



Bachelorgradsoppgave

Tittel: Når livet dreier seg om «likes»

Undertittel: Hvilken betydning kan Facebook ha for ungdoms selvbilde, og hvordan kan Facebook betraktes som en kilde til sosial støtte?

Title: When life is all about «likes»

Subtitle: What influence does Facebook have on adolescent's self-image, and how can Facebook be considered a source of social support?

Forfatter: Ida Østduun Kvam

VPL310

Bachelorgradsoppgave i Vernepleie

Avdeling for Helsefag
Høgskolen i Nord-Trøndelag - 2015



Sammendrag

Hensikt: Formålet med oppgaven er at å få mer kunnskap om hvilken betydning Facebook kan ha for ungdoms selvbilde, og forståelse for hvordan denne sosiale nettverkingstjenesten kan betraktes som kilde til sosial støtte.

Problemstillinger:

- Hvilken betydning kan Facebook som sosialt nettverkssted ha for ungdoms selvbilde?
- Hvordan kan Facebook betraktes som en kilde til sosial støtte?

Metode: Det er utført et litteraturstudie med systematiske søk for å finne ny forskning som kan svare på problemstillingene. Søkene er hovedsakelig gjort i databasene Oria og ISI Web og Science.

Resultat: Facebook kan ha både positiv og negativ innvirkning på ungdoms selvbilde. Det er spesielt fine kommentar fra andre på bilder som er av betydning i forhold til selvbilde. Ungdom som er stresset går gjerne til Facebook for å få sosial støtte. Hvis de opplever å få sosial støtte på Facebook, minsker deres depressive humør. Det skjer en forverring i ungdoms depressive humør dersom de ikke får sosial støtte på Facebook når de ønsker det. Offentlig oppmerksomhet på Facebook kan være et ledd til å være tilfreds med sitt liv og sine sosiale ressurser. Tekst-basert kommunikasjon erstatter ikke kommunikasjon ansikt til ansikt.

Nøkkelord: sosiale medier, facebook, ungdom, psykisk helse, selvbilde, sosial støtte.

Key Words: social media, facebook, adolescent, mental health, self-image, social support.

Innhold

1. INNLEDNING	1
1.1. Presentasjon av problemstilling, avgrensning og presisering.	2
1.2. Begrepsavklaringer angående problemstillingen.....	2
1.3. Hensikt med oppgaven.....	3
1.4. Relevans for vernepleiefaglig arbeid.....	3
1.5. Forforståelse	3
1.6. Oppgavens struktur/disposisjon	4
2. METODE	5
2.1. Litteraturstudie.....	6
2.2. Kriterier for utvelgelse av litteratur.....	6
2.3. Søkeprosessen	6
2.4. Kildekritikk	8
2.5. Analyse	10
3. TEORETISKE PERSPEKTIVER	11
3.1. Ungdom	11
3.2. Selvet og selvbildet.....	11
3.3. Opplevelse av sammenheng.....	12
3.4. Sosial støtte.....	13

4.	RESULTAT	15
4.1.	Facebook`s betydning for ungdoms selvilde	15
4.2.	Facebook som kilde til sosial støtte	18
4.3.	Positive og negative aspekter med Facebook	19
5.	DRØFTING	21
5.1.	Facebook påvirker selvildet på godt og vondt	21
5.2.	Facebook og sosial støtte	23
5.3.	Bli kommunikasjon ansikt til ansikt erstattet av tekst-basert kommunikasjon?.....	25
6.	AVSLUTNING	27
	Litteratur	28
	Vedlegg 1: Søkematrise	31
	Vedlegg 2: Litteraturmatrise	35

ANTALL ORD: 9629

1. INNLEDNING

I åpningen av psykologikongressen 2014 sa helse- og omsorgsminister Bent Høie at *psykisk helse*¹ er en av de største folkehelseutfordringene per dags dato, og at det derfor blir et viktig satsningsområde fra regjeringen sin side (Høie 2014). Dette kommer til å angå meg som vernepleier i arbeidet med mennesker, og jeg ønsker å sette søkelyset på ungdommens psykiske helse i denne bacheloroppgaven. Meld. St. nr.34 (2012-2013) (Folkehelsemeldingen) viser til en studie med 9000 ungdommer, og sier at sosial støtte² fra – og samvær med venner på fritiden, er de viktigste faktorene for å beskytte mot psykiske vansker hos ungdom. Motsatt øker risikoen ved sosial isolasjon og ensomhet (Folkehelseinstituttet 2013). Folkehelsemeldingen sier at det er blitt store endringer i hvordan ungdom er sosiale med hverandre; de utspiller store deler av ungdomslivet gjennom sosiale medier.

