impact on girls' experience of good health or poor health, to a greater or lesser degree.

### **Conclusion**

The results from the study revealed that participation in social media during the pandemic largely reflects teenage girls' social lives. Lack of physical and social interactions have resulted in social media becoming an essential meeting point for the participants in a way that affect their experiences of online belonging. However, physical contact is preferred rather than digital contact. The findings show how health and quality of life merge different shapes of online affiliation through participation and interaction with other peers.

**Keywords:** Teenage girls, Social Media, Covid-19-pandemic, online belonging.

## **Oversikt over vedlegg**

**Vedlegg 1** Godkjenning av prosjekt fra NSD

**Vedlegg 2** Informasjonsskriv og samtykkeskjema for deltakere til intervju

**Vedlegg 3** Intervjuguide

## 1.0 Introduksjon

Hva skjer når de normale forholdene for ungdoms sosiale interaksjon forstyrres og deres sosiale liv får en helt ny form? Da Covid-19 viruset i mars 2020 ble erklært som en pandemi, satt den norske regjeringen inn de sterkeste og mest inngripende tiltakene vi har hatt i fredstid (Regjeringen, 2020). Pandemien førte til store inngrep i hverdagslivet til mennesker verden rundt og ungdommen ble ikke forskånet. Det ble iverksatt strenge sosiale restriksjoner i grunnskolen og mange fritidsaktivitetstilbud ble stengt ned. Sosial distansering er naturstridig for denne aldersgruppen som skal ut på dannelsesreise, rette seg mot andre jevnaldrende, finne sine miljø, skape nye relasjoner og utvikle egen identitet. Når mangel på fysisk samvær ofte fører til dårligere psykisk helse, led ungdom «under kravene om sosial distansering» (Bekkhuis et al., 2020, s. 501; Engblad, 2020).

Under pandemien har bruken av ulike teknologiske mediekkanaler blitt fremskyndet og har nå fått en enda større del i 'den nye hverdagen' til ungdommen. Sosiale medier er blitt en markant sosialiseringsarena som kan påvirke deres tilværelse på både positive og negative måter (Radovic et al., 2017, s. 12). Denne påvirkningen blir stadig trukket frem i media og er en del av samfunnsdebatten. Gjennom disse kanalene diskuteres det alt fra hvordan sosiale medier skader unges psykiske helse (Bowmer, 2019), til hvordan det kan bidra til følelser av tilhørighet og økt livskvalitet (Holsten, 2018). Den teknologiske utviklingen har ført til at flere barn og unge er aktive brukere av sosiale medier og digitale verktøy, og allerede før koronapandemien kunne fysisk samvær erstattes med ulike teknologiske midler som blant annet gjennom sosiale medier. De digitale mediekkanalene bidrar til å dekke gamle behov på nye måter og det er nettopp ungdoms opplevelse av digital samhandling og online tilhørighet denne studien har som formål å undersøke nærmere.



## 1.1 Sosiale medier

Sosiale medier har det siste tiåret utviklet seg fra å være et marginalt fenomen, til å favne bredt. Begrepet defineres av Aalen (2015, s. 16) som nettbaserte tjenester hvor folk kan konstruere profiler innenfor et begrenset system, lage en liste over andre brukere som de har en relasjon eller kobling til, samt se og navigere seg gjennom egen og andres profiler. Hvem en har kontakt med på nett er påvirket av hvem vi har og ønsker å ha kontakt med utenfor nettet, og motsatt, og kan derfor ha stor betydning for hvordan vi handler og oppfører oss både på og av nettet (Turkle, 2017, s. 17; Weinstein, 2018, s. 3599). I Norge viser statistikken at sosiale medier fungerer som en fellesarena, hvor det etableres og vedlikeholdes forbindelser på tvers av ulike grupper i samfunnet (SSB, 2018). Denne fellesarenaen, også for barn og unge, som raskt brer om seg har vært og er et omdiskutert tema som vi ikke egentlig vet så mye om. Hvilken innvirkning har sosiale medier på hvem vi omgås og ønsker å omgås med? Hvordan former de nye mediene opplevelser av og ønsker om samhandling og tilhørighet? Hvordan formes unges psykiske helse av å delta på og å omgås på sosiale medier? Gjennom denne nye teknologien vil også nye metoder for kommunikasjon og interaksjon være med å forme synet på det å være sosial. Ikke minst i dette tilfellet i en Covid-tid preget av sosiale restriksjoner. Det vil antakeligvis være forskjeller i hvordan fenomenet berører den enkelte, men siden dette er et relativt nytt samfunnsfenomen og forskningsfelt, vil det være interessant å undersøke det nærmere. I denne oppgaven ser jeg på fenomenet sosiale medier i lys av teorier om menneske-teknologi-relasjoner. Målet er et innblikk i hvordan sosiale medier har påvirket unge tenåringsjenter under en Covid-19-pandemi der digital samhandling ble intensivert.

## 1.2 Folkehelseperspektiv

Folkehelseperspektivet i oppgaven rettes mot bruken av sosiale medier under pandemien og hvordan denne bruken henger sammen med helserelaterte faktorer. Tidligere forskning har slått fast at økende mediebruk kan ha både positive og negative påvirkning på ungdoms helse, og at mediens sosiale faktorer ofte er de mest fremtredende i denne forstand (Favotto et al., 2017; Sarriera et al., 2012; Weinstein, 2018; Webster et al., 2021). I midlertid hevder Viner et al. (2019, s. 695) at sosiale medier i seg selv ikke har en skadelig effekt, men at hyppig bruk kan påvirke psykisk helse i en uheldig retning. Nylige studier støtter dette og hevder at pandemien har ført til en betydelig nedgang i subjektiv livskvalitet blant ungdom der mange har kjent på bekymringer, følelser av depresjon og ensomhet, og da spesielt for ungdommer som har brukt mer tid på sosiale medier (Von Soest et al., 2020; Imran et al., 2020; Ellis et al., 2020; Wang et al., 2020). Med utgangspunkt i eksisterende forskning ønsker jeg å utforske nærmere hvordan bruken av sosiale medier kan ha bidratt til å forme ungdoms digitale samhandlingsmønstre, samt deres relasjoner og opplevelse av helse og livskvalitet på nett. I oppgaven behandles den subjektive dimensjonen av livskvalitet der blant annet sosial støtte, gode relasjoner og tilfredshet vil være av betydning. Dette er faktorer som kan forutsi bedre helse og mindre risikoatferd i voksen alder (Folkehelseinstituttet, 2019). Å belyse dette temaet er en forutsetning for å forstå unges situasjon og deres sosiale verden. Dette er betydningsfulle innsikter for alle som har med ungdom å gjøre generelt. For de som jobber med ungdom politisk, pedagogisk og helsemessig, er dette grunnleggende kunnskapsbehov for å kunne iverksette gode tiltak for å hjelpe ungdom der ungdommen er og med de utfordringene ungdommen selv opplever.

### 1.3 Sentrale debatter

Sentrale debatter om sosiale medier viser at det er et samtidsfenomen som stadig blir studert på tvers av ulike fagområder. Fenomenet har etablert seg til å bli en mer eller mindre viktig del av hverdagen, og kan for mange fungere som et supplement til det sosiale livet. Flere forskere diskuterer hvordan sosiale medier kan ses i sammenheng med helse. Sherry Turkle er en amerikansk professor som fra skjæringspunktet mellom sosiologi og psykologi er opptatt av relasjonen mellom mennesker og teknologi. Hun problematiserer hvordan bruken av teknologi fører til at vi stadig velger å kommunisere over nett i stedet for å ringes eller å møtes ansikt-til-ansikt. Hun argumenterer at dette kan føre til ensomhet, ved at vi forventer mer fra teknologien enn fra hverandre (Turkle, 2017, s. 12).

Denne sammenhengen finner også Millington. Han argumenterer for at teknologien kan gjenspeile en skremmende utvikling av mobilprivatisering, som viser til hvor sterk tilknytning vi mennesker kan få til mobilenhetene (Millington, 2014, s. 489). Mobilprivatisering påpeker hvordan individet framkobles betydningsfulle sosiale sammenhenger, og dermed etterlater en rekke utilfredsstilte sosialpsykologiske behov (Gripsrud, 2009, s. 40).

Medieviter og SINTEF-forsker Petter B. Brandtzæg er imidlertid både enig og uenig i disse argumentene ovenfor. Brandtzæg har gjennomført mye forskning innen sosiale medier og hevder at mediekanalene kan bidra positivt til økt sosial kapital (Brandtzæg, 2012, s. 484). Han understreker likevel, på lik linje med Viner et al. (2019, s. 965) at *hvordan* vi bruker sosiale medier, kan ha en stor betydning for hvordan det påvirker oss i hverdagen og ellers i livet.

Ettersom pandemien har ført til at teknologien i større grad har integrert seg i den 'nye hverdagen', er jeg interessert i å få en dypere innsikt i tenåringsjenters hverdagsbruk og deres opplevelser av tilhørighet gjennom teknologi-menneske-relasjoner.

## **1.4 Bakgrunn for valg av tema og problemstilling**

Folkehelse er et bredt forskningsfelt. I denne oppgaven behandles temaområdene tenåringsjenter, sosiale medier og opplevelse av online tilhørighet under covid-19 pandemien. Herunder ønsker jeg å se på positive og negative aspekter ved fenomenet. Sosiale medier har stor innvirkning på våre liv (Aalen, 2015, s. 149) og mye tyder på at dette relativt nye mediefenomenet også påvirker helsen (Folkehelseinstituttet, 2020). Sosiale medier har inntatt en større del i ungdoms hverdag enn hva det gjorde for bare få år siden. Det er et fenomen som stadig endres og det trengs derfor mye og oppdatert kunnskap for å få en god oversikt over området. Etersom pandemien har ført med seg strenge sosiale restriksjoner, er dette et svært spennende tidsrom å studere hvordan ungdom opplever egen bruk av sosiale medier under 'den nye hverdagen' der digitalt nærvær er blitt erstattet av digital samhandling. Sosiale arenaer og gode relasjoner er viktige elementer i ungdomstiden og danner et godt grunnlag for en god psykisk helse, men hva skjer når ungdommen plutselig kun har tilgang til dette over nett? Dette er bakgrunnsteppet for hvorfor jeg ønsker å undersøke hvordan pandemien kan ha formet forholdet mellom ungdom og sosiale medier, og de mulige konsekvensene dette kan ha for unges livskvalitet. På bakgrunn av dette har jeg utformet følgende problemstillinger:

### **Hovedproblemstilling:**

*Hvordan opplever tenåringsjenter egen bruk av sosiale medier under pandemien?*

### **Underproblemstilling:**

*Hvordan opplever de at sosiale medier former samhandling, sosiale relasjoner og livskvalitet?*

## 1.5 Studiens avgrensninger

I studien har jeg foretatt noen avgrensninger i forhold til oppgavens rammer og omfang. Tematikken i studien ble begrenset til å omfatte tenåringsjenter i alderen 14-15 år. Dette strategiske utvalget redegjøres for i metodedelen. Jentene som har bistått i studien var så og si jevnaldrende og tilhørte samme Stavangerskole. Dette ga en god mulighet til å si noe om fenomenet fra deres perspektiv. Det ble ikke gjort noen begrensninger i forhold til hvilke sosiale medier jeg spurte jentene om. Dette ble holdt åpent slik at jentene ikke skulle oppfatte enkelte medieplattformer som mer viktig enn andre.

## 1.6 Studiens struktur

Studien er delt inn i syv overordnede kapitler. Denne *første delen* tar for seg temaets aktualitet, folkehelseperspektiv, sentrale debatter, bakgrunn for valg av tema og problemstilling, samt studiens oppbygning. Den *andre delen* tar for seg eksisterende forskning som synliggjør sosiale mediers betydning i unge menneskers liv. *Tredje del* som er det teoretiske rammeverket presenterer sentrale prosesser som er med å forme opplevelsen av medie- og teknologibruk. Her rettes hovedfokuset mot ungdoms sosiale relasjoner på nett. I denne delen presenteres også teorien som har veiledet analysens tilnærming til hvordan ungdom opplever sine sosiale relasjoner «offline» og «online». I studiens *fjerde del* beskrives de metodiske valgene og det vitenskapsteoretiske perspektivet, forskningsprosessen samt etiske betraktninger. Den *femte delen* er et samlet kapittel som presenterer resultatene og diskusjon av disse. Funnene blir sett opp mot litteratur og teori som er brukt i oppgavens andre og tredje del. I den *syvende og siste delen* avrundes oppgaven med en oppsummering og konklusjon. Her oppsummeres prosessen og studien som en helhet, og jeg kommer med betraktninger til videre forskning på feltet.

## **2.0 Gjennomgang av relevant litteratur**

Dette kapittelet gir en utvidet oversikt over tidligere relevant forskning innenfor studiens tema. For å kunne gjennomføre en kritisk litteraturgjennomgang har jeg i tillegg til forskningsartikler også inkludert utdypende faglitteratur på relevante temaer for oppgaven.

### **2.1 Ungdoms tilfredshet før og under pandemien**

I NOVAs nasjonale ungdomsundersøkelse «Ungdata» presenteres et bredt bilde av norske ungdommers fritidsaktiviteter og hvordan ungdom har det på ulike plan. Selv om mange ungdommer rapporterer at de har det bra, er det fortsatt flere som kjenner på bekymringer i hverdagen. Ungdata fremhever at mange av disse ungdommene også bruker mye tid på sosiale medier. Både fritidsaktiviteter og skolearbeid kan den dag i dag gjennomføres over nett, og digitale medier har derfor fått en stor rolle i ungdoms hverdag (Bakken, 2018, s. 58).

HEMIL-undersøkelsen 2020 kartlegger ulike faktorer som skal bidra til god utvikling i helse og trivsel blant barn og unge. Her er ulike komponenter ved sosiale medier som digitale relasjoner, samhandling og problematisk bruk av betydning. Rapporten viser også at det er 15 åringer som er mest aktive på mediekanalene (Haug et al., 2020, s. 38).

En studie av norsk ungdom under Covid-19 pandemien belyser hvordan ungdom hadde det og hvordan pandemien påvirket familielivet og relasjoner til venner (Von Soest et al., 2020, s. 2). Her brukes Bakken (2018, s. 65) som et bakteppe der han hevdet i «Ungdata» undersøkelsen at de fleste ungdommer er tilfreds med det livet som de lever, og at dette også var tilfellet for mange under første lockdown (Von Soest et al., 2020, s. 8). Studien påpeker også at flere ungdommer brukte mer tid sammen med venner på nett, noe som det argumenteres for at kan ha motvirket følelser av ensomhet i en tid med mindre fysisk kontakt med andre (Von Soest et al., 2020, s. 8). Selv om pandemien har sterke innskrenkninger på

ungdommers handlingsfrihet og handlingsrom i hverdagen, har noen med andre ord argumentert for at digitale plattformer har formidlet, kanskje til og med bidratt med enkelte positive forandringer, i unges samhandlingsmønstre.

## **2.2 Ungdom og sosiale medier**

Medietilsynet publiserte i 2020 en undersøkelse om barn og medier. Dette er en undersøkelse som gir kunnskap og innsikt i barn og unges digitale liv. Her kommer det frem at hele 90% av deltakerne mellom 9-18 år, bruker ett eller flere sosiale medier. Videre presiseres det at det er Youtube, Snapchat, TikTok, Instagram og Facebook som er de mest populære mediene blant barn og unge (Medietilsynet, 2020, s. 9). Ungdom blir tidlig introdusert til en spennende og digital hverdag der spill, underholdning og sosiale arenaer oppleves som både lærerikt og morsomt. I sosiale medier kan ungdom ta del i ulike aktiviteter uten et krav om fysisk nærvær, og de har mulighet til å se hvor andre befinner seg og hva andre gjør. Med andre ord ser vi at ulike sosiale medier gir oss ulike muligheter. Kontinuerlig opprettholdt kommunikasjon anses som å være en viktig ingrediens for å bygge gode relasjoner over nett, både med andre jevnaldrende og med familiemedlemmer (Favotto et al., 2017, s. 8). Noen forskere identifiserer slike medieteknologier som en mulighet for unge til å utforske og endre på egen identitet (Hilmarsen & Arnseth, 2017, s. 5; Turkle, 2017, s. 256). Likevel spekuleres det i om slike medieteknologier bidrar til å redusere den fysiske kontakten med andre, som igjen kan føre til følelser av ensomhet og ens oppfatning av sosial støtte (Favotto et al., 2017, s. 10; Turkle, 2017, s. 276). Flere ungdommer påpeker nemlig viktigheten av å møtes fysisk for å oppleve en god og meningsfull kommunikasjon med andre (Sarriera et al., 2012; Favotto et al., 2017; Weinstein, 2018; Webster et al., 2021).

En del forskning belyser ulike samhandlingsutfordringer som kan oppstå mellom ungdom over nett (Nærbøe, 2011; Favotto et al., 2017; O'Reilly et al., 2018). Både

nettmobbing, konflikter og digital utestenging er noen av temaene som går igjen. Det påpekes at ungdom ofte bruker falsk identitet i forbindelse med nettbasert trakassering, der nettidetiteten ofte anses som den ansvarlige for handlingene i stedet for den faktiske personen (Nærbøe, 2011, s. 16; O'Reilly et al., 2018, s. 8). Flere ungdommer beskrev at det lettere kunne oppstå konflikter basert på misforståelser over nett, på grunn av mangel på sosiale signaler (Favotto et al., 2017, s. 5; Weinstein, 2018, s. 3613). Ulike samhandlingsmønstre synes med andre ord å innebære både muligheter og begrensninger for dagens ungdom, som igjen kan ha en innvirkning på deres relasjoner både på nett og utenfor medienettet.

### **2.3 Sosiale mediers påvirkning på ungdom**

Innledningsvis i oppgaven viser jeg til hvordan sosiale medier kan ha en innvirkning i ungdoms hverdagsliv. Weinstein (2018, s. 3612) viser til hvordan samhandling og relasjoner og med andre kan bidra til følelser av tilhørighet, nærhet og trivsel, men at det også kan bidra til uheldige tanker om seg selv og følelser av utenforskap. I studien hevdes det at surfing på nett ofte er ryggraden i tenåringenes daglige sosiale-medier-opplevelser, som inneholder et samspill mellom underholdning, kjedsomhet, beundring og misunnelse. Puijk (2004, s. 256) fremhever i sin studie at jenter i større grad enn gutter bruker sosiale medier som et samhandlingsmiddel for å forsterke kontakten med andre jevnaldrende. At bruken av sosiale medier synes å være formet av kjønn, er det flere studier som understøtter. Her tydeliggjøres det en forskjell knyttet til kjønn og skjermbruk, der jenter ser ut til å ha et høyere forbruk av sosiale medier enn gutter (Steinnes & Mainsah, 2019, s. 16; Medietilsynet, 2020, s. 13; Haug et al., 2020, s. 38). Dette er interessant ettersom økende mediebruk kan ses i sammenheng med både positive og negative sider ved ungdoms helse generelt, men ha ulike kjønnete mønstre spesielt.



Betydningen av å motta tilbakemeldinger fra andre i sosiale medier øker betraktelig i tenårene (Medietilsynet, 2016, s. 55; Webster et al., 2021), og ungdom står ovenfor en rekke utfordringer når det kommer til hvordan en fremstiller seg på nett. Å motta positive tilbakemeldinger fra andre på nett kan ha stor betydning for ungdoms selvtillit og trivsel, mens negative tilbakemeldinger kan føre til en rekke negative utfall hos unge (Weinstein, 2018, s. 25; Webster et al., 2021). Ulike mediekkanaler kan gjøre at ungdom blir mer selvbevisst på hvordan de ser ut og hva de gjør. Det er kanskje derfor ikke overaskende at det kommer frem at sosiale medier kan ha en negativ innvirkning på unges velvære den ene dagen, mens det kan ha en positiv påvirkning den neste dagen (Weinstein, 2018, s. 3618). O'Reilly et al. (2018, s. 5) fremhever risikofaktorer som depresjon, selvmordstanker, avhengighet og søvnproblemer som noen av innvirkningene bruk av mediekkanalene kan ha på ungdom. Alonzo et al. (2019, s. 13) underbygger i sin studie at et høyt forbruk av sosiale medier kan påvirke søvnkvalitet i en negativ forstand og føre til angst og depresjon. Selv om sosiale medier anses som en potensiell farlig plattform og mentalt velvære, blir det i studien til O'Reilly et al. (2018, s. 8) rapportert at flere unge kunne være pålogget gjennom en hel dag. Denne studien viser også til ungdoms bekymring om hva internett gjør med deres psykiske helse, som igjen kan påvirke deres helse og livskvalitet (O'Reilly et al., 2018, s. 8).

Ellis et al. (2020, s. 183) understreker at ungdom opplevde flere bekymringer som følge av pandemien, der det trekkes frem at hjemmeisolasjon og karantene oppleves helt annerledes enn deres daglige liv. Studien hevder at virtuell tid med venner over nett førte til høyere grad av depresjon, men lavere opplevelse av ensomhet. Flere av ungdommene brukte sosiale medier for å nå ut til venner og familie da de ikke kunne møtes fysisk. Selv om samhandling over nett kunne by på flere utfordringer, oppfordret Ellis et al. (2020, s. 184) ungdom til å ha kontakt med jevnaldrende på nett for å unngå ensomhet i en vanskelig tid. I pandemien er det flere studier som har vist til at ungdom har hatt mer digital kontakt med

venner enn tidligere og en generell økning i bruk av sosiale medier sammenlignet med før pandemien (Bakken et al., 2020; Vall-Roqué et al., 2020; Nøkleby et al., 2021). Dette mønsteret sier noe om behovet og betydningen av opprettholdelse av sosial kontakt med andre i en helt særegen situasjon.

Fenomenet sosiale medier og ungdomsjenters livskvalitet er med andre ord et sammensatt fenomen. Med verdiladede ord kan det beskrives som både helsefremmende og helsehemmende å benytte seg av disse mediekanalene. Mye statistikk viser at dette fenomenet har en betydningsfull innvirkning på ungdoms helse (Radovic et al., 2017; O'Reilly et al., 2018; Weinstein, 2018; Folkehelseinstituttet, 2020; Nøkleby et al., 2021), og oppgaven vil derfor rette fokus mot ungdomsjentene selv og deres opplevelser knyttet til bruken av sosiale medier under pandemien. Selv om ungdomsjentenes stemmer skal løftes frem i denne oppgaven, er det helt nødvendig å ha med seg et teoretisk grunnlag inn i analysen. Hvis vi skal kunne si noe om hvordan ungdoms relasjoner i sosiale medier er, så må vi vite noe om hvordan teknologi former og formes av menneskers samhandling og sosiale liv.

Med Whitehead og Dahlgren (Turkle, 2017, s. 39) kan vi si at sosiale medier er en del av og noe som former sosial støtte og nettverk. Denne litteraturgjennomgangen viser hvordan sosiale medie-teknologier former ungdomsgenerasjonene som vokser opp i en digital verden (Bakken, 2018, s. 58). Noe av det som gjør sosiale medier så relevant og viktig studie-emne i folkehelse er at den ikke bare kan plasseres til sosial støtte og nettverk, men som en inngripende teknologi som gjennomsyrrer sosialt liv i Whitehead og Dahlgren's diagram fra den ytterste samfunns/kultur sfære til den innerste og mest intime der familie og livsstilsfaktorer er av betydning. Mye tyder på at sosiale mediers både positive og negative innvirkning på livskvalitet er nå godt kjent, det er også dens sosiale nytthet og individuelle avhengighet. Det er med andre ord i skjæringspunktet mellom teknologiens tiltrekkende krefter og dens mer ubehagelige opplevelser at nye svar må søkes.

### 3.0 Teoretisk rammeverk

I dette kapittelet redegjør jeg for det teoretiske rammeverket som brukes for å forstå prosessene som former ungdoms mediebruk og hvordan denne bruken former ungdommen. Jeg begynner kapittelet med å trekke frem ulike måter å konseptualisere positive og negative aspekter ved bruk av disse mediekanalene. Deretter tar jeg for meg ungdommens digitale samhandling, samt hvordan sosial tilhørighet og vennsksrelasjoner på nett kan være med å forme ungdommers helse. Avslutningsvis presenteres teorien som har veiledet analysens tilnærming til hvordan ungdom opplever sine sosiale relasjoner «offline» og «online».

Hovedfokuset i denne oppgaven rettes mot hvordan ungdomsjenter opplever egen bruk av sosiale medier og hvordan dette former sosiale relasjoner, samhandling og livskvalitet. Dette er et sammensatt problemområde som er inspirert av folkehelsearbeid som knytter sosiale relasjoner til opplevd helse. Tilgang og tilhørighet i sosiale relasjoner er viktige for vår tilpasningsdyktighet (Putnam, 2004). Gjennom et ønske om å fremme livskvalitet og helse i befolkningen er sosiale relasjoner, medvirkning og deltakelse nødvendige samfunnsforhold å legge til rette for (Thurston, 2014, 39; Barstad & Sandvik, 2015, s. 10). Sosiale bånd til andre er med andre ord en kilde til tilhørighet og sosialt samvær som har en positiv innvirkning på fysisk og psykisk helse. På den andre siden kan ensomhet, lite sosial støtte og manglende relasjoner bli sett på som en utfordring for mestring av hverdagslivet og dermed redusere opplevelse livskvalitet (Andersen & Dæhlen, 2017, s. 42). Likevel er sammenhengen mellom sosiale relasjoner og livskvalitet svært kompleks. Vi har for eksempel både sterke og svake bånd til andre mennesker. Et sterkt bånd retter seg mot mennesker vi bruker mye tid på og har ofte en høy emosjonell intensitet. Svake bånd derimot knytter seg til mennesker vi ikke omgås like ofte, men som knytter oss til, og gir innpass blant mennesker som inngår i andre sterke nettverk (Putnam, 2004, s. 699; Barstad & Sandvik, 2015, s. 12). I denne oppgaven behandles sosiale relasjoner på sosiale medier med utgangspunkt i forholdet mellom teknologien og

mennesket. Jeg er interessert i å forstå hvordan denne teknologien oppleves å prege de sosiale livene til ungdommen, og hvordan teknologien kan ansees som et sosialt bindeledd som kan påvirke tenåringsjenters opplevelse av online tilhørighet under pandemien.

### **3.1 Ungdoms digitale samhandling**

Med store teknologiske framskritt innen kommunikasjonsteknologi har unges sosiale relasjoner og samhandlingsformer endret seg. Sosiale medier tilbyr i dag en plattform for samhandling som har smeltet sammen kommunikasjon og underholdning. For å kunne si noe om hvordan denne formen for digital samhandling og dens nye muligheter for tilhørighet kan forme helsen, er jeg inspirert av ideer om sosial kapital som ressurs og tilgang til sosiale nettverk. Jeg behandler derfor ungdoms digitale samhandling som å tilby opplevde positive og negative former for fellesskap og tilhørighet, og ikke som en økonomisk ressurs.

Ettersom sosiale medietjenester er enkle i bruk og svært tilgjengelig for flere aldergrupper, har de utviklet seg til å bli sosiale møtesteder hvor en ikke lenger er avhengig av å møte mennesker ansikt-til-ansikt for å bygge en relasjon eller for å samhandle med hverandre. Mediekanalene har i hovedsak til felles at de lar mange mennesker snakke med hverandre, men ikke alle kanaler har et like sterkt fokus på dette sosiale aspektet. Noen tjenester er mer underholdningsbaserte og kan for eksempel la folk dele bilder eller laste opp videoer slik at andre kan se, uten at det foregår en direkte kommunikasjon frem og tilbake (Aalen, 2015, s. 18). Å dele bilder og videoer med hverandre i sosiale medier utgjør den dag i dag et sentralt element i vennerelasjoner mellom ungdom. Gjennom visuell og skriftlig kommunikasjon kan unge dele hverdagslige hendelser og interesser med hverandre, der kommunikasjonen tilpasses ut i fra hvem de snakker med og interaksjonen preges av innholdet som deles (Hilmarsen & Arnseth, 2017, s. 3). I sosiale medier eksisterer ungdom i tråd med det som legges ut og en skifter på å være sender og mottaker, og ofte glir disse

rollene over i hverandre. En kan si at det konstrueres online identiteter som ofte også påvirker og påvirkes av offline identiteter. Etersom bilde- og videodeling i mediekanalene har inntatt en så stor del av hverdagen blir vi stadig påminnet om andres online personligheter og hva disse andre folkene driver på med til en hver tid. På denne måten ser vi at teknologien bringer oss nærmere hverandre og det blir enklere å opprettholde kontakt med ‘digitale’ andre. Nye og spennende arenaer på nett skaper muligheter for digital samhandling der tid og sted ikke lenger setter begrensinger for ungdommens sosiale eksistens, og kan dermed øke muligheten for opplevelse av ‘digitalt’ tilhørighet og fellesskap. Sosiale nettverksinteraksjoner kan på denne måten styrke sosial kapital over tid ved at ungdom kan oppleves å være ressurser for hverandre i de mediekanalene som de deltar i (jf. Putnam, 2004, s. 669; Ellison et al., 2007, s. 1145; Sund, 2009, s. 9). Likevel er det ikke alle mediekkanaler som har samme effekt på opplevelsen av sosial deltakelse ettersom ulike kanaler legger ulikt fokus på relasjoner til andre mennesker.

Ungdommens digitale samhandling synes med andre ord å være preget av deres sosiale omgang på nett, der det sosiale nettverket ser ut til å ha en meningsfull betydning. På den andre siden erstatter de sosiale møtestedene på mange måter sosial kontakt i det virkelige liv og kan med dette føre til at ungdommen avstumpes emosjonelt (Turkle, 2017, s. 258). Det skal også påpekes at selv om denne oppgaven retter fokus mot tilhørighet og samhandling, så betyr ikke dette at disse sosiale dimensjonene kan ha skyggesider. Tilhørighet kan skape eksklusjon (Putnam, 2004, s. 669), avhengighet og tomhet (Turkle, 2017, s. 280). Begreper om sosiale relasjoner og tilhørighet gir oss med andre ord et innblikk av hvordan ny teknologi kan forme og bli formet av ungdoms opplevelser av samhandling på nett. Dette bakteppet danner dermed et interessant utgangspunkt for neste del i det teoretiske rammeverket som omhandler online tilhørighet på nett og vennsrelasjoner, på godt og vondt.

## 3.2 Online tilhørighet

For å få et dypere innblikk i hvordan sosial tilhørighet utspiller seg på nett, trenger vi en grunnleggende forståelse av begrepet og dens sammenheng med helse. Tilhørighet er et sammensatt begrep og en kompleks erfaring som kobler individer, grupper og samfunn (Sund, 2009, s. 6). Selv om begrepet gjennom det siste tiåret har vekket interesse hos flere forskere på ulike fagområder, fremheves likevel behovet for mer vitenskapelig forskning (Lähdesmäki et al., 2016, s. 234). Lähdesmäki et al. (2016, s. 242) oppsummerer begrepet som følger;

Belonging is best understood as an entanglement of multiple and intersecting, affective and material, spatially experiences and socio-politically conditioned relations that are context-specific and thus require contextual definitions. The analytical power of belonging lies in the multiplicity of the dimensions it can potentially cover.

Styrken i tilhørighetsbegrepet er at det åpner opp for kompleksitet og dynamikk, der mennesker forstås som aktive agenter. Begrepet kobler sammen identitet og tilhørighet ved at det gir mennesker mulighet til å forstå seg selv i relasjon til andre og som en del av en gruppe eller samfunn med bestemte verdier, praksiser eller normer (May, 2011). Det utvikles dermed kollektive forståelser som tar hensyn til ungdoms sosiale kategorier som kjønn, alder, klasse og rase (May, 2011, s. 370; Lähdesmäki et al., 2016; s. 237). I sosiale medier kan ungdom styrke sine sosiale omgangskretser og dermed også sosial kapital ved at de daglige plattformene tilrettelegger for dyrking og utvikling av nye og eksisterende relasjoner og vennskap. Betydningen av sosiale nettverk og gode mellommenneskelige relasjoner trekkes frem som viktige faktorer for å fremme helse og livskvalitet i folkehelsearbeidet (Barstad & Sandvik, 2015, s. 18; Helsedirektoratet, 2018, s. 17), og ungdommens deltakelse i mediekkanaler kan på denne måten bidra til å skape følelser av sosial tilhørighet gjennom samhandling og felleskap med andre. Samspillet mellom teknologien og mennesket kan i

dette tilfellet styrke ungdommens sosiale relasjoner gjennom nettbaserte tjenester og dermed deres opplevelser av trivsel og livskvalitet (Szreter & Woolcock, 2004, s. 651; Putnam, 2004, s. 669). På den andre siden er manglende tilhørighet og lite kontakt med andre risikofaktorer for dårlig helseutfall og kan gi opplevelser av ensomhet (Szreter & Woolcock, 2004, s. 651; Barstad & Sandvik, 2015, s. 20; Andersen & Dæhlen, 2017, s. 42; Turkle, 2017, s. 276).

Forbindelsen mellom sosial tilhørighet og helse er med andre ord kompleks og hvilke sosiale bånd ungdom har til andre jevnaldrende vil være av betydning. Ungdoms vennsksrelasjoner på nett trekkes dermed frem i studien for å forstå hvordan teknologien har formet unges sosiale liv i sosiale medier under pandemien, og for å kunne si noe om hvordan sosiale relasjoner og samhandling kan påvirke unges opplevelser av online tilhørighet. Det blir viktig å ikke bare forstå digitale mediers muligheter for opplevd positiv og negativ tilhørighet, men også de sosiale og følelsesmessige premissene som fremtvinges.

### **3.2.1 Nåtidens vennsksrelasjoner**

Vennsksrelasjoner utgjør en sentral del av ungdomsårene og kan betraktes som nøkkelarenaer der ungdommens sosiale liv utspiller seg (Andersen & Dæhlen, 2017, s. 15). Vennsksbegrepet rommer flere aspekter som kan knyttes til ungdomshelsen og deres sosiale liv. Både nære bånd, emosjonell støtte, tillit og omtanke er viktige bestanddeler i et vennskap og er en del av ungdoms sosiale og emosjonelle utvikling (Bufdir, 2012). På denne måten lærer de mer om seg selv og kan utvide sosial kompetanse som er positivt for utvikling av egen identitet. Med sosiale medieteknologier kan dagens ungdom forlenge sine sosiale relasjoner og vennskap online. Dannelse av nye vennskap i sosiale medier kan på denne måten bidra til å skape trygghet og sosial støtte, og dermed være helsefremmende gjennom økt sosial kapital (Szreter & Woolcock, 2004, s. 651; Thurston, 2015, s. 39). Denne tryggheten har vist seg å ha en positiv effekt på tenårings psykiske og fysiske helse helt inn

i voksen alder, og ses som en viktig faktor i sammenheng med ungdoms livskvalitet (Sund, 2009, s. 22; Bufdir, 2021). I en stadig mer digitalisert hverdag har vennskspsrelasjoner på nett blitt svært populære. Sosiale medier bidrar til at unge kan ha kontakt med folk de allerede kjenner fra før av, samtidig som det legger tilrette for å treffe nye mennesker (Favotto et al., 2017, s. 8; Sarriera et al., 2012). Nettverksinteraksjoner har på denne måten utviklet seg til å bli like betydningsfulle for ungdommen som interaksjoner i det virkelige liv. Opprettholdelse eller dannelse av vennskap på nett kan innebære en god del skriving og teksting, noe som kan være en fordel om en ønsker å være åpen og uttrykke følelser. Imidlertid kan det også føles begrensende ettersom det aldri kan erstatte fysisk kontakt og delte erfaringer. Likevel kan det gi berikende opplevelser hvor interesser, fellesskap og tilhørighet legger et godt grunnlag for gode relasjoner (Hilmarsen & Arnseth, 2017, s. 19).

Ungdommens sterke og svake bånd til andre jevnaldrende inngår i deres sosiale nettverk og har betydning for utvikling av sosial kapital (jf. Putnam, 2004, s. 699; Szreter & Woolcock, 2004, s. 650; Sund, 2009, s. 9; Barstad & Sandvik, 2015, s. 12). Sterke vennskspsbånd er ofte en forutsetning for god livskvalitet da de kan være en sentral kilde til tilhørighet og sosial støtte (Bakken et al, 2018, s. 18). Denne kontakten har også vist seg å ha en positiv påvirkning på forventet levealder (Folkehelseinstituttet, 2015; Meld. St. 13 (2018-2019), s. 100). På den andre siden kan svake bånd være en kilde til risikofaktorer for psykiske plager som depresjon og sosial isolasjon (Andersen & Dæhlen, 2017, s. 40; Barstad & Sandvik, 2015, s. 131). Andersen & Dæhlen (2017, s. 42) fremhever at svake relasjoner ofte har en større negativ effekt på jenters psykiske helse enn hva det har for gutter, noe som vitner om at kjønn er av betydning når det kommer til hvilken innvirkning sosiale relasjoner i sosiale medier har for ungdoms psykiske plager. Kunnskap om tilhørighet og vennskspsrelasjoner legger et grunnlag for å forstå hvilken grad online tilhørighet under pandemien kan ha bidratt til å forme ungdomshelsen i den digitale hverdagen de nå lever i.



### 3.3 Online versus offline: menneske-teknologi-relasjoner

Mennesker er sosiale individer og sett fra et historisk perspektiv har vi generert all vår solidaritet ansikt til ansikt gjennom fysisk samvær, hevder Collins (2020, s. 1). Gjennom samhandling over nett oppnås ikke den samme tilstedeværelsen som det ville gjort dersom ungdom hadde møttes ansikt-til-ansikt. Usynliggjøring av kroppsbevegelser samt fravær av snakkerytme og øyekontakt, er faktorer som preger digital samhandling (Collins, 2020, s. 496). Turkle (2017, s. 12) hevder i boken «Alone Together» at jo mer sosiale vi blir gjennom sosiale medier, desto mindre sosial og mer ensom blir vi i det virkelige liv. Vi fortsetter likevel på grunn av teknologiens attraksjon og dens tilsynelatende raske og gode løsninger.

Technology is seductive when what it offers meets out human vulnerabilities. And as it turns out, we are very vulnerable indeed. We are lonely but fearful of intimacy. Digital connections and the sociable robot may offer the illusion of companionship without the demands of friendship. Our networked life allows us to hide from each other, even as we tethered to each other (Turkle, 2017, s. 1).

Det blir stadig flere møter mellom mennesker og teknologi, og sosiale medier er en av plattformene der slike møter finner plass. Med andre ord kan vi tenke på sosiale medier som en lavterskel-kommunikasjon dersom vi sammenligner det med den tradisjonelle måten å kommunisere på. Gjennom mediekanalene har ungdom mulighet til å redigere seg selv, og på denne måten ta avstand fra dem de virkelig er. Dette bidrar til å sette et stort skille mellom den sosiale verden og den virtuelle verdenen. Turkle (2017, s. 17) påstår at dette er noe vi gjør for å beskytte oss selv, som igjen kan føre til at møtet mellom ansikt-til-ansikt kan bli enda mer krevende. Mangel på synlige signaler og fysisk kontakt kan på denne måten føre til at teknologisk interaksjon for noen oppleves som utilstrekkelig rik.

Mediekanalene har stadig blitt mer populære og avhengighet til mobiltelefonen har utviklet seg til et alvorlig sosialt problem (Boyd, 2007, s. 210). Turkle (2017, s. 280) påpeker at vi blir mer engstelige når vi ikke lenger har oversikt over de digitale enhetene våre. Han et al. (2017, s. 420) hevder at denne avhengigheten oppstår fordi brukerne utvikler gode minner via telefonen og kan kjenne på separasjonsangst dersom de er borte fra mobilen. Frykten for å gå glipp av noe gjør at stadig flere unge er tilgjengelige på nett store deler av døgnet (Turkle, 2017, s. 16), og det utvikles et behov for å sjekke oppdateringer eller å vise at en er aktiv. Slike behov viser seg å være assosiert med ensomhet, nedsatt selvtillit og redusert selvfølelse (Barry & Wong, 2020, s. 2962). Vårt sosiale liv blir med dette stadig synligere for flere mennesker gjennom sosiale medier og på denne måten blir vi lettere eksponert for både mobbing, trakassering, press og andre konflikter. Aalen (2015, s. 76) viser til at slike konflikter kan oppstå både utenfor og i sosiale medier, men at konflikten ofte flyter over i sosiale medier ettersom det er her unge mennesker snakker sammen mest. Å bli utsatt for kroppspress i sosiale medier er sentralt i unges oppfatning av seg selv og kan føre til at en utvikler et usunt forhold til både kropp, kosthold og trening (Regjeringen, 2018). Denne formen for sosialt press både skapes og utspilles i mellommenneskelige relasjoner, og dens påvirkning og sorg forsterkes ved at det snakkes om (Engelsrud & Nordtug, 2016). Ungdom blir gjennom sosiale medier eksponert for bilder og videoer som kan føre til bekymringer og misnøye rundt egen kropp og som kan gi negative helseutfall (Marengo et al., 2018, s. 63).

Teknologiens attraksjon kan med andre ord ses som et tveegget sverd. På den ene siden ser vi en helsefremmende effekt der kontakt med andre på nett kan gi oss følelser av tilhørighet og skjerme oss fra følelsen av ensomhet (Szreter & Woolcock, 2004, s. 651; Bakken et al, 2018, s. 18). På den andre siden har teknologiens enkle tilgjengelighet også en bakside der avhengighet, eksponering og press trekkes frem som risikofaktorer for negative helseutfall (Marengo et al., 2018, s. 63; Regjeringen, 2018; Barry & Wong, 2020, s. 2962).

## 4.0 Metodisk tilnærming

Studiens overordnede perspektiv baserer seg på den kvalitative forskningstradisjonen som støtter seg til teorier fra postmodernismen og sosial konstruktivisme. Her ansees forskeren som en aktiv deltaker i en kunnskapsutvikling som aldri kan bli fullstendig men som omfavner nye spørsmål fremfor universelle sannheter. Forskerens perspektiv og posisjon vil ha betydning for hvilken kunnskap som kommer frem, da virkeligheten alltid kan beskrives ut fra ulike perspektiver (Patton, 2015, s. 70). I møte med individer i ulike livssituasjoner, og med varierende meningsinnhold, kan slike perspektiver representere relevante veier til kunnskap gjennom tekst og dialoger (Malterud, 2018, s. 29). Gjennom disse perspektivene fokuserer jeg på informantenes virkelighetsforståelse som stadig formes av hvilke opplevelser de har og hvilke situasjoner de befinner seg i til en hver tid.

Formålet med studien er å få en dypere forståelse av hvordan tenåringsjenter opplever egen bruk av sosiale medier under pandemien, og om denne bruken virker inn på den enkeltes livskvalitet. I den hensikt har jeg valgt en kvalitativ tilnærming hvor fokuset ligger i å forstå og fortolke fremfor å utvikle statistikk og se på utbredelse. Med den teknologiske utviklingen og den pågående pandemien, vil dette fenomenet være et bevegelig mål. Mediebruken endres stadig vekk, og temaet kan være både utfordrende å ta tak i og få en rik forståelse av.

Utgangspunktet for valg av metode var å velge den metoden som ble vurdert som mest hensiktsmessig for å kunne besvare studiens problemstilling. Fordelen med kvalitativ metode er at en kan utforske meningsinnholdet i sosiale fenomener slik som det oppfattes for de som er involvert selv (Bryman, 2016, s. 393). Ved hjelp av teori og fortolkningsmetoder prøver en med denne metoden å sette noe inn i en større sammenheng som skal bidra til å presentere både mangfold, nyanser og subjektive erfaringer (Bryman, 2016, s. 401; Malterud, 2018, s. 30). Metoden vil derfor være hensiktsmessig da jeg hovedsakelig er opptatt av å forstå

hvordan ungdomsjenters forhold til menneske-teknologi-relasjoner gjennom sosiale medier er med å forme jenters livskvalitet i 'den nye hverdagen'.

#### **4.1 Studiens design**

Denne oppgaven benytter et kvalitativt fortolkende studiedesign og en abduktiv tilnærming. Fokuset på sosiale medier gjør det relevant å benytte seg av teorier om menneske-teknologi-relasjoner for å forstå hvordan dette fenomenet påvirker ungdomsjentene jeg har snakket med. Tilnærmingen er likevel eksplorerende og gir rom for både fleksibilitet og endringer underveis i prosessen (Bryman, 2016, s. 397). Bildebruk og andre relevante innsikter som viser seg å være viktig for ungdommen jeg har snakket med, kan og bør følges opp selv om dette ikke var tiltenkt fra start. Dette kan fra et naturvitenskapelig ståsted true prosjektets validitet og reliabilitet, men fra et kvalitativt samfunnsvitenskapelig perspektiv er det akkurat denne fleksibiliteten som gir forståelse og innsikt i fenomenet (NEM, 2009; Malterud, 2018, s. 67). Gjennom kvalitative intervjuer etterstrebes en eksplorerende undersøkelse med mål om å lytte til og få innsikt i tenåringsjenters opplevelser og tanker knyttet til fenomenet. Denne oppgavens empiriske grunnlag gir selvfølgelig kun et utsnitt av temaområdene, både i form av tid og rom, men gjennom teoretisk informerte analyser kan vi likevel si noe om hvordan generelle og teoretiserte prosesser gjør seg gjeldende i jentenes liv. Ikke minst, kan vi innen rimelighetens grenser si noe om hvordan menneske-teknologi-relasjoner også forme livskvalitet for denne begrensede gruppen jenter. Vi får et dypt, men ikke nødvendigvis et bredt samfunnsvitenskapelig innblikk i fenomenet.