Sosiale medier blir ofte omtalt i nyhetsbildet. På VGs nettsider kan man blant annet lese at treningsskryt, selfies og barnebilder på sosiale medier, er det som irriterer folk mest (Eggen & Dahl 2013). I samme artikkel vises det til at flere eksperter har advart mot fasadefokuset på sosiale medier. VG oppfordrer videre til at vi skal fortelle egne historier om hvordan sosiale medier og smarttelefoner påvirker oss, og markere historiene med *#vgdigitaleliv*. De historiene som blir sendt inn med markeringen *#vgdigitaleliv*, vil bli sammenfattet under samme tema. En av artiklene man kan finne med denne markeringen, sier at Facebook kan gi bedre selvtillit, men også redusere den (Moen 2014).

Denne satsningen på psykisk helse, endringen i måten ungdom er sosiale med hverandre på og at sosiale medier ofte blir omtalt i mediene, har inspirert meg til å ha Facebook og ungdoms psykiske helse som tema. Facebook går under fellesbetegnelsen sosiale medier, og en undersøkelse av ipsos MMI (2013) viste at nesten 3 millioner av befolkningen i Norge hadde profil på Facebook dette året. Jeg mener derfor det er viktig å sette søkelyset på hvilken innvirkning bruk av Facebook kan ha på ungdoms psykiske helse.

¹ WHO (2014) definerer psykisk helse som en tilstand av velbefinnende.

² Sosial støtte: opplevelse av å bli anerkjent og verdsett i et sosialt nettverk hvor forpliktelsene er gjensidige (Cobb 1976, i Dalgard 2014).

1.1. Presentasjon av problemstilling, avgrensning og presisering

Psykisk helse og bruk av sosiale medier angår oss alle, da det er noe vi må forholde oss til indirekte eller direkte. Sosiale medier rommer mye, og jeg valgte å snevre inn problemstillingen til å omhandle Facebook. I arbeidet med å presisere problemstillingene, kom jeg i tillegg frem til å ha ungdom som målgruppe. Med ungdom menes her mennesker i alderen 14-20 år. Dette på grunn av en oppfatning om at de er mest aktive på sosiale medier, og ungdom er en sentral målgruppe med tanke på forebygging. Vernepleiere kan arbeide med ungdom på en rekke arenaer og med forskjellige utfordringer. Jeg ønsker at denne besvarelsen skal være relevant for alle som arbeider med ungdom, og har derfor valgt å gjøre undersøkelsen basert på ungdom generelt.

I starten tenkte jeg å kun se nærmere på sosiale medier og ungdoms selvbilde, men etter hvert ble jeg oppmerksom på at også sosial støtte kunne bli sentralt i denne oppgaven. Jeg har derfor valgt å ha to problemstillinger med utgangspunkt i faktorer som er viktig for psykisk helse: selvbilde og sosial støtte. Mine problemstillinger er derfor:

- *Hvilken betydning kan Facebook som sosialt nettverkssted ha for ungdoms selvbilde?*
- *Hvordan kan Facebook betraktes som en kilde til sosial støtte?*

1.2. Begrepsavklaringer angående problemstillingen

Psykisk helse: WHO (2014) definerer psykisk helse som en tilstand av velbefinnende. Følgende kriterier for psykisk helse er blitt foreslått av Jahoda (1958): *«[...] ha positiv selvoppfatning, ha evne til å være aktiv og å utnytte sine ressurser, være en integrert person, foreta selvstendige beslutninger og å kunne handle uten å isolere seg fra andre, ha realitetssans og evne til empati, kunne skape dype og ekte relasjoner til andre mennesker»* (Jahoda 1958, i Ingeberg, Tallaksen, & Eide, 2006:51).