## **4.2 Min forforståelse**

Forforståelse er den bagasjen en bærer med seg inn i forskningsprosjektet før det starter og som påvirker måten vi samler, leser og tolker dataene våre på (Malterud, 2018, s. 44). Min forforståelse baseres på min interesse rundt temaet sosiale medier og hvordan dette på ulike måter påvirker vårt sosiale liv. I min ungdomstid brukte vi de sosiale mediekanalene på en helt annerledes måte enn hva dagens ungdom gjør. De fleste i dagens samfunn enten det er små eller store, benytter seg av ett eller flere sosiale medier av ulike grunner, og jeg ser det derfor som spennende å dykke dypere inn i et så dagsaktuelt tema både når det gjelder sosiale medier men også hvilken innvirkning den pågående pandemiens har på unges bruk. Selv om målet er å lytte til og forstå jentenes digitale hverdag, leder min abduktive tilnærming til at jeg også har en teoretisk før-forståelse som jeg tar med meg inn i intervjuer og analyser. Gjennom analysen skal det derimot bli klart at teori og data er balansert slik at jentenes stemmer ikke undertrykkes av det teoretiske perspektivet.

## **4.3 Rekruttering og utvalg**

For å rekruttere informanter ble det benyttet et strategisk utvalg hvor utvalgskriteriet ble satt til jenter i ungdomsskolealder, 13-16 år. Jeg valgte 13 år som en nedre grense ettersom nesten alle sosiale medietjenester krever at brukerne er minst 13 år for å få tilgang til å benytte seg av tjenestene deres (Childnet International, 2018). Kvalitative studier baserer seg ofte på strategiske utvalg, og for å innhente den nødvendige informasjonen til å kunne svare best mulig på problemstillingen, søker en strategisk etter de personene som har de egenskapene eller kvalifikasjonene som er relevante i den gitte situasjonen (Malterud, 2018, s. 58). Et strategisk utvalg med vekt på mangfold kan representere bedre informasjonsstyrke og skaffe utfordringer til konklusjoner, men ettersom dette er et masterprosjekt ble utvalget begrenset til en målgruppe som gjorde det mulig å fullføre innen prosjektavslutning.

Vurdering av alder ble også gjort på bakgrunn av at det er denne gruppen som er mest aktive på sosiale medier, i tillegg til at jenter har et høyere forbruk av disse tjenestene enn gutter (Medietilsynet, 2020, s. 13; Steinnes & Mainsah, 2019, s. 16; Medietilsynet, 2018, s. 2).

Utvalgsstrategien gir på den andre siden ikke grunnlag for statistisk generalisering, men vil være generaliserbar gjennom de metodologiske og teoretiske begrepene som benyttes i studien.

Rekrutteringsprosessen startet med at jeg kontaktet flere rektorer på ungdomsskoler i Rogaland. Her ble det gitt informasjon om prosjektet og én skole sa seg villig til å bistå. Bakgrunnen for at jeg henvendte meg til skoler i Rogaland var av praktiske årsaker som avstand og transport. Som følge av pandemisituasjonen var det flere ungdomsskoler som måtte takket nei da de hadde rødt smittevernsnivå og flere ekstra arbeidsoppgaver de måtte forholde seg til. Utvalgskriteriene for deltakerne som deltok i studien var at de var jenter, at de var innenfor alderskriteriet og at de var aktive brukere av sosiale medier. I samarbeid med kontaktperson på den ungdomsskolen som ønsket å bistå, ble det utlevert informasjonsskriv med samtykkeskjema til de som hadde interesse av å være med. Ettersom jentene som ønsket å delta var under 16 år, måtte samtykkeskjemaet også underskrives av en forelder (NSD, u. å.). Kravene til samtykke beskrives nærmere under vedlegg nr. 2. På grunn av utfordringer med å rekruttere informanter som følge av pandemien og i hensyn til tidsperspektivet, endte jeg opp med å intervju 7 jenter.

#### **4.4 Intervju og intervjuguide**

Ettersom hensikten med studien var å få innsikt i unge jenters erfaringer og deres egne fortolkninger av disse, var det hensiktsmessig å samle inn data gjennom intervjuer. En kvalitativ intervjustudie benytter seg gjerne av individualintervju, også kalt semistrukturerte intervjuer som jeg har benyttet i dette prosjektet. Kvale & Brinkmann (2019, s. 357) definerer

det semistrukturerte intervjuet slik;

Et semistrukturert livsverdenintervju er en planlagt og fleksibel samtale som har som formål å innhente beskrivelser av intervjupersonens livsverden med henblikk på fortolkning av meningen med de fenomener som blir beskrevet.

Kvale & Brinkmann (2019, s. 46) beskriver også at intervjuet verken er en åpen samtale eller et lukket spørreskjema, men at det er semistrukturert. Dette innebærer at intervjuet baseres på en delvis strukturert intervjuguide hvor temaene som skal studeres er satt på forhånd. Bryman (2016, s. 471) poengterer at spørsmålene ikke må være for spesifikke eller for ledende, og at de må tilpasses slik at de ikke igangsetter vonde tanker og følelser hos informantene. Når det gjelder oppfølgingsspørsmål kan dette på den ene siden gi mulighet til å følge opp kunnskap som i utgangspunktet ikke er kjent for forskeren, mens på den andre siden må en være forberedt på at den som intervjues kan prøve å gi deg de svarene han eller hun antar at du vil ha (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 170).

Jeg utviklet en intervjuguide (Vedlegg 3) med bakgrunn i studiens tema, tidligere forskning og teori. Intervjuguiden ble utformet for å kunne hjelpe meg til å få svar på problemstillingene, og ble først testet gjennom fire pilotintervjuer. Det ble gjennomført noen få endringer i intervjuguiden for å unngå mistolkning av spørsmål. Pilotintervjuene opplevdes som en god øvingssituasjon å være i ettersom jeg fikk testet både intervjuguiden men også selve intervjusituasjonen (Bryman, 2016, s. 472). Intervjuguiden ble også sendt til veileder for godkjenning og korrigerings.

Alle intervjuene ble gjennomført i løpet av januar/februar 2021 etter godkjenning fra Norsk senter for forskningsdata (NSD). Intervjuene ble foretatt over tre dager, og gjennomført i skoletiden. Tidspunkt for intervjuene ble avtalt i samarbeid med kontaktperson på ungdomsskolen, og jeg fikk tildelt et møterom hvor intervjuene ble gjennomført uten

forstyrrelser. I forskerrollen var det viktig for meg å skape tillit og en vennlig atmosfære i intervjusituasjonen, for å skape en god ramme for deltakernes historier og fortellinger (Malterud, 2018, s. 69). Informantene leverte samtykkeskjema og fikk informasjon om intervjuet før lydopptakeren startet. Jeg startet med å stille generelle spørsmål om tema før spørsmålene ble mer spesifikke. Under intervjuene ble det benyttet oppfølgingsteknikker som nikk og pauser. I tilfeller hvor jeg opplevde svarene som noe uklare, spurte jeg om jeg hadde forstått svaret riktig eller om de kunne utdype nærmere. Dette kan ifølge Kvale & Brinkmann (2019, s. 166) gjøre at informantene kan bekrefte eller avkrefte hva de mente. Evnen til å lytte og samtidig ha problemstillingen klart for seg, er viktig i denne prosessen. Intervjuguiden ble derfor et verktøy for å sikre at jeg fikk svar på det jeg lurte på i henhold til studiens formål.

Intervjuenes varighet var ca. 30 minutter og ble tatt opp med Nettskjemas Diktafon-app, som er en kryptert app i samarbeid med Nettskjema. Lydfilene krypteres ved lagring og oversendes til et opprettet nettskjema for videre transkribering. Nettskjema er levert av Universitetet i Oslo og anses som en sikker løsning for datainnsamling som både NSD og REK har anerkjent. Underveis i intervjuene ble det tatt notater for å blant annet dokumentere kroppsspråk og etter endt samtale benyttet jeg tiden til å skrive ned umiddelbare tanker og inntrykk. Ifølge Kvale & Brinkmann (2015, s. 148) kan slike notater være verdifulle nå en senere skal analysere og rapportere datamaterialet.

Etter intervjuene var gjennomført satt jeg igjen med en god følelse. Noen av jentene uttrykte tegn på nervøsitet helt i starten av intervjuet, men ble etter hvert mer vandt til situasjonen. Jeg opplevde at samtalene fløt godt og at de fleste svart utfyllende på spørsmålene. Alle informantene fikk muligheten til å tilføye mer utover det de allerede hadde fortalt når intervjuene nærmet seg slutten. De fleste hadde ikke noe mer å fortelle, men kunne snakke om ting som var mindre relevant for studien.



## 5.0 Behandling av datamaterialet

Etter intervjuene var gjennomført gjensto det å bearbeide og organisere dataen slik at de ble tilgjengelige for analyse og fortolkning. Det er de syv individuelle intervjuene som danner grunnlaget for selve analysen. Jeg har i denne studien benyttet meg av en tematisk analysemetode for å identifisere, analysere og rapportere mønstre i det empiriske materialet som er samlet inn. Jeg har tatt utgangspunkt i Braun & Clarke (2006, s. 15) sine 6 faser for tematisk analyse, som presenteres i dette kapittelet. Videre beskrives de etiske overveielserne som knyttes til studien og vurdering av dataens kvalitet.

### 5.1 Tematisk analyse

Tematisk analyse fremheves av Braun & Clarke (2006, s. 4) som den første analysemetoden kvalitative forskere bør tilegne seg. Dette begrunnes med at metoden gir oss grunnleggende ferdigheter som nyttiggjør seg i kvalitativ forskning. Etersom metoden også anses som både enkel å lære og lett å gjennomføre, fastslår Braun & Clarke (2006, s. 4) at denne metoden passer godt for uerfarne forskere. I rollen som masterstudent har jeg fra tidligere av lite erfaring med utførelse av kvalitative studier, og ser derfor denne metoden som godt egnet. Fordelen ved metoden er at den er pragmatisk og tilbyr fleksibilitet (Kvale & Brinkmann, s. 98). Resultatene som fremgår av den tematiske analysen er også tilgjengelig og forståelig for de fleste, og kan brukes til å oppsummere hovedtrekk i store mengder med data. I tillegg presenterer den en grundig beskrivelse av datasettet hvor likheter og ulikheter kan belyses. En ulempe ved metoden er at den fleksibiliteten den tilbyr kan gjøre det utfordrende for forskeren å ta avgjørelser på hvilke aspekter av dataen de skal fokusere på. I tillegg kan det manglende fokuset på språkbruken under intervjuene, samt enkeltindividene i studien også være en ulempe.

## 5.2 Analyseprosessen

### 5.2.1 Steg 1: Transkribering

Første fase handler om å gjøre seg kjent med datamaterialet som er samlet inn. For å kunne gjennomføre en tematisk analyse må den innsamlede dataen først transkriberes til skriftlig form (Braun & Clarke, s. 17). Uavhengig av analysemetode vil en kvalitativ analyse alltid innebære en form for tekstfortolkning (Malterud, 2018, s. 77). Formålet med transkribering er å fange opp samtalene på en måte som gjør det mulig å representere det informantene hadde som hensikt å meddele. I en transkripsjon vil samtalen mellom to mennesker som er fysisk tilstede bli abstrahert og organisert i en skriftlig form (Kvale & Brinkmann, 2019, s. 204).

Transkriberingen startet like etter at intervjuene var gjennomført, da de fortsatt lå friskt i minne. Denne prosessen krevde full konsentrasjon og utholdenhet for å få med alle detaljene som informantene delte. Jeg valgte å transkribere intervjuene på egen hånd slik at jeg fikk god innsikt i rådataen. Fordelen ved å transkribere selv er at du blir kjent med datamaterialet på en ny måte som gir rom for andre ettertanker og slutninger enn det gjorde da opptakene ble gjort (Malterud, 2018, s. 80). I tillegg kan en under transkripsjonene gjøre seg tanker om de sosiale og emosjonelle aspektene ved intervjusituasjonen (Kvale & Brinkmann, s. 207). I transkripsjonene valgte jeg bevisst å skjule informantenes identitet, samt hendelser og personer som ble nevnt i intervjuene og som kunne ha blitt gjenkjent (Kvale & Brinkmann, 2019, s. 213).

### **5.2.2 Steg 2: Koding**

Etter å ha lest gjennom transkripsjonene og underveis notert ned potensielle temaer og ideer, startet jeg å utarbeide koder. Koder utvikles i hovedsak for å organisere datamaterialet i meningsfulle grupper (Braun & Clarke, 2006, s. 18). Kodene identifiserer ulike trekk ved dataen som virker interessante for forskeren med utgangspunkt i studiens problemstilling (Braun & Clarke, 2006, s. 88). I tillegg er kodene teoridrevet ettersom jeg ønsket å identifisere spesifikke elementer i datamaterialet. Relevant tekst med sitater ble trukket ut for å beholde forbindelsen mellom kode og tekst. Jeg arbeidet meg systematisk gjennom datasettet og rettet fokus mot dataelementene og andre interessante aspekter. Ettersom jeg kodet dataen manuelt, brukte jeg markeringstusjer og post-it lapper i prosessen. Braun & Clarke (2006, s. 19) hevder at dette er en god metode for å indikere potensielle mønstre i datasettet. Til slutt endte jeg opp med et kart som innebar en konseptualisering av datamønstrene og forholdene mellom dem (Braun & Clarke, 2006, s. 19).

### **5.2.3 Steg 3: Utforming av tema**

Da koding av datamaterialet var gjennomført, startet jeg å se etter temaer og begynte derfor å sortere kodene i potensielle temaer. Kodene ble igjen analysert og vurdert slik at de til slutt kunne kombineres til å danne overordnede tema. Braun & Clarke (2006, s. 19) viser til paraplybegrepet hvor temaene skal fungere som en paraply med passende koder under seg. Med problemstillingen i bakhodet ble kodene sortert i brede temaer med ett sett av koder. «Nye samhandlingsmønstre under Covid-19 pandemien» er et eksempel på tema hvor flere koder som omhandlet tenåringsjentenes opprettholdelse av sosiale relasjoner ble trukket frem.

#### **5.2.4 Steg 4: Gjennomgang av temaer**

Temaene ble så gjennomgått på nytt for å sjekke kvaliteten på materialet som falt inn under de ulike temaene. I denne fasen kan det vise seg at noen tema ikke har nok data til å støtte dem, mens andre kan slås sammen til ett tema. Jeg behøvde ikke å forkaste noen av temaene da det var nok data til å støtte opp, men jeg slo sammen noen av temaene da de tilsynelatende gikk inn i hverandre. Til slutt endte jeg opp med temaer som fremsto som klare og identifiserbare. Braun & Clarke (2006, s. 20) anbefaler i sin artikkel at en så leser de samlede utdragene for hvert tema og vurderer om det er et sammenhengende mønster. Videre brukte jeg hele datasettet for å sammenligne temaene med teksten for å sjekke om noe var oversett. Til slutt satt jeg igjen med en følelse av at kodene og temaene gjenspeilte de viktigste meningene og gikk dermed videre til neste fase.

#### **5.2.5 Steg 5 og 6: Navngi temaer og rapportering av funn**

Etter å ha dannet et tilfredsstillende temakart, var det tid for å definere de ulike temaene. Dette innebærer i følge Braun & Clarke (2006, s. 22) å identifisere «essensen» om hva hvert tema handler om. I prosessen ble det også identifisert temaer som inneholder undertema. Braun & Clarke (2006, s. 22) hevder at dette kan være svært nyttig for å skape en god struktur under et stort og komplekst tema. Til slutt i denne fasen skal en kunne kort og konkret beskrive omfanget og innholdet til hvert tema. For hvert hovedtema utformet jeg en kort tekst som definerer hvert tema i sammenheng med studiens problemstillinger.

### 5.3 Etiske overveielser

Det er flere etiske faktorer som må tas hensyn til ved gjennomførelse av en kvalitativ studie, helt fra begynnelsen av prosessen og til den endelige rapporten foreligger (Kvale & Brinkmann, 2019, s. 97). Helsinkideklarasjonen som ble utarbeidet av World Medical Association i 1964, og som i senere tid er blitt revidert en rekke ganger, har sammenfattet etiske prinsipper for forskning som omhandler mennesker (Torp, 2019). Etikken i kvalitative studier retter seg mot områder som omhandler *informert samtykke, fortrolighet, konsekvenser og forskerens rolle* (Kvale & Brinkmann, 2019, s. 102). Gjennom studien har jeg forsøkt å vise etiske hensyn gjennom hele prosessen, både gjennom planleggingsfasen, gjennomføring av intervjuer, transkribering og rapportering. I forkant av datainnsamlingen ble det sendt inn søknad til Norsk Senter for Forskningsdata (NSD) for godkjenning av forskningsprosjektet (Vedlegg 1).

*Informert samtykke* omhandler blant annet at forskningsdeltakerne skal få informasjon om studiens overordnede formål, om risikoer og fordeler ved prosjektet, informasjon om fortrolighet, og om hvem som vil ha adgang til materialet (Kvale & Brinkmann, 2019, s. 104). Denne kvalitative studien inneholder menneskelige livserfaringer og tanker, og det stilles derfor strenge krav til informert samtykke (Helseforsikringsloven, 2008, § 13; Malterud, 2018, s. 214; Kvale & Brinkmann, 2019, s. 104). Jeg utarbeidet et informasjonsskriv med samtykkeerklæring med utgangspunkt i en mal fra NSD (Vedlegg 2), og repeterte igjen før intervjuene startet om deltakernes rettigheter i prosjektet (Helseforsikringsloven, 2008, § 7, 16, 38). Ettersom alle deltakerne i studien var under 16 år, hadde de med underskrift av en foresatt før intervjuene startet.

Kravet om *konfidensialitet* innebærer at private data som identifiserer deltakerne, ikke skal avsløres (Kvale & Brinkmann, 2019, s. 106). For å sikre deltakernes anonymitet fikk de tildelt fiktive navn slik at de ikke kunne gjenkjennes i verken transkripsjonene eller resten av

studien. Skolen jentene går på er også anonymisert. Sikring av deltakernes anonymitet er grunnleggende for å respektere og ivareta informantenes privatliv (Kvale & Brinkmann, 2019, s. 106). Kravet om konfidensialitet stiller seg også som et etisk usikkerhetsområde i form av at forskeren står fri til å tolke deltakernes utsagn uten at det blir motsagt (Fossheim, 2009). Det har i minst mulig grad blitt gjort endringer i deltakernes uttalelser. I tilfeller hvor det oppsto noe som kunne true anonymiteten til deltakerne gjennom et direkte sitat, ble dette sitatet endret eller fjernet slik at deltakeren ikke skulle gjenkjennes. Meningen og innholdet i sitatene ble imidlertid bevart.

Prinsippet om *konsekvenser* handler om hvilke fordeler og ulemper en informant kan forvente ved å delta i studien (Kvale & Brinkmann, 2019, s. 107). Som et utgangspunkt skal de potensielle fordelene veie tyngre enn ulempene. I dette prosjektet var det ikke fare for at jentene skulle ta direkte skade av å være med. Evnen til å lytte oppmerksomt kan i noen tilfeller føre til kvasiterapeutiske relasjoner, hvor deltakere kan gi ut opplysninger de senere vil angre på (Kvale & Brinkmann, 2019, s. 107). Jeg opplevde ikke at intervjuene trakk frem temaer som var ubehagelige for informantene, og dersom vi kom innpå noen følsomme områder forhørte jeg meg med jentene om det var ok å snakke om. En forsker bør være klar over slike forhold som kan oppstå gjennom kvalitativ forskning (Kvale & Brinkmann, 2019, s. 107).

*Forskerrollen* er forbundet med moralsk integritet, evne til empati, sensitivitet og engasjement til moralske spørsmål og handlinger (Kvale & Brinkmann, 2019, s. 108). For at forskningsprosessen skal presentere noe annet enn hva jeg allerede vet på forhånd, er det nødvendig i forskerrollen å ha et åpent sinn med plass for tvil, ettertanker og uventede konklusjoner (Malterud, 2018, s. 19). Punktene over er underveis i prosessen brukt som etiske påminnelser om hva jeg burde ta høyde for i gjennomføringen av forskningsprosessen (Kvale & Brinkmann, 2019, s. 110).

## 5.4 Kvalitetsvurdering av data

I denne studien har jeg utformet problemstillinger og besvart dem ut i fra det datamaterialet jeg har hatt tilgjengelig. Forskning vil alltid kunne forbedres eller gjøres på en annen måte, og det er hensiktsmessig å stille kritiske spørsmål ved det arbeidet som er gjort. I kvalitative studier er troverdighet, bekreftbarhet og overførbarhet viktige vurderingskriterier å ta hensyn til.

*Pålitelighet* også kalt reliabilitet, henviser til hvor troverdige resultatene i studien er (Kvale & Brinkmann, 2019, s. 137). I vitenskapelige studier handler dette om at studien skal være etterprøvable (Bryman, 2016, s. 383). I kvalitative studier er forskerens involvering vanskelig å unngå, da den både i intervju situasjonen og analysefasen har en nærværende rolle (NEM, 2009). På forhånd hadde jeg ingen kjennskap til informantene, noe som gjorde at svarene deres ikke kunne preges av en relasjon mellom intervjuer og intervju person. I tillegg benyttet jeg den samme intervjuguiden med alle informantene for å begrense egen påvirkning i studiens datainnhenting og funn. At intervjuene ble gjennomført på skolen som jentene gikk på kan også øke studiens pålitelighet ettersom at intervjuene fant sted hvor informantene hadde trygge omgivelser rundt seg. Utgangspunktet var at mening skulle skapes i møtet mellom intervjuer og intervjuobjekt, som igjen gjør datamaterialet til en felles konstruksjon.

*Gyldighet* også kalt validitet, er en betegnelse som handler om hvor godt en klarer å undersøke det en er ment til å undersøke (Kvale & Brinkmann, 2019, s. 276; Malterud, 2018, s. 23). Dette følger hele forskningsprosessen og kan fortelle oss noe om hvilken grad dataen som samles inn reflekterer det fenomenet som jeg ønsket å vite mer om. En sentral del i denne prosessen var å drøfte funnene mine opp mot teori og eksisterende forskning. Dette bidro til å se resultatene fra de syv intervjuene opp mot en større sammenheng, og anses av Malterud (2018, s. 67) som et viktig virkemiddel. Gjennom å presentere forskningsprosessen har jeg forsøkt å bruke åpenhet for å beskrive så nøyaktig som mulig steg for steg. Dette styrker

ifølge Kvale & Brinkmann (2019, s. 276) studiens pålitelighet og gyldighet. Lydopptakene ble hørt flere ganger for å sikre at transkripsjonene formidlet det intervjuobjektet faktisk sa. Gjennom analysen valgte jeg ut sitater som var passende for tema, samt satt sitatene inn i en kontekst som samsvarer med den opprinnelige meningen bak. Studien tar for seg et svært aktuelt tema hvor pandemien langt i fra er ferdig analysert og tolket, og en intervjustudie på et senere tidspunkt kan gi andre svar enn hva det i denne studien viser til.

Når det gjelder *overførbarhet* i kvalitative studier handler dette om at funnene på en eller annen måte skal gjøres gjeldende for forståelse, slik at andre kan dra nytte av det i andre sammenhenger enn hva jeg har gjort i denne studien (Malterud, 2018, s. 18). Oppgavens abduktive tilnærming bidrar til dyrking av uventede empiriske funn på bakgrunn av eksisterende teorier om menneske-teknologi-relasjoner og den metodologiske analysen. Dette er imidlertid forutsatt av at den som forsker har evnen til å gjenkjenne slike funn. I denne studien vil det være det generelle aspektet ved de sosiale praksisene som danner grunnlag for konklusjoner som overførbarhet (Thagaard, 2011, s. 207). Jeg forsøker med bruk av teorier om menneske-teknologi-relasjoner og forhold ved sosiale medier, å bidra til forskning som gir teoretisk generalisering. Refleksivitet er underveis i oppgaven brukt som et grunnprinsipp, hvor jeg som forsker anerkjenner at min forståelse, personlige preferanser, begreper og teorier er med på å forme hvilke side av virkeligheten som beskrives, fortolkes og analyseres (Patton, 2015, s. 70)



## 6.0 Resultater og diskusjon

Hensikten med masteravhandlingen var å finne ut hvordan tenåringsjenter opplever egen bruk av sosiale medier under pandemien. Videre ønsket jeg å undersøke hvordan denne bruken kan ha bidratt til å forme samhandling, sosiale relasjoner og livskvalitet, og dermed deres opplevelse av online tilhørighet. I dette kapittelet presenteres og diskuteres funnene fra det analyserte datamaterialet, hvor jeg underveis i diskusjonen trekker inn teori og tidligere forskning for å forstå fenomenet i et helhetlig perspektiv. Dette er fremfor alt en empirisk studie hvor datamaterialet spiller en helt sentral rolle. I kapittelet gjengis det flere direkte sitater fra intervjuene, som jeg underveis kommenterer og analyserer. Det empiriske datamaterialet vil her bli presentert gjennom tre hovedtemaer, der jeg gjennom analysen er opptatt av å besvare den overordnede problemstillingen.

### 6.1 Nye samhandlingsmønstre under Covid-19 pandemien

Under pandemien har mange av oss erfart nye måter å være sosial på for å opprettholde nære og viktige kontakter. Jentene i denne studien har pleiet relasjonene sine online gjennom deltakelse og delinger i sosiale nettsamfunn. Denne interaksjonen har utviklet seg til å bli svært betydningsfull i en periode med strenge sosiale restriksjoner. Gjennom sosiale medier forteller ungdomsjentene hvordan de har brukt teknologien for å stimulere sosial kontakt og samhandling med andre. Dette har også gjort det mulig for dem å ha kontakt med andre på tvers av store og små geografiske avstander. Denne kontakten er helt grunnleggende i ungdomstiden der forholdet med venner og familie har stor betydning for både selvbilde og utvikling av sosial kompetanse (Barstad & Sandvik, 2015, s. 10). Dette var også tilfellet for jentene jeg snakket med.

Under temaet «Nye samhandlingsmønstre» presenteres tre underkapitler. Undertemaet «*Bruksmønstre under pandemien*» gir oss et bilde av hvordan tenåringsjentene har brukt

sosiale medier det siste året. «*Betydningen av sosiale relasjoner i sosiale medier*» fremhever viktigheten av å opprettholde det sosiale liv i en utfordrende periode, mens «*sosiale medier som inspirasjonskilde for det gode liv*» viser hvordan teknologien har bidratt til å berike en annerledes hverdag.

### **6.1.1 Bruksmønstre under pandemien**

Koronakrisen er den første pandemien i smarttelefonens tidsalder. I studien har jeg forsøkt å undersøke hvilke innvirkninger dette har hatt for unges bruk av sosiale medier, og var derfor interessert i å vite mer om hvordan tenåringsjentene brukte sosiale medier i 'den nye hverdagen'. Samtlige av jentene i studien forteller at deres bruk av sosiale medier har hatt en betydelig økning i dette tidsrommet, hvor de mest fremtredende mediekanalene de har benyttet seg av er Snapchat, Tiktok og Instagram. Apper som VSCO og Partyhouse ble også nevnt. Dette er også appene som presenteres som de mest populære blant ungdommen (Medietilsynet, 2020, s. 9). Tenåringsjentene forteller hvordan de har brukt sosiale medier under pandemien.

Jeg bruker det ganske mye ... litt for mye tror jeg [fniser]. Jeg sjekker mobilen hver gang jeg står opp. Det er det første jeg gjør. Også når jeg legger meg er det det siste jeg gjør. Også midt på dagen da (Iselin).

Iselin er ikke unik i dette utvalget av ungdomsjenter, men illustrerer godt hvordan de nye mediene gjennomsyrrer hverdagen. Morgenritualer som vi liker å tenke på som å se seg selv i speilet og vaske ansiktet. Kveldsritualer likeså. Hos dagens ungdom er smarttelefonen der gjennom disse mest intime rutinene og ritualene. Selv om pandemien har ført til at Iselin innrømmer å bruke mediekanalene mer enn før, påpeker hun at det ikke har endret henne som

person.

... måten jeg oppfører meg på har ikke forandret seg, men hvor mye jeg bruker det, det er mer nå i denne hverdagen hvor jeg ikke har så mye å gjøre på. Da er jeg mer inne og trykker.

Iselin forteller at sosiale medier har fått en sentral rolle i hverdagen ettersom det er færre fysiske aktiviteter å finne med andre jevnaldrende. Den nye hverdagen med strenge smitteverntiltak som nedstenging av skoler og fritidstilbud, digital undervisning, karantene og sosial distansering har preget den nye hverdagen til alle informantene. Mye kan tyde på at restriksjonene på denne måten har bidratt til å påvirke forholdet informantene har hatt til sosiale medier. Forskning støtter dette (Bakken et al., 2020; Bekkhus et al., 2020; Ellis et al., 2020, s. 183; Nøkleby et al., 2021; Vall-Roqué et al., 2020). Ikke alle jeg snakket med var like kategorisk avslående på spørsmål om hvordan økt bruk sosiale medier formet de som personer. Ingeborg for eksempel, forteller hvordan hun har opplevd at det økte forbruket av sosiale medier under pandemien har hatt en innvirkning på energinivået hennes:

Når koronaen kom så ... jeg brukte jo ikke mobilen så veldig mye, mens når det[korona] kom så var jeg hjemme og kunne egentlig ikke være med noen og slikt så da ble det bare med at jeg brukte mobilen mer, og det eneste jeg gjør på mobilen er sosiale medier, så jeg brukte det mye mer også ble det litt ... altså, jeg merket jo noen dager at jeg *rett og slett ble sliten av å se på mobilen*, men nå som vi er tilbake [på skolen] så føler jeg at på en måte at ting begynner å komme seg på plass igjen og at det har roet seg liksom [mobilbruken] (min kursiv).

Det Ingeborg forteller eksemplifiserer hvilken direkte påvirkning sosiale medier kan ha i ungdoms hverdagsliv. Som Favotto et al. (2017, s. 7) påpeker, knyttes økt bruk av sosiale

medier til både positive og negative aspekter ved ungdoms helse. Med Turkle (2017, s. 1) kan vi si at de nye sosiale mediene både trekker oss inn i en digital verden gjennom å tilfredsstille enkelte medmenneskelige behov, samtidig som teknologien ikke egentlig kan erstatte ansikt-til-ansikt interaksjoner. Brukere kan derfor bli 'sugd inn' i en verden der tiden flyr uten at en egentlig klarer å gjøre noe produktivt. Favotto (2017) fremhever her at det er en sammenheng mellom økt mediebruk og flere ulike og uheldige helseutfall. Ingeborg viser til hvilken periode under pandemien hun opplevde dette som mest fremtredende.

... når det var hjemmeskole så var det en periode hvor jeg hadde mye mer vondt i hodet enn hva jeg vanligvis pleier og det var jo mest sannsynlig på grunn av at jeg var på mobilen så mye.

Selv om livet med sosiale medier kan berike hverdagen og være en kilde til glede, fellesskap, kreativitet og læring, kan det også for noen føre til helseplager. Økt skjermbruk kan være belastende for både muskler og ledd, og kan ha et negativt utfall på ungdoms fysiske og psykiske helse (Saunders & Vallance, 2017, s. 323). Slike plager er ofte sammensatte og andre faktorer som livssituasjon, psykososialt stress og søvnunderskudd kan også ha en innvirkning (Hansen, 2020). Isabel forteller under intervjuet at hun bruker flere timer på sosiale medier til dagen, og at det er en plattform som tilbyr henne mange muligheter. Hun gir oss et innblikk i hvordan hun bruker de ulike mediekanalene.

På Snapchat da snakker jeg bare med folk og liksom sender bilder av meg selv og slikt. Også på Instagram, det bruker jeg egentlig mest til å se på liksom, se på andre innlegg. På Tiktok da ... av og til så legger jeg ut liksom dansevideoer og slikt, men mest bruker jeg tiden til å se på andre tiktokere, på innlegg og dansevideoer.

Det Isabel forteller om forbruket hennes, er et tydelig eksempel på hvordan sosiale medier er et viktig bindeledd og en inngangsport til underholdning og kommunikasjon for ungdom. Flere av informantene vektlegger det å holde seg oppdatert på hva andre driver med og å dele bilder og videoer med andre, som en viktig del av det som skjer på sosiale medier. Denne bruken gir informantene muligheten til å følge med på 'siste nytt' av både aktiviteter og trendy hendelser som er relevant for dem, noe vi kan se i sammenheng med Hilmarsen & Arnseth (2017, s. 3) sin studie om ungdoms digitale forlengelse av sosiale relasjoner og vennskap. Bakgrunnen for at Isabel har brukt sosiale medier i større grad en tidligere, forklares med gode muligheter for å holde seg oppdatert på hva andre drev på med. Hun sier:

Jeg må liksom se hva som skjer og sånt og få med meg ting, siden ja, de [venner og bekjente] bruker det veldig mye til å legge ut hva som skjer og sånt.

Spesielt i en tid med sosial distansering har det vært viktig å holde seg oppdatert på hva andre driver med. Som Turkle (2017, s. 154) hevder, kan vi gjennom teknologien være fysisk alene, men sammen online og derfor føle oss mindre ensomme. Sosiale medier er en lavterskel-form for kommunikasjon med andre mennesker samtidig som det er underholdende, noe som informantene mine forteller at de har satt pris på under pandemien. Iben og Ida forteller at sosiale medier har blitt en stor del av den nye hverdagen, og at appene Instagram, Snapchat og Tiktok er de som blir brukt mest.

Jeg bruker det mye mer. Fordelen er jo at du kan snakke med mer venner og sånt siden du ikke får møtt alle (Iben).

Begge informantene trekker frem at de bruker mediekanalene for å holde kontakten med andre jevnaldrende og til underholdning, og at dette er noe de holder på med fordelt ut

over hele dagen. Selv om det er en stor del av hverdagen forteller Iben at hun får en pause fra det når hun er på skolen eller på trening, når dette ikke har vært nedstengt. Hun beskriver hva hun opplever som fordelen med mediekanalene:

Jeg tror fordelen er at du får med deg så mye, at du føler liksom at du har liksom, selv om du er en annen plass så har du liksom mange plasser på telefonen din.

Slik jeg forstår det har teknologien i en sosialt begrenset og derfor sårbar periode, gitt informantene om ikke nye metoder for interaksjon, men i alle fall intensivt digital samhandling. Her forteller de at de kan ha en direkte samhandling med andre gjennom ulike kanaler samtidig. Denne oppblomstringen av visuell kontakt, slik jeg ser det, forteller jentene om på en positiv måte. Når informantene ble spurt hvorfor de bruker sosiale medier, var det flere som nevnte at det ble brukt som en form for tidsfordriv, spesielt i sammenheng med underholdningsbaserte apper. Samtlige av informantene beskrev dette som en form for å slappe av eller som en virkelighetsflukt fra hverdagen. Ingrid forteller at hun ikke har brukt mediekanalene betydelig mye mer enn før, men at selve bruksmønsteret har endret seg. Hun forteller:

Nå er det på en måte blitt enda mer underholdning, før så var det litt mer sånn bare for å følge med på ting å være liksom litt oppdatert, men nå så er det mer sånn at når jeg virkelig ikke har noe annet å gjøre så tar jeg frem telefonen liksom.

Ingrid sier at hun har brukt mer tid på underholdningsbaserte apper, enn å holde seg oppdatert slik som hun brukte mer av tiden sin på før. Dette er kanskje noe av den største attraksjonsverdien i de nye mediene. De er ikke bare for informasjon, nettverk og kommunikasjon, de er i stor grad underholdning. Surfing på nett har lenge vært ryggraden i

tenåringenes daglige sosiale-medier-opplevelser og en viktig del av dette samspillet mellom underholdning, kjedsomhet, beundring og misunnelse, forteller Weinstein (2018, s. 3612). Det opplevde behovet for digital tilfredsstillelse av underholdning påpeker ungdomsjentene at ble forsterket som følge av redusert fysisk kontakt med andre. Ingeborg gir oss et innblikk av hva hun bruker mediene til.

Snapchat bruker jeg fordi det er på en måte der jeg snakker med vennene mine og noen ganger familien også, men det går også litt på Messenger. Men, for det meste så snakker jeg bare med folk på Snapchat og på Tiktok så er det, det er egentlig bare litt sånn tidsfordriv, hvis jeg ikke har noe å gjøre på så, ja kan jeg liksom bare gå inn der også ja [fniser], da går tiden forbi holdt jeg på å si.

Det Ingeborg beskriver, viser til at flere av mediene brukes for å holde kontakt med andre, mens Tiktok blir nevnt som et underholdende tidsfordriv. Ingrid og Ingeborg forteller nettopp at de brukte sosiale medier som et tidsfordriv i situasjoner hvor de ikke hadde noe annet å finne på. Ida forteller at hun bruker sosiale medier hver dag der hun er på en rekke forskjellige mediekanaler. Hun sier at dette gir henne ulike kommunikasjonsmuligheter hvor hun kan ha kontakt med andre i tillegg til å holde seg oppdatert på hva som skjer i verden.

Altså, det er jo hver dag, og da bruker jeg veldig mange forskjellige apper ... som Instagram, Snapchat, Tiktok og ja (Ida).

Både Ida og Ine forteller at bruksmønsteret deres har endret seg under pandemien hvor de føler at de har blitt mer avhengig av telefonen. Det er tydelig at informantenes daglige bruksmønster har blitt påvirket av pandemien og sosiale restriksjoner, og selv om dette

mønsteret kan variere ut i fra hvilket sosialt medium som tas i bruk, forstår jeg at det hovedsakelig handler om muligheten til å ha kontakt med andre og til underholdning.

... jeg bruker mye av tiden min på det, så jeg tenker egentlig at det er en stor del av hverdagen min. Jeg bruker det jo til underholdning og å holde kontakten med andre, sånn når vi ikke har fått lov å være med noen andre og ja (Ine).

Også Ine trekker frem viktigheten av nettbasert interaksjon med andre og behovet for underholdning. Hun forteller at hun er en sosial person og at hun derfor kjenner ekstra på savnet etter den vanlige hverdagen.

Med Turkle (2017, s. 227) kan vi si at teknologien på mange måter er laget for så fange oppmerksomheten vår. Mediekanalene gjennomsyrrer store deler av hverdagen, noe som vi fikk et innblikk av innledningsvis da Iselin fortalte hvordan telefonen er med henne fra hun står opp, gjennom dagen og før hun legger seg. Medienes kilde til samhandling og underholdning er lett tilgjengelige og gir informantene konstant tilgang til teknologiens appellerende og problematiske sider. Informantenes egne tanker om det forhøyede forbruket av medietjenestene forteller oss noe om hvordan teknologien kan føre til en opplevd avhengighet til mobilen. tenåringsjentene forteller at de bruker plattformene 'litt for mye', samtidig som de følger med på verden og holder seg oppdatert. Med andre ord kan vi si at vi blir mer opptatt av teknologien og mindre opptatt av hverandre (Turkle, 2017, s. 1). Selv om vi setter pris på den kontinuerlige nettbaserte tilkoblingen, hevder Turkle (2017, s. 280) at den økende bruken av telefonen er med å redusere forventningene vi har til hverandre og at vi dermed står i fare for å utvikle svake bånd i de sosiale forbindelsene vi har (jf. Putnam, 2004).

Hvilken innvirkning pandemien har hatt gjennom tenåringsjentenes opplevelse av egen bruk av sosiale medier kan bidra inn i svaret på spørsmålet som handler om hvordan informantene opplever samhandling, sosiale relasjoner og livskvalitet i disse kanalene.



## 6.1.2 Betydningen av sosiale relasjoner i sosiale medier

Ungdomstiden er av mange kategorisert som en tid av sosial sårbarhet (Sund, 2009; Bufdir, 2012; Andersen & Dæhlen, 2017; Favotto, 2017; Hilmarsen & Arnseth, 2017; Bakken et al., 2018; Meld. St. 13 (2018-2019)). Generelt sett er tilgang til sosiale relasjoner og tilhørighet viktig for vår tilpasningsdyktighet og opplevelse av livskvalitet (Putnam, 2004; Thurston, 2014, s. 39; Barstad & Sandvik, 2015, s. 10). I informantenes fortellinger fremheves sosiale relasjoner og kontakten med andre som viktige faktorer for god livskvalitet. Både medvirkning og deltakelse i sosiale medier har under pandemien vært sentrale elementer for å skape og vedlikeholde gode vennskap med jevnaldrende. Tenåringsjentene forteller at de fra tidligere hadde et forhold til sosiale medier basert på at det er en kommunikasjonsplattform til å holde kontakten med andre, og for underholdningsbaserte tjenester. Likevel fikk kommunikasjonsmulighetene en ny betydning når store deler av den fysiske interaksjonen ble brutt. Ingeborg forteller hvordan hun har brukt sosiale medier; «... for eksempel snakke med venner eller underholdning ... generelt bare et sted hvor jeg på en måte kan få tak i folk da». Hun forteller videre at:

... altså, egentlig så er det fordi at mange andre har det og fordi at det er jo veldig greit å kunne liksom kommunisere med andre uten å måtte ringe dem og slikt. For eksempel Snapchat da, så er det jo veldig lett å på en måte, ja, bare snakke med noen og det trenger ikke å være sånn; «kan jeg være med deg?», det kan bare være liksom om sånn alt og ingenting, holdt jeg på å si. Så, det er egentlig fordi det er veldig greit å kunne snakke med folk, og hvis jeg kjeder meg så har jeg jo noe å gjøre på, for eksempel Tiktok eller Instagram.

Det Ingeborg forteller ser jeg i sammenheng med det Aalen (2015, s. 36) viser til når hun snakker om hvordan sosiale medier dekker gamle behov på nye måter. Digitaliseringen gjør det enklere å holde kontakt med andre uten at det settes betydelige krav til

enkeltmenneske (Turkle, 2017, s. 14). Ingeborg beskriver videre hvordan plattformene har gjort at hun kan opprettholde kontakten med andre, slik at hun ikke føler at hun forsvinner fra det sosiale livet. Hun sier:

... jeg har på en måte følt at det har vært bra for meg å på en måte være på sosiale medier, fordi hvis jeg ikke hadde hatt det, så tror jeg at jeg hadde vært veldig ensom.

Følelser rettet mot sosiale medier og ensomhet er det flere informanter som trekker frem, der det blir lagt vekt på viktigheten av sosiale medier som en sosial arena. Utsagnet til Ingeborg ovenfor er sammenlignbart med det Turkle (2017, s. 154) påpeker når hun viser til hvordan teknologien kan få oss til å føle oss mindre ensomme. At sosiale medier kan bidra til at unge føler seg mindre ensomme i en periode med strenge sosiale restriksjoner, ser jeg som en viktig faktor i sammenheng med opplevelse av livskvalitet hos informantene. Ettersom sosiale nettverk og gode mellommenneskelige relasjoner har betydning for livskvalitet og helse (Helsedirektoratet), er det rimelig å anta at sosiale medier som sosial arena kan ha bidratt til følelser av sosial tilhørighet gjennom jentenes samhandling og fellesskap med andre på nett (Szreter & Woolcock, 2004, s. 651; jf. Putnam, 2004, s. 669).

For Ida har også bruken av sosiale medier gitt henne ulike kommunikasjonsmuligheter hvor hun både kan snakke med andre og se hva dem gjør; «... vennene mine bruker det og da har jeg god kontakt med dem og mange jeg ikke er så mye med nå på grunn av korona». Slik jeg ser det, har medietjenestene vært et nødvendig verktøy for å stimulere kontakt med andre i en hverdag preget av redusert fysisk kontakt. Ida forteller at disse mulighetene har gitt henne følelser av glede og trivsel i en ellers kjedelig hverdag, og på den måten kan det tenkes at mediekanalene har bidratt til å motvirke følelser av ensomhet, slik Ellis (2020, s. 184) også hevder i sin

studie. Også Iselin forteller at bruken av sosiale medier har gjort at hun føler seg mindre alene.

... jeg har jo mange venner som liksom er der og snakker med meg og alt sånn, så jeg ikke føler meg alene liksom. Vi snakker jo om ting som skjer i vårt hverdagslige liv, hvis, liksom hvis vi ikke er sammen er det jo fortsatt mye å snakke om [over nett].

Under intervjuet forteller Iselin at det er trist at hun ikke får møtt vennene sine, men at hun på den andre siden er takknemlig for å ha muligheten til å ha visuell kontakt med dem gjennom sosiale medier. Hun beskriver også at hun blir veldig glad av å snakke med jevnaldrende over nett, og opplever at hun er blitt mer oppmerksom på å høre hvordan andre rundt henne har det. Det er tydelig at sosiale medier har gitt informantene gode interaksjonsmuligheter, der samtlige av informantene påpeker at hverdagen hadde vært mye kjedeligere dersom de ikke hadde hatt sosiale medier. Ine er en av informantene som understreker dette og forklarer hvilken innvirkning dette har hatt på henne.

Du ser på en måte hva andre gjør da, du kan på en måte holde kontakten med dem selv om du ikke kan være med dem eller se dem.

Under intervjuet kom vi nærmere inn på hvilken betydning dette hadde for hennes tilfredshet.

Det ga meg følelsen på en måte at det var, at det ikke var helt døden, og at alt var liksom låst ned og slikt. At jeg fortsatt hadde venner da, siden jeg følte, jeg følte jo at jeg ble ganske lei av familien [smiler og fniser], så det å ha noen andre å snakke til var ganske gøy, og herlig.

Ine understreker at sosiale medier har bidratt til at 'den nye hverdagen' ikke har vært helt døden. Det vil si, selv om samfunnet stengte ned så måtte ikke det innebære en sosial død, eller slutt på alt sosialt liv. Her viser hun til opprettholdelse av sosiale kontakter som en sentral faktor. I intervjuet med Ingrid forteller hun at sosiale medier ikke nødvendigvis har en betydelig påvirkningskraft i forhold til hvordan hun har det, ettersom hun vanligvis fyller dagene med andre aktiviteter. På den andre siden påpeker hun at mediekanalene har hatt en betydningsfull rolle i form av å holde kontakt med andre som bor langt unna. Hun forteller at hun er en sosial person, og at muligheten til å samhandle med andre dermed har hatt en positiv innvirkning på hennes tilfredshet.

... jeg er jo glad for at jeg kan kommunisere med vennene mine som ikke bor her, men samtidig så er ... du merker jo fort at det liksom er ensomt, og du tar deg selv i å bare sitte på Tiktok og ikke ha noe å gjøre på, og ikke kunne være med venner og slikt. Så det går litt begge veier men egentlig mest positivt fordi at jeg kan kommunisere med dem.

Ingrid understreker at sosiale medier har bidratt til positive følelser i form av å snakke med andre, samtidig kan hun føle seg mer ensom når hun bare blir sittende på ulike sosiale mediekkanaler uten å ha noe annet å finne på. Det Ingrid forteller kan både bekrefte og avkrefte Turkles (2017, s. 154) påstander om forholdet mellom teknologien og mennesket, knyttet til ensomhet. Slik jeg ser det, underbygger dette påstanden om at forholdet mellom sosiale medier og tenåringsjenter er og forblir komplekst. På mange måter kan det tenkes at det har oppstått følelser av sosial død i en endret hverdag hvor tenåringsjentene ikke har hatt mulighet til å treffe venner som de identifiserer seg med og som de vanligvis tilbringer tid med (Broch, 2016, 223). I en slik periode kan sosiale medier virke som en god måte å erstatte ansikt til ansikt relasjoner. Det vil si, de nye mediene kobler individer, grupper og samfunn sammen (Sund, 2009, s. 6) og gir ungdomsjentene mulighet til å forstå seg selv i relasjon til

andre og dermed som en del av et fellesskap, eller en gruppe (May, 2011). Det er flere av informantene som fremhever betydningen av gode relasjoner over nett, og at de forbinder dette som noe positivt. Under intervjuene med samtlige av jentene, forstår jeg at det nye samhandlingsmønsteret i stor grad vært preget av både sosial støtte og omsorg for hverandre.

Vi snakker mer om hvordan man har det, slik at vi passer på at vi har det bra selv om man ikke kan være sammen så mye. Men så vet jeg jo at alle mine venner har noen å være med, slik at de ikke er ensomme og sånt (Ida).

Sosial støtte henger sammen med følelser av tilhørighet som igjen er en viktig faktor for å oppleve god livskvalitet (Folkehelseinstituttet, 2019; Helse- og omsorgsdepartementet, 2017, s. 22). Isabel opplever at sosiale medier har bidratt til et positivt fellesskap i form av å snakke med andre, men også å møte nye mennesker. Å bli kjent med nye mennesker over nett er en moderne og smart måte å utvikle gode vennskap på mener Isabel som påpeker at digitaliseringen har gitt henne muligheter til å møte mennesker ut i fra felles interesser og andre bekjente. Både positive hendelser og sosiale bånd har nær sammenheng med trivsel og livskvalitet hos ungdom, og kan på denne måten bidra til å skape positive følelser for jentenes opplevelser her og nå og for fremtiden (Folkehelseinstituttet, 2019). Når Ine forteller om vennsksapsrelasjonene over nett understreker hun de positive følelsene det har gitt henne. I intervjuet kom vi nærmere innpå hvordan vennskapene har utformet seg under pandemien, og hun trekker frem hvor viktig det har vært å ha gode mennesker rundt seg i en utfordrende periode.

... jeg tror jeg har blitt mer, at jeg på en måte, passer på dem, sånn før var det bare sånn at de var vennene mine, men nå er det mer sånn at jeg, jeg har merket hvor viktig det har vært da, å ha noen venner under pandemien.

Her fremhever Ine viktigheten av sosiale bånd i sosiale medier. Dermed ser vi at det å tilhøre et sosialt nettverk der kjærighet og omsorg er gjensidig kan ha en helsefremmende betydning. Å bli sett i sin egen vennegruppe trekkes også frem som en viktig faktor for å unngå følelser av ensomhet, og i følge Ine innebærer dette å vise interesse for de du snakker med, og at det vises åpenhet med hverandre.

Hvis du ikke føler deg sett på en måte i din egen gruppe, så kan man føle seg ganske mye mer ensom enn hvis du bare hadde vært alene. Fordi at hvis du ikke føler deg på en måte sett i gruppen, så tror jeg det er litt verre nå [i pandemien], enn å bare være alene liksom.

Med utgangspunkt i sitatet til Ine ovenfor, kan det virke som om tanken på å ikke bli sett i sin egen vennegjeng kan ha en sammenheng med følelsen av sosial død. Sosial død fremheves av Broch (2016, s. 223) som en følelse av forlatthet i situasjoner der en trenger å bli sett på ens egne premisser. Slik kan det tenkes at anerkjennelse og tilstedeværelse i interaksjonsforløpet mellom ungdomsjentene har vært betydningsfulle i 'den nye hverdagen'. Er det noe pandemien har lært Ine, så er det viktigheten av vennskap; «... jeg hadde ikke klart meg så bra gjennom en så lang periode og tid uten venner». Både Ine og Isabel forteller at de har brukt sosiale medier for å være sosial gjennom å holde kontakt med andre og for å underholde seg selv. Isabel opplever å ha et positivt forhold til de ulike mediekanalene, der hun føler at folk tørr å være mer åpne og ærlige; «... Jeg føler personlig at folk er mer åpne i sosiale medier». Midlertidig foretrekker både Isabel og Ine å helst å snakke med andre ansikt-til-ansikt, noe som kan tyde på at sosiale medier ikke tilfredsstiller de emosjonelle og følelsesmessige behovene gjennom samhandling som det gjør i virkeligheten. Som Turkle (2017, s. 14) påpeker, tilbyr den virtuelle verdenen forbindelser med usikre krav til forpliktelser. Gjennom sosiale medier er det begrenset hvor mye en kan uttrykke med tekst, og det kan derfor

oppleves lettere å opprettholde en mer overfladisk kommunikasjon (Turkle, 2017, s. 160). Med dette ser vi at det kan være utfordrende å fremstå empatisk mot andre, ettersom det er mer utfordrende å forstå andres følelsesmessige reaksjoner over nett enn i virkeligheten (Favotto et al., 2017, s. 10; Turkle, 2017, s. 276). Ine nevner noen av fordelene ved å møtes fysisk fremover å snakke over nett:

Du får liksom mer følelsen av at de hører på deg da, det kan jo være at de ikke bryr seg eller at de ikke vil høre på deg dersom du hadde sakt det over nett.

Informantene er stort sett enige om at de foretrekker den fysiske kontakten ovenfor å ha den over nett. Samtidig påpeker de viktigheten av å opprettholde sosial kontakt på nett i en vanskelig tid når fysiske møter ikke har vært like aktuelle. Slik jeg forstår det har kommunikasjonsmulighetene vært viktige elementer for å bygge og vedlikeholde gode relasjoner online og for å utvide tenåringsjentenes sosiale nettverk, og dermed sosial kapital (Brandtzæg, 2012, s. 484). Iben forteller at det er lettere å få tilgang til venner og at meste parten av kommunikasjonen det siste året har foregått over nett. Likevel påpeker også hun at denne interaksjonen ikke har vært tilstrekkelig nok. Hun sier:

Jeg vet ikke helt hvordan jeg skal forklare det, men det er mer sosialt i virkeligheten, da får du liksom sett ansiktene deres og hvordan de har det og sånt. Mens det kan du jo ikke fra telefonen.

Iben trekker frem både fordeler og ulemper ved å holde kontakt med jevnaldrende over nett. Hun føler at det er mer sosialt å kommunisere i virkeligheten, og at digitaliseringen setter begrensninger for å se andres umiddelbare reaksjoner og kroppsspråk. Dette samsvarer med

Collins (2020, s. 496) redegjørelse der fravær av kroppsspråk og kroppsbevegelser er faktorer som kan prege denne typen samhandling. Iben forteller at hun har et godt forhold til familien sin, men at hun likevel har kjent på følelser av ensomhet som følge av mindre fysisk kontakt med andre jevnaldrende. Slik jeg ser det, stålsetter dette et godt eksempel på hvor viktige bånd til andre jevnaldrende er for å oppleve en positiv innvirkning på livskvaliteten. Lenger inn i intervjuet kom vi nærmere inn på hva hun tror har forårsaket disse følelsene.

... vi er jo ganske vandt med at vi kan være med dem man vil og at vi liksom kan gå hvor vi vil og alt, men nå er det veldig mye regler (Iben).

Dette utsagnet sier meg noe om hvilken virkning pandemiens store inngrep hadde i ungdoms hverdagsliv, hvor alt ble stengt ned over natten. Ingeborg understreker viktigheten av å være et medmenneske i en hverdag der mange har hatt det vanskelig. Hun forteller at vennegjengen har vært flinke til å passe på hverandre selv om de ikke har møtt hverandre fysisk. Likevel påpeker hun at det ikke alltid er like lett å være en god venn over nett.

... det har jo vært litt mer sånn vanskelig å på en måte, eller det har på en måte vært litt mer sånn press på å være en god venn. Ikke sånn press-press men du må på en måte ... vise at du fortsatt er der og kunne liksom holde en samtale som liksom ikke bare er «hva har du gjort i dag?». Litt mer på et dypere plan da og spør litt sånn vanskelige spørsmål selv om du vet jo hvis det skjer noe med bestevenninnen din, så får du jo det med deg som regel, men jeg føler på en måte at jeg har blitt mer bevisst på hvordan jeg skal ... snakke med folk og hvor viktig det er at folk får snakket om ting som kanskje kan være vanskelig og sånt.

Det er ikke bare i ansikt-til-ansikt-relasjoner at den gode samtalen krever oppmerksomhet og empati. Også den gode samtalen over nett krever en kommunikasjon som



ikke bare foregår på et overfladisk nivå. Å opptre empatisk er nødvendig for oppbygning av tillit og trygghet i sosiale relasjoner (SSB, 2017) og fremheves som en viktig forutsetning i jentenes vennskapsbånd. Likevel viser forskning at vi blir mindre empatisk av teknologien (Turkle, 2017, s. 1). På denne måten kan deltakelse i sosiale medier bidra til isolasjon og selvpoptatthet, ved at de digitale kommunikasjonsmulighetene filtrerer bort menneskelig reaksjon. Med andre ord kan vi si at evnen til å gå i dybden i online samtaler kan erstattes med et varierende fokus og raskt havne på et overfladisk nivå. Selv om teknologien har skapt et økende tempo og effektivitet, anser informantene i studien det som en forutsetning å likevel legge ned tid og omsorg i å være en god venn online. På denne måten kan vi si at sosiale mediekanaler kan ha bidratt til å øke jentenes evne til empati gjennom andre former for kommunikasjon når fysisk interaksjon har vært svært begrenset.

Online sosiale bånd til andre er med andre ord en kilde til tilhørighet og sosialt samvær som kan ha en positiv innvirkning (Andersen & Dæhlen, 2017). Likevel er det mye som tyder på at online tilhørighet og skjermtid ikke kan erstatte en del av de affektive sidene ved tilhørighet som dannes gjennom ansikt-til-ansikt relasjoner (jf. Collins, 2020, s. 496; Lähdesmäki et al., 2016, s. 242; Turkle, 2017, s. 258). I undertemaet «*Betydningen av sosiale relasjoner i sosiale medier*» gir informantene et godt innsyn i ulike måter å være sosial på over nett, som igjen har ført til at flere har følt seg mindre alene i en utfordrende periode. Slik jeg forstår det, har sosiale medier utviklet seg til å bli en svært betydningsfull arena hvor gode relasjoner, sosial støtte og tilhørighet fremheves som viktige faktorer for god livskvalitet. Selv om sosiale medier utvilsomt har blitt en erstatning for sosialt samvær ansikt-til-ansikt, foretrekker informantene en hverdag med overvekt av fysisk kontakt fremfor digital kontakt. Fravær av kroppsspråk, tilstedeværelse og evnen til å fremstå empatisk er faktorer som kan prege samhandlingen i negativ forstand. Med andre ord ser vi at moderne samhandling kan ses som et tveegget sverd i en annerledes hverdag.

### 6.1.3 Sosiale medier som inspirasjonskilde for det gode liv

Gjennom opplevelser av tilhørighet utvikles kollektive forståelser som tar hensyn til ungdoms sosiale kategorier som kjønn, alder, klasse og rase (May, 2011, s. 370; Lähdesmäki et al., 2016, s. 237), men også det gode liv. I tillegg til samhandling med andre på nett, forteller informantene at sosiale medier under pandemien har vært et godt verktøy for å innhente inspirasjon og motivasjon. Her har de blitt inspirert gjennom trender, trening og andre fritidsaktiviteter, både fra treningsprofiler og andre kanaler som de følger med på. Ida forteller at hun under pandemien har blitt mer avhengig av sosiale medier, og på denne måten opplevd det som en kilde til motivasjon. «... jeg tenker at det liksom er en god kilde til mye da, som motivasjon for eksempel». Både Ida og Ine uttrykker at sosiale medier er interessant ettersom de blir inspirert og kan inspirere andre gjennom ulike kanaler. Videre forteller Ine at hun i større grad enn tidligere har brukt sosiale medier til å få inspirasjon.

... jeg har brukt telefonen ganske mye mer, og brukt sosiale medier til mye mer da, eller sånn, hvis jeg for eksempel ikke vet hvordan jeg skal gjøre ting så bruker jeg sosiale medier til å på en måte få inspirasjon og sånt, mye mer enn før (Ine).

Ida fremhever at det å se videoer og bilder av hva andre driver med har vært inspirerende og motiverende i en ellers rolig hverdag. Dette har blant annet gitt henne treningsmotivasjon gjennom å se hvordan andre utfører hjemmetrening, eller å høre at andre har trent.

... når du ser hva andre gjør så kan det være motiverende hvis noen sier at; «Ja nå har jeg trent». Så kan det være liksom, okei kanskje jeg også vil trene nå da, selv om det er slik at vi ikke kan trene med mange andre.

Samtlige av informantene er opptatt av trening og tilhører en eller annen form for idrettslag. Flere av informantene nevnte i den sammenheng at det var viktig for dem å fortsette med trening på egen hånd selv om alt annet var nedstengt. Videre kom det frem at savnet av fellesskapet og det sosiale var stort, men at de gjennom sosiale mediekanaler fortsatt kunne opprettholde treningsmotivasjonen, i alle fall til en viss grad. På den andre siden forteller Ine at dette også kan ha skapt noe press blant ungdommene.

... jeg merket hvert fall at det var mange som sa sånn at nå skal jeg ut å trene liksom, så man følte kanskje litt press på det, på at du også måtte gjøre det da ... Mange har nok tenkt at de på en måte *må* bruke tiden sin på å trene da, hvis de kanskje ikke vil det, eller orker.

Madsen (2018) trekker frem at ungdom ofte setter høye krav til seg selv, og at det også settes høye krav til dem fra andre. Hvordan tenåringsjentene opplever press i sosiale medier vil dermed være individuelt. Slik jeg ser det, kan det som deles gjennom sosiale medier påvirke informantene på både positive og negative måter. På den ene siden kan det bidra til å skape motivasjon og inspirasjon, mens på den andre siden kan noen kjenne på følelser av press, som igjen kan ha en uheldig innvirkning på selvbilde (Webster et al., 2021).

Ingrid forteller at sosiale medier har bidratt til å gi henne og familien mer inspirasjon til å komme seg ut på uoppdagede turer i nærområdet. Ettersom flere har holdt seg hjemme under pandemien, er det mange som har benyttet seg av de mest populære nærområdene. Det opprettes stadig nye funksjoner på sosiale medier som gjør det lettere å finne nye og gode turforslag, som igjen kan tenkes å ha hatt en positiv påvirkning på flere. Ingrid forteller.

... du får jo ideer til hva du kan gjøre så du slipper å liksom sitte inne eller dra til de samme stedene hele tiden. Det er jo mange som går turer på fine plasser også viser du det til familien også vips, der var vi på tur neste dag liksom.

Ingrid forteller under intervjuet at sosiale medier tilbyr en rekke funksjoner hvor hun har hentet inspirasjon til både matlaging, trening eller turer. Sosiale medier bidrar på denne måten til at det blir enkelt å komme over gode kreative ideer og løsninger som en kanskje ikke ville vært like eksponert for uten medietjenestene. I en annerledes hverdag, forstår jeg på Ingrid at dette er noe som har bidratt til å få tankene bort fra alt som knyttes til koronapandemien. Med andre ord kan vi si at inspirasjon i sosiale medier har vært viktige elementer for trivsel i en ellers tung hverdag.

For å holde hverandre oppdatert om ulike trender, nyheter eller videoer etc., var det flere av informantene som nevnte noe de kaller for vlogging. Vlogging er i følge Isabel noe som foregår på Snapchat og er en forkortelse for videoblogg hvor de kan dele korte eller lengre videosnutter, samt bilder med tekst. På Snapchat kan jentene selv velge om de ønsker å dele «Min Story» med alle og enhver, eller et utvalg fra kontaktlisten sin. Isabel forteller at hun i stor grad brukte vlogging for å holde seg oppdatert på hva andre holdt på med og visa versa. I tillegg sier hun at det er lettere å få med seg ting som skjer gjennom de ulike vloggene.

... det er liksom ... av og til snakker vi om innlegg eller liksom om andre da, og viser hverandre ting og sånt, så liksom, det bidrar til at vi kan snakke om mer ting da (Isabel).

Isabel understreker at dette er en metode som bidrar til at de lettere kan prate om ting som er relevant for dem, samt inspirere hverandre gjennom ulike delingspraksiser. Isabel snakker for flere når hun forteller at de fleste unge har vlogger hvor de deler ting fra livet og hverdagen, og at mange ofte har to vlogger. Hun beskriver videre at den ene vloggen gjerne har mange følgere, mens den andre er mer privat og har et færre antall personer som følger med. Gjennom vlogging kunne de holde hverandre oppdatert ved å dele forskjellige

aktiviteter de drev på med, kommentere til hverandre eller å ha gode samtaler. Isabel påpeker at dette er noe som har bidratt til å skape sosial tilhørighet og dermed hatt en positiv innvirkning i hverdagen. Hun sier; «For meg så har det skapt et, jeg føler at vi har skapt et større fellesskap da». Både fellesskap og tilhørighet er med og forsterker livstilfredshet (Folkehelseinstituttet, 2019), og kan dermed ses i sammenheng med informantenes opplevelse av livskvalitet. Også Ingeborg forteller at hun opplever at sosiale medier har bidratt til inspirasjon i hverdagen. Hun trekker frem begrepet *trender* og sier; «... det er jo noe å gjøre da, siden nå sitter vi jo ganske mye hjemme og har ikke så mye å gjøre. Så da er det ganske fint (smiler)». Trender innenfor sosiale medier, som ulike videosnutter, inspirerer ungdomsjentene, gjerne gjennom ulike utfordringer og kategorier innen mat, dansing eller trening. Foss (2020) viser til ulike *trender* i sosiale medier hvor hun blant annet fremhever «*video content*», som kan være videoer med varierende og inspirerende innhold, samt «*stories*» som kan ses i sammenheng med det Isabel forteller om vlogging.

Sosiale medier har på mange måter blitt brukt som en ressurs for å innhente inspirasjon og motivasjon fra andre, og seg selv i mellom. Denne delingskulturen har bidratt til økt oppmerksomhet og engasjement blant informantene, spesielt i en tid med strenge sosiale restriksjoner. Mediekanalene kan på mange måter forklares som en utømmelig kilde til inspirasjon, kunnskap, ord og bilder. De virtuelle nettsamfunnene kan på denne måten ha bidratt til en mer fargerik hverdag i en ellers annerledes periode.

## 6.2 Prestasjonspress og muligheten til å være en 'annen' i sosiale medier

Kraften av tilhørighet som analytisk kategori ligger i stor grad i dens rom for kompleksitet (Lähdesmäki et al., 2016, s. 242). Vi har sett at online tilhørighet er sammensatt av gruppetilhørighet, underholdning og inspirasjon til det gode liv. Samtlige av informantene mine understreker at forbruket av sosiale medier har vært økende under pandemien. Med det forhøyede bruksmønsteret i mediekanalene har også sannsynligheten for å bli eksponert for prestasjonspress gjort seg synlig blant jentene. I sosiale medier blir informantene tilskuere av bilder og videoer som kan vise uoppnåelige idealer og som igjen kan ha en innvirkning på jentenes selvprestasjon (Nylander, 2018, s. 14). Online samhandling handler i stor grad om å forme og å bli formet av et hav av slike identiteter (jf. Hilmarsen & Arnseth (2017, s. 18).

Gjennom informantenes fortellinger får vi et innblikk i hvordan dette kan medføre at jenter blir mer selvkritiske i jaget etter å nå disse idealene, og med andre ord at teknologien er med å forme jenters identitetsutvikling. Identitet behandles ikke som et eget fenomen i analysen, men blir trukket inn da det ses i sammenheng med teknologi-menneske-relasjoner. Jentene i studien trekker frem ulike perspektiver på hvordan press kan oppleves i sosiale medier. Ingeborg deler sine tanker.

... det er jo mye positivt og negativt med sosiale medier, altså det er jo mye kjekt du kan gjøre, men så er det jo også de negative sidene med at det kanskje skaper mye press og at, altså det går jo an å bli veldig avhengig av det ... så jeg tror kanskje at det er noen som har opplevd det som litt negativt med at de kanskje har følt på at de ikke er fine nok eller når de ser alle de fine Instagram-modellene og sånt, eller at de på en måte ikke har de tingene som mange på sosiale medier har da, og at det kanskje skaper litt mer press og at det kanskje kan gå litt mer inn på ... inn på dem enn det de kanskje tror.

Det Ingeborg forteller gir oss et bilde av hvordan selvprestasjon kan oppleves for ungdom i sosiale medier. Hun har selv en høy terskel for hva som deles i mediekanalene, men påpeker at det er et sted der de fine bildene og spesielle hendelsene blir delt. Slik jeg ser det, kan vi si at det nesten legges opp til å presentere seg selv på en måte som nødvendigvis ikke tilsvarer personene vi er utenfor mediekanalene. Som Leo Ajkic påpeker i «Uro: Sykt sosial (NRK, 2019), ser vi at sosiale medier er en arena hvor vi først og fremst presenterer våre beste sider, noe som også forekommer i flere av informantenes fortellinger om prestasjon i sosiale medier. Dette gjør at den personlige fasaden blir normen i stedet for den avslørende fysiske kontakten. Iselin forteller hvordan denne eksponeringen i mediekanalene kan oppfattes fra hennes perspektiv:

Du blir jo veldig opphengt i hva alle andre gjør og hvordan de ser ut, så det kan være at du glemmer litt deg selv og at du også er et menneske og at du liksom har følelser du også.

Iselin understreker at hun kan bli veldig opphengt i hva andre deler i sosiale medier, og at dette fort kan føre til at man glemme seg selv litt. Slik jeg tolker det er dette et eksempel på hvordan eksponering i sosiale medier kan påvirke både selvfølelse og kroppsbilde hos den yngre generasjonen. Eksponering av overfladiske budskap om det perfekte liv og utseende, påvirker hvordan unge både oppfatter, tenker og behandler kroppen sin (Jackson & Luchner, 2017, s. 3). Dette er interessant ettersom dagens kvinneideal har en sammenheng med jenters psykiske helse (Eriksen et al., 2017, s. 92). I hvilken grad informantene påvirkes av dette er derimot individuelt og vil avhenge av hvor mye de tar til seg av det de ser i sosiale medier (Brandtzæg, 2012, s. 484; Viner et al., 2019, s. 965). Isabel har midlertid ikke et inntrykk at mange i hennes alder redigerer bilder og fremstår på en annen måte enn hvem de er i virkeligheten, noe som peker i retning av at avstanden mellom den virtuelle verdenen og virkeligheten ikke nødvendigvis er så stor. Likevel blir det i den digitale verdenen presentert

et sett med muligheter for å skape et sosialt liv, der folk selv kan velge hvordan de ønsker å fremstå. Disse mulighetene kan på mange måter bidra til at ungdom velger å fremstille seg annerledes i sosiale mediekkanaler.

I mediedebatten blir ungdom ofte omtalt som «Generasjon Prestasjon» (Madsen, 2018), som henviser til en mer individualisert ungdomsgenerasjon enn hva vi kunne se tidligere (Bakken et al., 2018, s. 47). Dette omhandler områder som blant annet knytter seg til kropp, utseende og vennsksapsrelasjoner. Digitaliseringen har skapt nye arenaer for identitetsutvikling og informantene deler sine tanker rundt det å fremstille seg annerledes i sosiale medier. Under intervjuet med Ingeborg retter hun fokus mot kroppspress når hun snakker om de største ulempene ved sosiale medier.

Når du blar på Instagram også ser du liksom de modellene som er der da, så er det jo sikkert mange som føler at de ikke er gode nok og sånt, og det er jo veldig dumt ... også dette med at du kan bli litt så oppslukt i det holdt jeg på å si. Du kan liksom ja, bli litt for mye på det [sosiale medier].

Kroppspress i sosiale medier er noe som understrekes av flere av informantene, der det legges fokus på den personlige fasaden i forbindelse med prestasjon i mediekkanalene. Slik jeg tolker det vil hvordan folk fremstiller seg i sosiale medier være avgjørende for hvordan andre skal oppfatte dem, og for egen selvprestasjon. Med andre ord kan vi si at det å fremstille seg annerledes i ulike nettsamfunn kan ses som en strategi som benyttes for å strekke seg etter de uoppnåelige idealene. Som Nylander (2018, s. 14) viser til, kan kroppspress oppstå i situasjoner hvor ulike faktorer påvirker en persons tankemønster og selvfølelse, som igjen kan si noe om at ens eget utseende ikke er bra nok. Informantene fremhever at kommersielle budskap og deling av informasjon via private brukere i sosiale medier er eksempler på hva som kan påvirke kroppsbilde gjennom sosiale medier. Ingeborg forteller at hun tror at flere



prøver å være en bedre versjon av seg selv på nett enn hvordan de egentlig fremstår i virkeligheten.

Jeg merker jo det selv ... jeg legger jo ikke ut et bilde på Instagram som jeg synes er stygt liksom og jeg prøver jo liksom å få det til å se litt fint ut, og legge ut litt sånn gode minner og sånt, mens i virkeligheten så er det litt sånn ... jeg er bare den daglige med liksom (smiler).

Ingeborg sier at hun ikke bruker mediekanalene til å legge ut bilder hun synes er stygge, men heller at hun forsøker å få det til å se fint ut. Dette gir meg et inntrykk av at hun reflektere en del og er inne på noe som virker å være kjernen for det som deles i sosiale medier. Samtidig forteller hun meg at dette, både ubevisst eller bevisst, kan handle om tanken om å sammenligne seg med et uoppnåelig ideal, og dermed fremstille en bedre utgave av seg selv. Ida forteller at det å fremstille seg annerledes på nett noen ganger kan være svært uheldig da det kan gi et inntrykk til andre om at en har det perfekte liv, selv om det ikke nødvendigvis er tilfellet. Samtidig kan hun på lik linje med Ingeborg kjenne seg igjen i det.

... jeg poster jo ting på Instagram når jeg føler meg fin, ikke når jeg liksom ikke har det så bra for eksempel (Ida).

Gjennom ulike billedelingspraksiser kan jentene styre hvilket inntrykk som formidles til andre, og dermed det som også velges å holdes skjult. På denne måten kan de uttrykke deres identitet, også i en mer redigert form. Selv om noen av informantene kan kjenne seg igjen i å fremstille seg annerledes i sosiale medier sitter jeg igjen med et inntrykk av at dette er noe de ofte er bevisst på og at de er selektive på innhold som deles. Sørensen et al. (2017, s. 42) viser til hvilken innvirkning ulike prestasjonsmomenter har på ungdom, der det trekkes frem at noen på den ene siden kan oppleve dette som positivt, mens andre kan få en følelse av

å ikke være bra nok. Slik er jentenes bruk av teknologi i tråd med annen forskning som påpeker hvordan sosiale medier skaper et behov for å presentere et vellykket inntrykk av seg selv for å oppnå anerkjennelse i mediekanalene (Turkle, 2017, s. 1). Både Ida og Iselin forteller under intervjuene at det å fremstille seg annerledes på sosiale medier kan komme av en usikkerhet eller et ønske om å gi et godt inntrykk av seg selv til andre. Ingrid forteller at noen kanskje ikke er så fornøyd med det livet de lever eller hvordan de ser ut og kan derfor kjenne et behov for å fremstille seg på en annen måte. Iselin forteller hva hun tenker om dette:

Det er veldig mye press da på at du skal se slik ut, ha de tingene, og hvis du ikke er slik som alle andre så er du annerledes og det er ikke så bra liksom (Iselin).

Eksponering av 'det perfekte kvinneidealet' og 'det gode liv' kan oppleves som svært intenst fordi de ofte formidles av andre jevnaldrende (Perloff, 2014, s. 366). I tillegg vil sårbarhet for press om å se bra ut eller ha en såkalt 'fin kropp' forsterkes ved at jenter bruker mye tid på sosiale medier (Bakken et al., 2018, s 54). Ingeborg og Ine tror at det å fremstille seg på en annen måte i sosiale medier kanskje har noe med at en kan nå ut til et større publikum, og at dette påvirker hva folk legger ut i sosiale medier eller ikke.

De fleste legger jo ut bilder hvor de selv synes de eller at bildene er fine, og da vil jo på en måte andre også gjøre det slik at ikke de ser stygge ut eller legger ut rare bilder mens alle andre legger ut fine bilder. Så jeg tror egentlig at det har noe med at man på en måte vil gjøre som alle andre. (Ingeborg).

Ingeborg beskriver at jenter kan fremstille seg på en bestemt måte i sosiale medier basert på tanken om å passe inn eller å være mer lik andre. Dette utgjør sosiale praksiser hvor jentene tilpasser seg det de tenker er publikums forventinger. Det Ingeborg beskriver kan ses i

sammenheng med hva de andre informantene forteller om fremtreden i sosiale medier, der bildene som deles har en sammenheng med hvordan de ønsker å fremstå. Det er en kombinasjon av sårbarhet og eksponeringsmani (Engelsrud & Nordtug, 2016) der jentene legger ut bilder eller videoer. De opplever og ønsker å dele noe personlig som gjennom delingen blir 'offentlig' og dermed kan dømmes av andre. Likevel forteller Iselin at selv om folk velger å fremstille seg annerledes i sosiale medier, blir de uansett avslørt i virkeligheten når de faktisk møtes fysisk, noe som kan ses i sammenheng med det Turkle (2017, s. 1) snakker om når hun viser til hvordan teknologi kan endre relasjoner mellom mennesker. Ingrid deler sine tanker og meninger om hva hun føler rundt dette:

... jeg synes egentlig at det blir litt feil men samtidig så velger jo folk selv å sitte å se på det folk legger ut, så hvis du på en måte tenker litt selv så klarer du å komme fram til at det ikke er alt som er ekte og hvis du liksom tenker litt realistisk så klarer du å innse at det er ikke ... det er ikke normalt å ha det sånn eller være sånn og ... de[influencere/kjente på sosiale medier] sier jo selv at det er ikke slik de lever til hverdag, liksom hverdagslig, så hvis du klarer å innse det selv så blir det jo noe annet. Så jeg bryr meg ikke så veldig mye om det fordi de har jo lov til å legge ut hva de vil, det kommer jo helt an på hvem du følger og hva du ser på liksom.

Ingrid har en reflektert oppfatning rundt prestasjon i sosiale medier, der hun påpeker at ungdom selv har muligheten til å velge hvem de ønsker å følge, og at de på denne måten kan styre deler av innholdet som vises i mediekanalene. Hun understreker at avhenger av hvem du følger og hva du ser på. I motsetning til flere av de andre informantene har Isabel et annet syn på fremtreden i sosiale medier, der hun forteller at det er positivt at kanalene legger til rette for at folk selv kan velge hvordan de ønsker fremstille seg. Hun sier:

Jeg tenker at det er litt greit egentlig, at det er fint siden man liksom kan, ja, være litt annerledes, og det ... jeg synes det er greit.

For Isabel har sosiale medier utformet en stor plattform hvor hun kan hente innspill til sin egen identitetsutvikling, uten at hun tror at hun trenger å måle seg opp mot andre. Hun legger vekt på at det er fint å kunne være annerledes. Annerledeshet er selvfølgelig en sammenligning og ganske umulig å få til uten et sosialt spill.

Fremtreden i sosiale medier og anerkjennelse av denne er en sentral faktor i ungdomsjentenes sosiale relasjoner med andre på nett, samt hvordan den påvirker i sine identitetskonstruksjoner. Informantene velger selv at det de deler kan fremstå på en bestemt og ønskelig måte, og at de kan utelukke kvaliteter ved seg selv som ikke støtter deres ønskede versjon av seg selv (Hilmarsen & Arnseth, 2017, s. 5). Samtidig tolker jeg at sosiale medier skaper en arena for identitetsforvirring hvor jenter hele tiden blir et publikum for uoppnåelige identitetskonstruksjoner. At ungdom i stor grad sammenligner seg med andre på sosiale medier kan ha en stor innvirkning på deres selvbilde, og dermed også deres livskvalitet (Sørensen et al., 2017, s. 42; Bakken et al., 2018, s. 54; Webster, 2021). Med andre ord kan det se ut som at tenåringsjentenes livskvalitet i en viss grad synes å være formet av eksponering i sosiale medier tilknyttet prestasjon i presentasjon. I hvilken grad dette er formet av pandemien er fortsatt usikkert, men ifølge Brandtzæg (2012, s. 484) og er den økende mediebruken av betydning.

### 6.3 Online tilhørighet krever online tilgjengelighet

Intuitivt tenker vi ofte at ‘tilhørighet’ er positivt. Det skal derimot ikke mye refleksjon til før vi finner mange potensielt negative, eller rett og slett skremmende former for tilhørighet. Medlemskap i kriminelle gjenger, eller troskap til rasistiske ideologier er gode eksempler på dette. Når vi derfor tenker på online tilhørighet blant ungdomsjenter må vi ha med oss denne evnen til å se både lyse og mørke sider av sosiale nettverks muligheter til å skape bekjentskap, tilhørighet, samt dyp ideologisk og ekskluderende tankemønstre (Putnam, 2000, s. 21; Barstad & Sandvik, 2015, s. 4).

Som overskriften i dette kapittelet understreker, krever opplevelse av tilhørighet i sosiale medier en tilgjengelighet fra dens brukere. I analysene ovenfor har vi sett hvordan sosiale medier har vært med å forme jentenes samhandlingsmønstre og dermed deres tilstedeværelse på nett under pandemien. I denne perioden har informantenes sosiale liv i stor grad blitt flyttet online, og den digitale tilgjengeligheten kan på mange måter forklares som et tveegget sverd. Alle informantene vektlegger det å holde seg oppdatert på hva andre gjør og å oppdatere hverandre jevnlig som en viktig del av det som skjer på sosiale medier. Flere av jentene snakker om at dette er en type kontakt som har vært svært viktig i en periode med sosiale restriksjoner. Jevnlige oppdateringer fra venner og familie verdsettes høyt, men kan også oppleves som et press om å alltid være tilstede.

Jeg har følt at jeg på en måte må liksom alltid være litt sånn tilstede ... litt aktiv hvis noen for eksempel skal ha tak i meg og sånt så har jeg på en måte følt litt press på at jeg liksom må være der og da (Ine).

Som vi ser i sitatet ovenfor kan den digitale tilgjengeligheten også føre med seg et press om å alltid ‘være på’. Følelsen av utilgjengelighet og frykten for å gå glipp av noe uten tilgang til sosiale medier, er noe som går igjen hos flere av informantene. De fremhever at

hverdagen uten mediekanalene på mange måter ville medført følelser av å være frakoblet det sosiale livet. På denne måten kan vi si at å ikke være på sosiale medier tilbyr det motsatte av tilhørighet, nemlig utenforskap. Med andre ord kan ekskludering fra deltakelse i det digitale livet underbygge redselen for en sosial død ved at ungdom på denne måten fjerner seg selv fra venner og bekjente som de identifiserer seg med (jf. Broch, 2016). For å følge opp betydningen av sosiale relasjoner i mediekanalene under pandemien, ble tenåringsjentene spurt om hvordan det ville ha påvirket dem dersom de hadde lagt bort telefonen for en periode. Ingeborg forteller:

Det tror jeg hadde vært ... veldig vanskelig for det første, men jeg tror kanskje at det hadde vært ganske godt for meg å bare tatt en pause fra alt som jeg ser på sosiale medier og alt som jeg på en måte gjør på mobilen da. For egentlig så gjør jeg ikke så veldig mye nyttig på den. Jeg bruker den jo egentlig bare for underholdning og kommunikasjon, så jeg tror egentlig at det hadde vært ganske sånn deilig og fått en pause. Men samtidig så føler jeg at jeg trenger den for å snakke med folk selv om jeg kan jo snakke fysisk, men det er jo litt tungvint nå da.

Dersom Ingeborg hadde lagt bort telefonen for en periode, hadde hun fryktet at det ville føltes ut som om hun var i sin egen boble med kun sine nærmeste rundt henne. Hun forteller at hun ville gått glipp av alt som vennene hennes deler i sosiale medier, og på den måten kunne følt seg utenfor. Også i dette tilfellet ser vi at avstand fra sosiale medier kan lede til sosial død i form av at en isolerer seg fra det sosiale nettverket som kontinuerlig opprettholdes online (jf. Putnam, 2000, s. 21; Broch, 2016, s. 223). Ingeborg påpeker at det både kan være hyggelig og slitsomt å alltid være tilgjengelig på nett, men at det gir henne mer glede å være pålogget enn å skulle ta avstand fra telefonen i det lange løp. Ine forteller at også hun ville kjent på frykten om å gå glipp av mye dersom hun hadde lagt bort telefonen for en periode, men at det også ville hatt en positiv innvirkning i hverdagen hennes. Hun ser på

mobilen som et viktig verktøy for å opprettholde kontakten med andre.

Jeg tror egentlig at det hadde påvirket meg ganske bra, jeg hadde nok ikke brukt den så mye mer etter på da ... Så, men jeg tror jeg hadde følt litt på det at jeg ikke vet liksom, eller hadde klart å ha kontakt med folk på samme måte som jeg klarer å gjøre når jeg har telefonen der.

Frykten for å gå glipp av noe blir nevnt som en motivasjonsfaktor for å bruke sosiale medier, spesielt i en tidsperiode med strenge smitteverntiltak. Teknologien har skapt et hav muligheter utover det ungdommen har tilgang på i det virkelige liv. Gjennom sosiale medier har de muligheter til å eksperimentere med egen identitet, 'finne seg selv' og oppleve tilhørighet ved å bli forstått eller å forstå andre. Med andre ord kan vi si at mulighetene som tilbys via teknologi-menneske-relasjoner er med å former jentenes motivasjonsgrunnlag for bruk av sosiale medier. Det er nettopp dette Turkle (2017, s.1) retter bekymring mot når hun diskuterer hva disse medieteknologiene gjør med oss mennesker og vår evne til å være sosiale. Isabel forteller at det ville vært vanskeligere å holde seg oppdatert uten å ha telefonen tilstede.

Det tror jeg at jeg ikke hadde syntes så veldig mye om, i og med at da er det veldig mye jeg går glipp av liksom, jeg liker ikke å henge så mye bak på da [smiler]. Og ja, det blir vanskelig å få med seg ting.

Å henge bakpå er noe vi ofte forbinder med å ikke ha klart å følge med i timen på skolen eller i arbeidet på jobb. Kan det på denne måten tenkes at sosiale medier har skapt en slags arbeidssituasjon, og at det blir det for overveldende å ta igjen tapt tid i sosiale medier dersom ungdommen legger telefonen fra seg? Med andre ord kan vi si at smarttelefonens konstante tilgang til sosiale medieteknologier er med og skaper en slags avhengighetsfølelse,

der ungdommen står ved et veiskille mellom deres sosiale liv og sosial død. Denne skyggesiden ved sosiale medier trekkes frem som en risikofaktor for negative helseutfall av flere forskere (Marengo et al., 2018, s. 63; Regjeringen, 2018; Barry & Wong, 2020, s. 2962).

Både Ine og Isabel spesifiserer at det de ville gått mest glipp av hadde vært å holde seg oppdatert på hva vennene deres holdt på med. På den andre siden forteller Isabel at det ville blitt mer tid til overs som hun kunne brukt til å være med familien og styrket relasjonen med dem. Frykten for å gå glipp av noe er ikke et ukjent fenomen for unge. Gjennom pandemien har det digitale mediebildet endret seg drastisk og blitt et større kontaktsted for flere. Som vi ser i informantenes fortellinger har dette utviklet seg til å bli en grunnleggende menneskelig motivasjon på bakgrunn av behovet for å tilhøre noe. Smarttelefonene gjør det mulig for informantene å alltid være klar over hva andre gjør på til en hver tid. På den måten kan vi også se når vi går glipp av noe. Turkle (2017, s. 157) fremhever at denne tilgjengeligheten bygger opp en slags sikkerhet, og har vi ikke tilgang på telefonen lenger, mister vi deler av den tryggheten. Ida forteller hvordan hun ville følt det:

Jeg tror jeg hadde følt meg litt mer alene, for jeg er jo med familien og sånt men de er jeg jo med liksom hver dag, så vet jeg ikke helt, hvem jeg skal ha ... jeg har jo en venn jeg alltid kan gå til og sånt, men, eller jeg har flere venner da, men ja. Jeg tror jeg hadde følt meg litt mer ensom, jeg kunne ikke ha sett hva folk gjør på ... jeg føler ikke at jeg hadde hatt helt kontroll på hva som skjedde.

Ida understreker at hun ville følt seg mer alene og at hun ikke hadde hatt like god kontroll dersom hun var uten telefonen. Vi kan dermed knytte hennes ubehag til det Turkle beskriver om at det å ikke ha tilgang på kontaktene våre kan føre til følelser av usikkerhet. Ut i fra sitatet ovenfor, forstår jeg at det handler mest om følelsen av å være utilgjengelig og at hun ikke ønsker å gå glipp av noe. Med andre ord kan vi knytte sitatet ovenfor, til Idas behov



for online tilhørighet der hun understreker at hun hadde følt seg mer ensom dersom hun hadde tatt avstand fra telefonen. Ingrid konkretiserer Idas dilemma og forteller at det handler om å miste evnen til å kommunisere med andre jevnaldrende:

Jeg tror det hadde påvirket meg positivt egentlig fordi jeg trenger den jo ikke sånn hverdagslig annet enn å kunne ringe mamma eller pappa hvis det er noe liksom. Men samtidig så er det jo også det at jeg mister evnen til å kommunisere med veldig mange folk som jeg snakker med hver dag.

Ingrid forteller at det å være uten telefonen ville ha påvirket henne positivt. Det kommer frem i intervjuet at Ingrid bruker sosiale medier i mindre grad enn de andre informantene, og at hennes følelser rundt dette derfor kan være noe ulikt fra de andre. I likhet med de andre informantene verdsetter hun at sosiale medier tilbyr kontakt med andre på tvers av geografiske avstander. Slik jeg forstår det, har pandemien skapt et behov hos Ingrid som ikke var like sterkt før, og at dette behovet gjør det problematisk for Ingrid å slutte å bruke sosiale medier i den 'nye hverdagen' med koronapandemien. Samtidig understreker hun at kommunikasjonsmulighetene sosiale medier tilbyr har vært veldig gode å ha i denne perioden ettersom det gir henne muligheten til å opprettholde viktige sosiale relasjoner, som igjen er med og skaper både tilhørighet og et fellesskap. Også Iben ville følt at det hadde vært positivt å være uten telefonen for en stund. Under intervjuet svarte hun:

**Iben:** Det ville vært mye bedre [smiler]. Jeg hadde nok vært mye mer ute og sånt. Jeg har lyst til å prøve det men sånn, det er vanskelig [smiler].

**Jeg:** Hva hadde du gått glipp av tror du, dersom du hadde lagt den bort?

**Iben:** Bare sånn, for jeg snakker jo veldig mye med venner og sånt når jeg er på sosiale medier og sender sånn ... vi ser liksom videoer sammen, vi sender det til hverandre og sånt så

... Egentlig ikke noe spesielt, men bare ja.

For Iben ville det vært mye bedre og tatt en pause fra de sosiale mediekanalene for en periode, ettersom hun kunne brukt tiden sin på andre og kanskje mer 'verdifulle' ting som å være ute. Samtidig påpeker hun hvor viktig det har vært å ha sosiale medier i en periode med strenge sosiale restriksjoner, hvor hun har tilbragt mer tid hjemme med familien. Telefonen har blitt en konstant påminnelse om en online og ikke fysisk identitet, der de erfarer sosiale relasjoner og egen kropp gjennom sosiale medier: *en slags online tilhørighet*. Den digitale tilhørigheten består selv om vi skifter mellom de fysiske enhetene i mediekanalene. Iselin sier:

Jeg hadde gått glipp av ganske mye som skjer ... det hadde jo vært litt deilig og liksom lagt alt vekk, å tenke litt liksom, og fokusere mer på seg selv ... men mobilen betyr mye for meg.

Det Iselin forteller, vitner om noe mer enn hennes behov for å være på telefonen, der hun understreker at hun ville fått mer tid til å fokusere på seg selv dersom hun hadde lagt telefonen bort. Dette er et paradoks. Sosiale medier er godt kjent for å rette fokus nettopp innover og mot brukeren (Regjeringen, 2020; Medietilsynet, 2020). Hvordan kan det ha seg at å legge bort telefonen kan hjelpe brukerne til å fokusere mer på seg selv? Det virker rimelig å anta at det oppstår en form for forhandling mellom det å være tilstede for nettverket i sosiale medier og det å bruke mer tid til seg selv. Det oppstår en form for forhandling mellom en online identitetspresentasjon og en offline identitet. De digitale selvportrettene ungdommen utformer i sosiale medier og interaktive og kan stadig oppdateres for andres innsyn. Er det slik at disse kontinuerlige forandringene i mediekanalene hjelper dem til å bli bedre kjent med seg selv og andre, eller kan den digitale identitetspresentasjonen undergrave hvem de virkelig er? Ungdommens sosiale identitet på internett kan høre til, og identifiseres med så mange

forskjellige grupper, noe som gjør at forhandlingen mellom en online og en offline identitet er svært kompleks. Med andre ord kan vi med Hilmarsen & Arnseth (2017, s. 18) si at identitetskonstruksjoner skapes, utvikles og opprettholdes i sosiale relasjoner gjennom deltakelse i ulike typer av sosiale praksiser. Det kan virke på flere av jentene som at det som skjer i sosiale medier har en egen form, at det tilhører et eget online sosialt liv. At det gir en egen form for fellesskap som er viktig å være en del av. Det oppstår samtidig en frykt for å gå glipp av noe som skjer online, spesielt i en periode som under Covid-pandemien med lite fysisk kontakt. Her forteller ungdomsjentene om en følelse av å havne utenfor innenfor sitt sosiale liv, i en annerledes virkelighet som finner sted online. Samtlige av jentene ville valgt å ha telefonen tilgjengelig fremfor å legge den bort. Samtlige av jentene tenkte, i alle fall uttrykte, at de trodde det ville hatt en positiv effekt å legge bort telefonen.

Det jentene beskriver om online tilgjengelighet forteller oss noe om hvordan forholdet mellom teknologien og mennesket er med på å forme både livene og relasjonene våre. Vi ser at jentenes investering av tid og energi i sosiale medier i stor grad er rettet mot de sosiale båndene som skapes og opprettholdes på nett. Med andre ord kan vi si at de sosiale ressursene som tilgjengeliggjøres gjennom sosiale nettverkssider er med på å styrke sosial kapital gjennom en opplevd følelse av trygghet, tilhørighet og samhold. De nye mediene, eller digital samhandling, er med andre ord med på å revitalisere folkehelsesider om sosial kapital, samt hvordan vi skal forstå sosial kapital som en beskyttelse mot dårlig helse (jf. Putnam, 2004; Szreter & Woolcock, 2004; Barstad & Sandvik, 2015; Hilmarsen & Arnseth, 2017; Andersen & Dæhlen, 2017). Likevel ser vi i jentenes fortellinger at oppblomstring i den digitale kontakten også har sine baksider. Sosiale medier kan på mange måter forklare som et digitalt dop, der det sosiale livet i stor grad har blitt flyttet online og det stilles krav til tilgjengelighet på en ny måte. Selv om samtlige av jentene tenker at det ville hatt en positiv effekt å legge bort telefonen for en periode, ser vi at avstand fra sosiale medier skaper en frykt for sosial

død. Vi ser her at sosiale mediers lette tilgjengelighet danner en avhengighetsskapende effekt, der smarttelefonen for samtlige av jentene blir uunnværlig i hverdagen. Det er nettopp dette Millington (2014, s. 489) fremhever når han snakker om hvor sterk tilknytning vi mennesker får til mobilenhetene våre. Dette er folkehelseinteressant fordi selv om online kontakt ikke tilbyr den samme tilstedeværelsen som i det virkelige liv, ser vi at ungdomsjentene trekkes mot behovet om tilhørighet på nett, spesielt under pandemien.

## 7.0 Oppsummering og konklusjon: online tilhørighetens tosidighet

Hensikten med denne masteroppgaven i folkehelse har vært å få en dypere forståelse av hvordan tenåringsjentene har opplevd egen bruk av sosiale medier under pandemien, og om denne bruken igjen har formet samhandling, sosiale relasjoner og opplevelse av helse og livskvalitet. Med utgangspunkt i eksisterende forskning og resultater fra den kvalitative datainnsamlingen, har jeg presentert et nyansert bilde av sosiale medier som et tveegget sverd. Funnene fremhever at fenomenet som studeres er komplekst. Tenåringsjentene trekker frem positive og negative aspekter som følger med bruken av mediene under pandemien. Mye tyder på at disse ulike komponentene ved sosiale medier, som både kan være positive og negative, både formes og formet av sosiale helsedeterminanter og andre miljømessige faktorer som kan ha en betydning for ungdoms opplevelse av god helse eller helseplager i større eller mindre grad (Putnam, 2004; Szreter & Woolcock, 2004; Millington, 2014; Thurston, 2014; Barstad & Sandvik, 2015; Hilmarsen & Arnseth, 2017; Andersen & Dæhlen, 2017). Jeg skal nå begrunne dette utsagnet.

Jeg spurte innledningsvis: *Hvordan opplever tenåringsjenter egen bruk av sosiale medier under pandemien?* Under pandemien har ungdomsjentenes opplevelse av tilhørighet i stor grad vært knyttet til deres sosialiseringprosesser i sosiale medier. Her ser vi at online tilhørighet handler om den følelsesmessige forbindelsen jentene har i det sosiale fellesskapet, der sosial kapital, sosial støtte og samhold er sentrale faktorer. Måten bruk av sosiale medier kobler sammen folk til tross for fysiske avstander, påpekes som helsefremmende av de intervjuede tenåringsjentene, og som en faktor som kan redusere opplevelser og følelser av ensomhet og sosial isolasjon i 'den nye hverdagen' (jf. Szreter & Woolcock, 2004; Barstad & Sandvik, 2015; Andersen & Dæhlen, 2017; Turkle, 2017; Radovic et al., 2017; O'Reilly et al., 2018; Weinstein, 2018; Nøkleby et al., 2021). Samtidig forteller jentene at fravær fra deltakelse i sosiale medier kan gi dem følelser av utenforskap ettersom mediekanalene på

mange måter beskrives som en forlengelse av deres sosiale liv (jf. Szepter & Woolcock, 2004; Sund, 2009; Hilmarsen & Arnseth, 2017; Andersen & Dæhlen, 2017, Turkle, 2017).

Prosjektets tilnærming til fenomenet 'tenåringsjenters bruk av sosiale medier under Covid-19 pandemien' gav på denne måten en god inngang til å besvare oppgavens underproblemstilling: *Hvordan opplever de at sosiale medier former samhandling, sosiale relasjoner og livskvalitet?* Med Turkle's teorier om menneske-teknologi-relasjoner, ser vi at online tilhørighet kan forstås som noe annet enn offline tilhørighet. Ungdomsjentene forteller at de opplever sosiale medier som underholdende, meg også avhengighetsskapende (jf. Boyd, 2007; Turkle, 2017; Han et al., 2017; Marengo et al., 2018; O'Reilly et al., 2018; Barry & Wong, 2020). Det er raskt og tilgjengelig, men ikke dypt og empatisk (Turkle, 2017; Collins, 2020). I mediekanalene har jentene muligheten til å være noen andre, men kanskje aldri helt seg selv (jf. Nylander, 2018; Webster et al., 2021). Selv om digitale samhandlingsmønstre gjenspeiler ungdommens sosiale liv, blir skillelinjene mellom en online og en offline identitet visket ut. Rom for flytende og bredere identiteter kan også presentere en redigert virkelighet av det gode liv blant ungdomsjentene, og skape misnøye rundt eget kroppsbilde og økt prestasjonspress (jf. Engelsrud & Nordtug, 2016; Marengo et al., 2018; O'Reilly et al., 2018).

Folkehelseperspektivet som ligger implisitt i oppgaven, viser til hvordan ungdomsjentenes opplevelser av helse og livskvalitet sammensmelter med ulike former for online tilhørighet. Dette er knyttet til de store spørsmålene i folkehelse om sosial kapital. Ikke nødvendigvis i form av sosiale nettverksanalyser, men i form av opplevelsen av tilhørighet som i stor grad formes av deltakelse og samhandling med andre. Jentene jeg snakket med opplevde at mediekanalene bidro til å opprettholde deres sosiale liv og gav dem muligheten til å utvikle sine sosiale nettverk. Likevel fremhever jentene at de foretrekker den fysiske kontakten fremfor den digitale kontakten for å tilfredsstille gode og meningsfulle relasjoner (jf. Favotto et al., 2017; Sarriera et al., 2012; Weinstein, 2018; Webster et al, 2021). Dette

burde fortelle oss at online tilhørighet ikke tilfredsstillende ungdomsjentenes behov for sosial kontakt på lik linje som i den virkelige verden. Det burde fortelle oss at digital sosial kapital ikke kan sidestilles med ansikt-til-ansikt samhandling og den formen for tilhørighet offline nettverk kan tilby. Online tilhørighet burde forstås som tosidig. Den oppleves som både helsefremmende og helsehemmende. Dette er viktig når vi skal tilrettelegge for helsefremmende tiltak og nettverksstimulerende initiativ og sosial integrering av og blant barn og ungdom, men også voksne. Begge disse to subjektive dimensjonene av online sosiale nettverk må vi tenke på som folkehelse-arbeidere for å jobbe mot bedre helse og mindre risikoatferd.

## **7.1 Videre forskning**

Denne studien har bidratt til økt forståelse om fenomenet sosiale medier og ungdomsjenters opplevelser av online tilhørighet under Covid-19 pandemien. Oppgaven fremhever viktigheten og behovet for at dette forskningsfeltet må løftes opp og frem i tiden fremover. Koronasituasjonen er i aller høyeste grad et relevant folkehelseproblem, og ettersom pandemien fortsatt er under ukontrollerte forhold, vil det både være interessant og nyttig å se hvordan manglende fysiske og sosiale interaksjoner fortsetter å påvirke unges livskvalitet gjennom sosiale medier. Denne masteroppgaven har tatt for seg et begrenset utvalg av tenåringsjenter, og det kan derfor være av interesse å undersøke hvordan fenomenet kan ha påvirket en større ungdomsgruppe, både jenter og gutter samt andre aldersgrupper i samfunnet. Et viktig steg videre er å se på hvordan ungdommer i dag utfordrer brede delingsplattformer som Tiktok og Instagram og heller oppretter mindre og mer lukkede grupper der de i større grad kan være seg selv, men som også kanskje i enda større grad er ekskluderende.

## Referanseliste

- Aalen, I. (2015). *Sosiale medier*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Alonzo, R. T., Hussain, J., Anderson, K. & Stranges, S. (2019). Interplay between social media use, sleep quality and mental health outcomes in youth: a systematic review. *Sleep Medicine*, 64(19), 360-443. <https://doi:10.1016/j.sleep.2019.11.1017>
- Andersen, P. L. & Dæhlen, M. (2017). Sosiale relasjoner i ungdomstida. Identifisering og beskrivelse av ungdom med svake relasjoner til foreldre, skole og venner (NOVA Rapport 8/17). Oslo: NOVA. <https://www.ungdata.no/publikasjoner/>
- Bakken, A. (2018). Ungdata 2018. Nasjonale resultater (NOVA Rapport 8/18). Oslo: NOVA. <http://www.forebygging.no/Global/Ungdata-2018.%20Nasjonale%20resultater.pdf>
- Barstad, A. & Sandvik, L. (2015). *Deltaking, støtte, tillit og tilhørighet: En analyse av ulikhet i sosiale relasjoner med utgangspunkt i levekårsundersøkelsene*. (Rapport 2015/51). [https://ssb.brage.unit.no/ssb-xmlui/bitstream/handle/11250/2445446/RAPP2015-51\\_web.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://ssb.brage.unit.no/ssb-xmlui/bitstream/handle/11250/2445446/RAPP2015-51_web.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Bekkehus, M., Von Soest, T. & Fredriksen, E. (2020). Psykisk helse hos ungdom under covid-19 – Ensomhet, venner og sosiale medier. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 57(7), 492-501. <https://psykologtidsskriftet.no/vitenskapelig-artikkel/2020/06/psykisk-helse-hos-ungdom-under-covid-19>



- Barry, C. T. & Wong, M. Y. (2020). Fear of missing out (FoMO): A generational phenomenon or an individual difference? *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(12), 1-15. <https://doi.org/10.1177/0265407520945394>
- Bowmer, R. (2019, 20. november). Sosiale medier skader unges mentale helse av uventet årsak. *Dagsavisen, Verden*, s. 1.
- Boyd, D. & Ellison, N. (2007). Social Network Sited: Definition, History, and Scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication, Scientific Research*, 13(1), 210-230. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x>
- Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. <https://10.1191/1478088706qp063oa>
- Brandtzæg, P. B. (2012). Social Networking Sited: Their Users and Social Implications – A Longitudinal Study. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 17(4), 467-488. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2012.01580.x>
- Brinkmann, S. & Kvale, S. (2006). Confronting the ethics of qualitative research in psychology. *Journal of Constructivist Psychology*, 18(2), 47-81. <https://doi.org/10.1080/10720530590914789>
- Brinkmann, S. & Kvale, S. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju* (3. Utg.). Oslo: Gyldendal Akademisk.

Broch, T. B. (2016). Naturliv og sosial død blant ungdom. En synliggjøring av behovet for å begrepsfeste observerte emosjoner. *Norsk antropologisk tidsskrift*, 27(3-4), 209-227.  
<https://doi.org/10.18261/ISSN.1504-2898-2016-03-04-04>

Bryman, A. (2016). *Social Research Methods* (5<sup>th</sup> Edition). Oxford University Press.

Bufdir. (2021, 12. januar). *Vennskap i tenårene*. Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet.  
[https://bufdir.no/Foreldrehverdag/Ungdom/vennskap\\_i\\_tenarene/](https://bufdir.no/Foreldrehverdag/Ungdom/vennskap_i_tenarene/)

Childnet International. (2018). Age Restrictions on Social Media Services.  
<https://www.childnet.com/blog/age-restrictions-on-social-media-services>

Collins, R. (2020). Social distancing as a critical test of the micro-sociology of solidarity. *American Journal of Cultural Sociology*, 8(1), 477-497.  
<https://doi.org/10.1057/s41290-020-00120-z>

Ellis, W. E., Dumas, T. M. & Forbes, L. M. (2020). Physically Isolated but Socially Connected: Psychological Adjustment and Stress Among Adolescent's During the Initial COVID-19 Crisis. *Canadian Journal of Behavioral Science*, 52(3), 177-187.  
<https://dx.doi.org/10.1037/cbs0000215>

Ellison, N. B., Steinfield, C., Lampe, C. (2007). The Benefits of Facebook «Friends»: Social Capital and College Students' Use of Online Social Network Sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12(4), 1143-1168.  
<https://doi.101111/j.1083-6101.2007.00367.x>

Engblad, E. (2020, 16. desember). *Verden med virus: Ungdom lider under kravene om sosial distansering*. Universitetet i Oslo.

<https://www.sv.uio.no/psi/forskning/aktuelt/aktuelle-saker/2020/verden-med-virus--ungdom.html>

Engelsrud, G. & Nordtug, B. (2016, 04. mars). *Vi må slutte å prate om kroppspresset*.

Forskning.no. <https://forskning.no/helse-kronikk-media/kronikk-vi-ma-slutte-a-prate-om-kroppspresset/1169034>

Eriksen, I. M., Sletten, M. A. & Von Soest, T. (2017). Stress og press blant ungdom.

Erfaringer, årsaker, utbredelse av psykiske helseplager (NOVA Rapport 6/2017). Oslo:

NOVA. <https://fagarkivet.oslomet.no/en/item/stress-og-press-blant-ungdom-erfaringer-arsaker-og-utbredelse-av-psykiske-helseplager>

Favotto, L., Michaelson, V. & Davidson, C. (2017). Perceptions of the influence of computer-mediated communication on the health and well-being on early adolescents.

*International Journal of Qualitative studies on Health and Well-being*, 12(1),

1335575. <https://doi.org/10.1080/17482631.2017.1335575>.

Folkehelseinstituttet. (11. mai 2015). Fakta om sosial støtte og ensomhet.

<https://www.fhi.no/fp/psykiskhelse/psykiskelidelser/sosial-stotte-og-ensomhet---faktaar/>

Folkehelseinstituttet. (2019, 20. september). *Hva betyr livskvalitet for trivsel for barn*

og unges fysiske og psykiske helse? Faktaark.

<https://www.fhi.no/fp/psykiskhelse/psykisk-helse-barn-unge/fakta-om-livskvalitet-og-trivsel-ho/>

Folkehelseinstituttet. (2020, 16. mars). *Sosiale medier – psykisk helse og trivsel blant ungdom – prosjektbeskrivelse*. <https://www.fhi.no/cristin-prosjekter/aktiv/sosiale-medier---psykisk-helse-og-trivsel-blant-ungdom/>

Foss, J. (2020, 14. januar). 6 trender for sosiale medier det er verdt å satse på i 2020. INEVO <https://inevo.no/blogg/6-trender-for-sosiale-medier-i-2020/>

Fossheim, s. (2009, 23. mars). *Konfidensialitet*. De nasjonale forskningsetiske komiteene. <https://www.forskningsetikk.no/ressurser/fbib/personvern/konfidensialitet/>

Førde, R. (2014). *Helsinkideklarasjonen*. De nasjonale forskningsetiske komiteene. <https://www.forskningsetikk.no/ressurser/fbib/loverretningslinjer/helsinkideklarasjonen/>

Gripsrud, M. (2009). *Kommunikasjonens to former – En kritisk analyse av samspillet mellom kommunikasjon og transport*. *Norsk medietidsskrift*, 1(16), 25-47. [https://www.idunn.no/nmt/2009/01/kommunikasjonens\\_to\\_former\\_-\\_en\\_kritisk\\_analyse\\_av\\_samspillet\\_mellom\\_kommun](https://www.idunn.no/nmt/2009/01/kommunikasjonens_to_former_-_en_kritisk_analyse_av_samspillet_mellom_kommun)

Han, S., Kim, K. J. & Kim, J. H. (2017). *Understanding Nomophobia: Structural Equation*

Modeling and Semantic Network Analysis of Smartphone Separation Anxiety.

*Cyberpsychology, Behaviour and Social Networking*, 20(7), 419-427.

<https://doi.org/10.1089/cyber.2017.0113>

Hansen, A. (2020). *Skjermhjernen. Hvordan en hjerne i utakt med tiden kan gjøre oss stresset, deprimeret og gi oss angst*. Cappelen Damm.

Haug, E., Robson-Wold, C., Helland, T., Jåstad, A., Torsheim, T., Fismen, A-S., Wold, B. & Samdal, O. (2020). *Barn og unges helse og trivsel: Forekomst og sosial ulikhet i Norge og i Norden* (HEMIL-rapport 2020). Universitetet i Bergen.

[https://www.uib.no/sites/w3.uib.no/files/attachments/hevas\\_rapport\\_v10.pdf](https://www.uib.no/sites/w3.uib.no/files/attachments/hevas_rapport_v10.pdf)

Helseforsikringsloven. (2008). Lov om medisinsk og helsefaglig forskning (LOV-2018-06-15-38). Lovdata. <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2008-06-20-44>

Helsedirektoratet. (2014). Psykisk helse og trivsel i folkehelsearbeidet. (Rapport 12/2014).

Oslo: Avdeling levekår og helse. [https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/psykisk-helseogtrivselifolkehelsearbeidet/Psykisk%20helse%20og%20trivsel%20i%20folkehelsearbeidet.pdf/\\_attachment/inline/c3e9d9e38a1745eea66e4ea6850789ee:236bae07e0b209e222ff1747dba9ad3336c813dd/Psykisk%20helse%20og%20trivsel%20i%20folkehelsearbeidet.pdf](https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/psykisk-helseogtrivselifolkehelsearbeidet/Psykisk%20helse%20og%20trivsel%20i%20folkehelsearbeidet.pdf/_attachment/inline/c3e9d9e38a1745eea66e4ea6850789ee:236bae07e0b209e222ff1747dba9ad3336c813dd/Psykisk%20helse%20og%20trivsel%20i%20folkehelsearbeidet.pdf)

Helse- og omsorgsdepartementet. (2017, 25. august (2017-2022)). *Mestre hele livet*.

*Regjeringens strategi for god psykisk helse.*

[https://www.regjeringen.no/contentassets/f53f98fa3d3e476b84b6e36438f5f7af/strategi\\_for\\_god\\_psykisk-helse\\_250817.pdf](https://www.regjeringen.no/contentassets/f53f98fa3d3e476b84b6e36438f5f7af/strategi_for_god_psykisk-helse_250817.pdf)

Hilmarsen, H. V. & Arnseth, H. C. (2017). Livet på Instagram. Ungdoms digitale forlengelser av sosiale relasjoner og vennskap. *Tidsskrift for ungdomsforskning*, 17(1), 3-23.

<https://journals.oslomet.no/index.php/ungdomsforskning/article/view/2109/1911>

Holsten, H. H. (2018, 6. mars) Riktig bruk av sosiale medier kan gjøre deg lykkelig.

Forskning.no. <https://forskning.no/internett-media-partner/riktig-bruk-av-sosiale-medier-kan-gjore-deg-lykkelig/284600>

Imran, N., Aamer, I., Sharif, M. I., Bodla, Z. H. & Naveed, S. (2020). Psychological burden of quarantine in children and adolescents: A rapid systematic review and proposed solutions. *Pak J Med Science*, 36(5), 1106-1116. <https://10.12669/pjms.36.5.3088>

Kvale, S. (1996). InterViews: An Introduction to Qualitative Research Writing. *American Journal of Evaluation*, 19(2), 267-270. [https://10.1016/S1098-2140\(99\)80208-2](https://10.1016/S1098-2140(99)80208-2)

Lähdesmäki, T., Saresma, T., Hiltunen, K., Jäntti, S., Vallius, A. & Ahvenjärvi, K. (2016).

Fluidity and flexibility of «belonging»: Use of the concept in contemporary research. *Acta Sociologica*, 59(3), 233-247. <https://doi.org/10.1177/0001699316633099>

Madsen, O. J. (2018, 29. desember). Om «Generasjon prestasjon»: - Hva er det som feiler

oss? VG, *Debatt*, s. 3.

Malterud, K. (2002). Kvalitative metoder i medisinsk forskning – forutsetninger, muligheter og begrensinger. *Tidsskrift for Norsk Legeforening*, 25(122), 2468-2472.

<https://tidsskriftet.no/2002/10/tema-forskningsmetoder/kvalitative-metoder-i-medisinsk-forskning-forutsetninger-muligheter>

Malterud, K. (2018). *Kvalitative forskningsmetoder for medisin og helsefag* (4. Utg.). Oslo: Universitetsforlaget.

May, V. (2011). Self, Belonging and Social Change. *Sociology*, 45(3), 363-378.

<https://doi.org/10.1177/0038038511399624>

Medietilsynet. (2016). *Barn og medier 2016. 9 – 16 åringers bruk og opplevelser av medier*.

(Rapport 1/2016). [https://www.medietilsynet.no/globalassets/publikasjoner/barn-og-medier-undersokelser/2016\\_barnogmedier.pdf](https://www.medietilsynet.no/globalassets/publikasjoner/barn-og-medier-undersokelser/2016_barnogmedier.pdf)

Medietilsynet. (2018). *Barn og medier 2018. Medievaner: mobiltelefon og tidsbruk hos norske 13-18 åringer*. (Rapport 1/2018).

[https://www.medietilsynet.no/globalassets/dokumenter/trygg\\_bruk/barn-og-medier-2018/barn-og-medier-2018-medievaner-mobil--og-tidsbruk.pdf](https://www.medietilsynet.no/globalassets/dokumenter/trygg_bruk/barn-og-medier-2018/barn-og-medier-2018-medievaner-mobil--og-tidsbruk.pdf)

Medietilsynet. (2020). *Barn og medier 2020: Om sosiale medier og skadelig innhold på nett*.

(Rapport 1/2020). <https://www.medietilsynet.no/globalassets/publikasjoner/barn-og-medier-undersokelser/2020/200211-barn-og-medier-2020-delrapport-1-februar.pdf>

Meld. St. 13 (2018-2019). *Muligheter for alle. Fordeling og sosial bærekraft*. Det kongelige finansdepartementet.

<https://www.regjeringen.no/contentassets/472d31ff815d4ce7909f5593bf7d79b8/no/pdfs/stm201820190013000dddpdfs.pdf>

Millington, B. (2014). Smartphone Apps and the Mobile Privatization of Health and Fitness. *Critical Studies in Media Communication*, 31(5), 479-493.

<https://doi.org/10.1080/15295036.2014.973429>

NEM. (2009, 15. desember). *Veiledning for forskningsetisk og vitenskapelig vurdering av kvalitative forskningsprosjekt innen medisin og helsefag*. De nasjonale forskningsetiske komiteene.

<https://www.forskningsetikk.no/globalassets/dokumenter/4-publikasjoner-som-pdf/kvalitative-forskningsprosjekt-i-medisin-og-helsefag-2010.pdf>

NRK. (2019, 18. mars). Uro: Sykt sosial. [https://www.nrk.no/video/uro-sykt-sosial\\_310864](https://www.nrk.no/video/uro-sykt-sosial_310864)

NSD. (u.å.). *Samtykke og andre behandlingsgrunnlag*. Hentet 13. desember 2020 fra

<https://www.nsd.no/personverntjenester/oppslagsverk-for-personvern-i-forskning/samtykke-og-andre-behandlingsgrunnlag/>

Nylander, K. S. (2018, 20. mars). *Prosjekt perfekt. Press sin rapport om kroppspress*. Press – Redd Barna Ungdom. <https://press.no/wp-content/uploads/2018/03/Rapport-digital2.pdf>



- Nærbøe, J. (2011). «I 8. klasse er du villig til å gå over lik» - Unge jenters beskrivelse av aggresjon, trakassering og mobbing på internett. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid*, 1(8), 15-23. <https://www.idunn.no/tph/2011/01/art11>
- Nøkleby, H., Berg, R. C., Muller, A. E. & Ames, H. M. R. (06.01.21). *Konsekvenser av covid-19 på barn og unges liv og helse: en hurtigoversikt* (978-82-8406-149-8). <https://www.fhi.no/publ/2021/konsekvenser-av-covid-19-pa-barn-og-unges-liv-og-helse/>
- O'Reilly, M., Dogra, N., Whitman, N., Hughes, J., Eruyar, S. & Reilly, P. (2018). Is social media bad for mental health and wellbeing? Exploring the perspectives of adolescents. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 23(4), 601-613. <https://doi:10.1177/1359104518775154>
- Patton, M. Q. (2015). *Qualitative Research & Evaluation Methods*. (4. utg.). SAGE Publications, Inc.
- Perloff, R. M. (2014). Social media effects on young woman's body image concerns: Theoretical perspectives and an agenda for research. *Sex Roles*, 71(11-12), 363-377. <https://doi.org/10.1007/s11199-014-0384-6>
- Puijk, R. (2004). Globale medier, lokal bruk. Ungdom og spredning av mobil og internett. *Norsk medietidsskrift*, 11(3), 257-277. [https://www.idunn.no/nmt/2004/03/globale\\_medier\\_lokal\\_bruk\\_ungdom\\_og\\_spredning\\_av\\_mobil\\_og\\_internett](https://www.idunn.no/nmt/2004/03/globale_medier_lokal_bruk_ungdom_og_spredning_av_mobil_og_internett)

Putnam, R. D. (2000). *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community*.  
Simon & Schuster Paperbacks.

Putnam, R. D. (2004). Commentary: 'Health by association': some comments. *International Journal of Epidemiology*, 33(4), 667-671. <https://doi.10.1093/ije/dyh204>

Regjeringen. (2018, 05. juni). *Vil ha retningslinjer mot kroppspress i sosiale medier*.  
<https://www.regjeringen.no/no/aktuelt/rundebordsmote-om-kroppspress/id2603631/>

Regjeringen. (2020, 12. mars). *Omfattende tiltak for å bekjempe koronaviruset*.  
<https://www.regjeringen.no/no/aktuelt/nye-tiltak/id2693327/>

Regjeringen. (2020, 29. september). *Overvåkingskapitalismen: Et møte med Shoshana Zuboff*. <https://www.regjeringen.no/no/tema/kultur-idrett-og-frivillighet/innsiktsartikler/ytringsfrihetskommisjonen/overvakingskapitalismen-et-mote-med-shoshana-zuboff/id2765947/>

Radovic, A., Gmelin, T., Stein, B. D. & Miller, E. (2017). Depressed adolescent's positive and negative use of social media. *Journal of Adolescence*, 55(2), 5-15.  
<https://10.1016/j.adolescence.2016.12.002>

Saunders, T. J. & Vallance, J. K. (2017). Screen Time and Health Indicators Among Children

and Youth: Current Evidence, Limitations and Future Directions. *Applied Health Economics and Health Policy*, 15(3), 323-331. <https://doi.org/10.1007/s40258-016-0289-3>

SSB. (2017, 27. juni) *Slik har vi det – Livskvalitet og levekår: Sosiale relasjoner*. Statistisk sentralbyrå. <https://www.ssb.no/sosiale-forhold-og-kriminalitet/artikler-og-publikasjoner/sosiale-relasjoner>

SSB. (2018, 30. august). *Fire av fem nordmenn bruker sosiale medier*. Statistisk sentralbyrå. <https://www.ssb.no/teknologi-og-innovasjon/artikler-og-publikasjoner/fire-av-fem-nordmenn-bruker-sosiale-medier>

Steinnes, K. K. & Mainsah, H. (2019). *Søte jenter og tøffe gutter: En kunnskapsoppsummering om barn som forbrukere i et kjønnsperspektiv*. (SIFO Rapport 1-19). <https://www.regjeringen.no/contentassets/efa97f020331439a8adbb84dd90ab426/no/sved/2.pdf>

Sund, E. R. (2009, 9. november). *Sosial kapital – Teorier og perspektiver: En kunnskapsoversikt med vekt på folkehelse* (IS-1797/04). <https://www.yumpu.com/no/document/read/17725118/sosial-kapital-helsedirektoratet>

Szreter, S. & Woolcock, M. (2004). Health by association? Social capital, social theory, and the political economy of public health. *International Journal of Epidemiology*, 33(4), 650-667. <https://doi.org/10.1093/ije/dyh013>

- Sørensen, N. U., Pless, M., Katznelson, N. & Nielsen, M. L. (2017). Picture Perfect. Præstasjonsorienteringer blandt unge i forskjellige ungdomslivskontekster. *Tidsskrift for ungdomsforskning*, 17(2), 27-48. <https://journals.oslomet.no/index.php/ungdomsforskning/article/view/2568>
- Thagaard, T. (2011). Systematikk og innlevelse. En innføring i kvalitativ metode. (3.utg.). Bergen: Fagbokforlaget.
- Thurston, M. (2014). *Key Themes in Public Health*. Routledge.
- Timmermans, S. & Tavory, I. (2012). Theory Construction in Qualitative Research: From Grounded Theory to Abductive Analysis. *American Sociological Association*, 30(3), 167-186. <https://doi.org.10.1177/0735275112457914>
- Torp, I. A. (2019, 07. februar). Helsinkideklarasjonen. Forskningsetikk. <https://www.forskningsetikk.no/retningslinjer/med-helse/helsinkideklarasjonen/>
- Turkle, S. (2017). *Alone together: why we expect more from technology and less from each other*. New York: Basic Books.
- Vall-Roqué, H., Andrés, A. & Saldana, C. (2020). The impact of COVID-19 lockdown on social network sites use, body image disturbances and self-esteem among adolescents and young women. *Research Square*, 2(11), 1-16. <https://doi.org.10.21203/rs.3.rs-71386/v1>

Viner, R. M., Gireesh, A., Stiglic, N., Hudson, L. D., Goddings, A-L., Ward, J. L. & Nicholls, D. E. (2019). Roles of cyberbullying, sleep and physical activity in mediating the effects of social media use on mental health and wellbeing among young people in England: a secondary analysis of longitudinal data. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 3(10), 685-696. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30186-5](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30186-5)

Von Soest, T., Bakken, A., Pedersen, W. & Sletten, M. A. (2020). Livstilfredshet blant ungdom før og under covid-pandemien. *Tidsskrift for den norske legeforening*. <https://doi:10.4045/Tidsskr.20.0437>

Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S. & Ho, R. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5), 1-25. <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph17051729>

Webster, D., Dunne, L. & Hunter, R. (2021). Association Between Social Networks and Subjective Well-Being in Adolescents: A Systematic Review. *Youth & Society*, 53(2), 175-210. <https://doi.org/10.1177/0044118X20919589>

Weinstein, E. (2018). The social media see-saw: Positive and negative influences on adolescent's affective well-being. *Harvard Graduate School of Education*, 20(10), 3597-3623. <https://doi.org/10.1177/1461444818755634>

# Vedlegg 1 – Godkjenning av prosjekt fra NSD



## NSD sin vurdering

### Prosjekttittel

En kvalitativ studie om tenåringsjenters opplevelse av livskvalitet gjennom sosiale medier

### Referansenummer

329709

### Registrert

31.10.2020 av Oda Erland - 238704@stud.inn.no

### Behandlingsansvarlig institusjon

Høgskolen i Innlandet / Fakultet for helse- og sosialvitenskap / Institutt for folkehelse og idrettsvitenskap

### Prosjektansvarlig (vitenskapelig ansatt/veileder eller stipendiat)

Trygve Beyer Broch, trygve.broch@inn.no, tlf: 4762430261

### Type prosjekt

Studentprosjekt, masterstudium

### Kontaktinformasjon, student

Oda Erland, o-erland@hotmail.com, tlf: 94866145

### Prosjektperiode

01.01.2021 - 31.12.2021

### Status

07.12.2020 - Vurdert

### Vurdering (1)

---

#### 07.12.2020 - Vurdert

Det er vår vurdering at behandlingen av personopplysninger i prosjektet vil være i samsvar med personvernlovgivningen, så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjema med vedlegg 7.12.2020. Behandlingen kan starte.

### MELD VESENTLIGE ENDRINGER

Dersom det skjer vesentlige endringer i behandlingen av personopplysninger, kan det være nødvendig å melde dette til NSD ved å oppdatere meldeskjemaet. Før du melder inn en endring, oppfordrer vi deg til å lese om hvilke type endringer det er nødvendig å melde:

[https://nsd.no/personvernombud/meld\\_prosjekt/meld\\_endringer.html](https://nsd.no/personvernombud/meld_prosjekt/meld_endringer.html)

Du må vente på svar fra NSD før endringen gjennomføres.

### TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET

Prosjektet vil behandle særlige kategorier av personopplysninger om helseforhold samt alminnelige kategorier av personopplysninger frem til 31.12.2021.

### LOVLIG GRUNNLAG

Prosjektet vil innhente samtykke fra deltakerne til behandlingen av personopplysninger. For deltakere under 16 år, innhentes også samtykker fra foreldre. Deltakere som er fylt 16 år, samtykker på egne vegne.

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

Lovlig grunnlag for behandlingen av personopplysninger om utvalg 1 vil være den registrertes uttrykkelige samtykke, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a, jf. art. 9 nr. 2 bokstav a, jf. personopplysningsloven § 10, jf. § 9 andre ledd.

### PERSONVERNPRINSIPPER

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

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

### DE REGISTRERTES RETTIGHETER

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

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

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

### FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER

NSD legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene i personvernforordningen om riktighet (art. 5.1

d), integritet og konfidensialitet (art. 5.1. f) og sikkerhet (art. 32).

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

**OPPFØLGING AV PROSJEKTET**

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

Lykke til med prosjektet!

Kontaktperson hos NSD: Lasse Raa  
Tlf. personverntjenester: 55 58 21 17 (tast 1)



## Vedlegg 2 – Informasjonsskriv og samtykkeskjema for deltakere til intervju

### Vil du delta i forskningsprosjektet:

#### «EN KVALITATIV STUDIE OM TENÅRINGSJENTERS OPPLEVELSE AV EGEN BRUK AV SOSIALE MEDIER UNDER COVID-19 PANDEMIEN»?

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å se hvordan ungdom opplever egen bruk av sosiale medier under Covid-19 pandemien, og om dette har hatt en innvirkning på deres livskvalitet. I dette skrevet vil du få informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

#### **Formål**

Formålet med prosjektet er å få et innblikk i jenters tanker og oppfatninger rundt bruken av sosiale medier. Studien innebærer at du blir intervjuet av prosjektansvarlig hvor du vil bli stilt spørsmål knyttet til studiens tema. Prosjektet er en masteroppgave som skal skrives ved masterstudiet folkehelsevitenskap. Oda Erland, som er masterstudent ved Høyskolen i Innlandet og prosjektansvarlig vil utføre intervjuene.

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

Høyskolen i Innlandet, Elverum – Fakultet for helse- og sosialvitenskap er ansvarlig for forskningsprosjektet, samt prosjektleder og prosjektets veileder.

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

Utvalget er trukket ut fra et ønske om å undersøke tenåringsjenter som bruker sosiale medier i hverdagen. Jeg har tatt utgangspunkt i å intervju ungdommer jeg ikke kjenner fra før, slik at ingen skal kunne gjenkjennes. Til sammen håper jeg å få 7-10 ungdomsskoleelever som ønsker å bidra med sine erfaringer og synspunkt.

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

Som deltaker i prosjektet deltar du på intervju med masterstudent, Oda Erland. Intervjuene vil foregå i skoletiden i ca. 30-50 minutter og vil bli tatt opp med lydopptaker slik at jeg får med meg alt som blir sagt. Lydopptaket vil senere bli transkribert og det vil bli brukt sitater fra intervjuene, men ingen vil kunne kjenne igjen personer i den ferdige oppgaven. Ungdom under 16 år som ønsker å delta må ha med underskrift av deres foresatte. Foresatte kan på forhånd ta kontakt med prosjektleder dersom de ønsker å se intervjuguiden.

#### **Det er frivillig å delta**

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykket tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle dine personopplysninger vil da bli slettet. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg. Ved ønske om å delta i studien kan du signere samtykkeerklæringen på den siste siden.

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

Jeg vil kun bruke opplysningene om deg slik som det er blitt fortalt om i dette skrevet. Opplysningene behandles konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket. Det vil være meg som student/prosjektleder og prosjektets veileder, Trygve Beyer Broch som vil ha tilgang til opplysningene. Navn og kontaktopplysninger vil jeg erstatte med en kode som lagres på en egen navneliste adskilt fra øvrige data, og datamaterialet som lagres vil bli låst. Du vil ikke kunne gjenkjennes av andre i studien.

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

Opplysningene anonymiseres når prosjektet avsluttes, noe som etter planen er i mai 2021. Alle personopplysninger og lydopptak fra intervjuene vil da bli slettet.

### **Dine rettigheter**

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

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

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

Jeg behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke. På oppdrag fra Høyskolen i Innlandet, Elverum har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

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

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

Prosjektleder: Oda Erland, 94866145, [o-erland@hotmail.com](mailto:o-erland@hotmail.com)

Prosjektets veileder: Trygve Beyer Broch, 62430261, [trygve.broch@inn.no](mailto:trygve.broch@inn.no)

Vårt personvernombud: Hans Petter Nyberg, 62430023, [hans.nyberg@inn.no](mailto:hans.nyberg@inn.no)

Hvis du har spørsmål knyttet til NSD sin vurdering av prosjektet, kan du ta kontakt med:

- NSD – Norsk senter for forskningsdata AS på epost ([personverntjenester@nsd.no](mailto:personverntjenester@nsd.no)) eller på telefon: 55 58 21 17.

Med vennlig hilsen

Oda Erland

---

## Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet «*En kvalitativ studie om tenåringsjenters opplevelse av egen bruk av sosiale medier under Covid-19 pandemien*» og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

å delta i intervju

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet

---

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

---

(Signert av prosjektdeltakers foresatt, dato)

## Vedlegg 3 – Intervjuguide

Oda Erland  
Høgskolen i Innlandet, Elverum

2020/2021

### INTERVJUGUIDE

<b>FASE 1</b>	> Uformell prat
<b>Løs prat</b>	> Bakgrunn og formål
<b>Informasjon</b>	> Avklaring i forhold til taushetsplikt og anonymitet > Spørsmål til deltaker om noe er uklart eller om vedkommende har noen spørsmål før vi starter > Info om opptaksprosessen > Start opptak, velkommen, så hyggelig!

<b>FASE 2</b>	> Kan du fortelle hva du tenker når du hører begrepet sosiale medier? Hva tror du vennene dine ville svart?
<b>Generelle spørsmål</b>	> Når og hvordan bruker du sosiale medier i hverdagen? > Hvilke apper benytter du deg mest av? Hvorfor? Gir de ulike appene forskjellige muligheter? > Er det visse apper du holder deg unna? Hvorfor? > Hva tenker du om at man har muligheten til å fremstille seg annerledes på sosiale medier enn den man i virkeligheten her? Kjenner du deg igjen i det? Hva tror du er årsaken til at man evt. fremstiller oss selv annerledes? > Kan du beskrive hvordan du oppfatter at sosiale medier påvirker dagens ungdom i 'den nye hverdagen' med sosiale restriksjoner? > Hvordan opplever du at pandemien har påvirket din hverdag og hvordan du har det? Har du kjent på andre følelser enn hva du vanligvis pleier?

<b>FASE 3</b> <b>Nøkkel-</b> <b>spørsmål</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>&gt; Har din bruk av sosiale medier endret seg under pandemien? På hvilken måte?</li><li>&gt; Fordeler og ulemper ved bruken? Hvordan tror du andre ungdommer har opplevd det?</li><li>&gt; Føler du at bruken av sosiale medier under pandemien har endret deg som person og hvordan du har/hadde det? Gir det deg glede og positive følelser eller kan det føre til at man føler seg ensom og nedentor? Kan du utdype?</li><li>&gt; Hvordan tror du det hadde påvirket deg dersom du hadde lagt vekk telefonen i en uke? Hva ville det gitt deg, og hva hadde du gått glipp av som har betydning for deg?</li><li>&gt; Har du/snakker du oftere med vennene dine på over sosiale medier enn hva du gjør i virkeligheten? Bakgrunnen for det?</li><li>&gt; Hvordan har du opprettholdt de vennskapene du har fra før over nett under pandemien? Snakker du oftere eller sjeldnere med de vennene? Har innholdet i samtalen endret seg?</li><li>&gt; Fordeler ved vennskap over nett? Hva gir det deg? Tenker du at det er noen utfordringene ved dette? Hvordan føler du at dette påvirker deg?</li><li>&gt; Tror du pandemien har endret måten man er som venn på til andre på nett eller i den virkelige verdenen? Endret det din måte å være venn på?</li></ul>
--	---

	<ul style="list-style-type: none"><li>&gt; Hvordan har det vært å kommunisere med familie over nett versus i virkeligheten i denne situasjonen? (eks. med besteforeldre, tanter, søskenbarn osv.) Tror du dette har påvirket hvordan du har det i hverdagen?</li><li>&gt; Disse relasjonene som vi nå har snakket om, opplever du at dette har vært med på å skape et fellesskap eller ensomhet? Hva tror du er årsaken til dette?</li><li>&gt; Hva betyr det for deg å bli sett, få oppmerksomhet eller tilbakemeldinger av ... venner? ... bekjente? ... familie i sosiale medier? Er dette noe som påvirker hvordan du har det?</li><li>&gt; Opplever du at kjente folk/influencere på sosiale medier har en påvirkningskraft på deg i forhold til hvordan du har det i hverdagen? Hvordan kan dette påvirke deg, om det gjør?</li><li>&gt; Har pandemien lært deg noe om deg selv, vennene dine og sosiale medier? Hva tenker du om det?</li><li>&gt; Hvis jeg sier at telefonen former oss og livene våre – hva tenker du da? Hva er fordelene eller utfordringene med det?</li><li>&gt; Eventuelt oppfølgingsspørsmål</li></ul>
<b>FASE 4 Oppsummering</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>&gt; Oppsummere samtalen</li><li>&gt; Har jeg forstått deg riktig?</li><li>&gt; Er det noe du vil legge til?</li><li>&gt; Takke for deltakelsen!</li></ul>