Selvbilde: I følge Håkonsen (2009:204) er selvbildet en beskrivelse på hvordan vi evaluerer oss selv. Dette kan være på en positiv eller negativ måte, og selv om det synes å være en relativt stabil egenskap, kan erfaringene vi gjør oss gjennom hele livet både svekke og bedre selvbildet. Slik jeg forstår det blir selvbilde, selvtillit, selvoppfatning og selvfølelse brukt om hverandre i litteraturen.

Sosial støtte: En opplevelse av å bli anerkjent og verdsatt i et sosialt nettverk hvor forpliktelsene er gjensidige (Cobb 1976, i Dalgard 2014).

Facebook: Dette er en sosial nettverkingstjeneste grunnlagt i 2006, og blir ofte omtalt som et sosialt medium eller nettsamfunn på norsk. Dersom man registrerer seg som bruker på dette nettstedet, kan man lage profil med navn, interesser, bilde og andre opplysninger. Gjennom å legge til andre brukere som «venner», kan man bygge opp personlige nettverk og dele forskjellige ting med andre (Aalen 2015). Man kan gi tilbakemeldinger til andre gjennom *likes* og *kommentarer*, og skrive *statusoppdateringer* som man vil dele med andre.

1.3. Hensikt med oppgaven

Formålet med oppgaven er at å få mer kunnskap om hvilken betydning Facebook kan ha for ungdoms selvbilde, og forståelse for hvordan denne sosiale nettverkingstjenesten kan betraktes som kilde til sosial støtte. Dette er kunnskap som det kan være viktig for meg og andre å ta med seg i yrkeslivet og i arbeidet med ungdom.

1.4. Relevans for vernepleiefaglig arbeid

Psykisk helse er et viktig fagområde for vernepleiere. Vi skal arbeide mot god livskvalitet for den enkelte som mottar tjenester (FO, 2008:9), og livskvalitet blir ofte satt i sammenheng med psykisk helse (Mæland 2009). Gjennom utdanningen har jeg fått kunnskap om betydningen av å ha et godt selvbilde, gode relasjoner til andre, og viktigheten av å få sosial støtte. Dersom studien skulle vise positive sider ved sosial støtte gjennom facebook, kan vi som helse- og sosialarbeidere bruke denne kunnskapen i møte med andre. Det kan være at vi møter en person som har et behov om å utvikle sitt sosiale nettverk, og da kan vi gjennom denne studien si noe om facebook som betydning i denne sammenhengen. Jeg mener derfor det er viktig å se på hvordan facebook, et forum de fleste av oss benytter oss av, kan påvirke selvbildet og være en kilde til sosial støtte.

1.5. Forforståelse

Min forforståelse angående gjeldende tema er at selvbildet vårt kan bli påvirket av omgivelsene rundt oss, samt tilbakemeldinger fra andre mennesker. Jeg er selv bruker av

Facebook, og ser på forumet som er en arena hvor man får tilbakemeldinger fra andre gjennom likes og kommentarer. Jeg har også inntrykk av at det er et underliggende press på prestasjoner, kosthold og trening, og utseende på Facebook. Gjennom å bruke Facebook kan man uttrykke seg og velge hvordan man vil fremstå, og man kan gjøre seg opp meninger om andre. Min oppfatning er at disse funksjonene som blir tilbudt gjennom Facebook, og andres respons på en persons postinger på siden, kan ha innvirkning på en persons selvbilde. Det at Facebook er et forum hvor man kan kommunisere med andre, gjør at jeg undrer på om Facebook kan være et sted for å få sosial støtte.

1.6. Oppgavens struktur/disposisjon

Bacheloroppgaven har et sammendrag før innholdsfortegnelsen. Deretter får du lese innledningen hvor jeg beskriver bakgrunn og begrunnelse for valg av tema, problemstilling med avgrensning og presisering, begrepsavklaringer, formål med oppgaven, relevans for vernepleiefaglig arbeid og forforståelse. Videre beskriver jeg hva litteraturstudie er og hvordan jeg har gått frem, i kapittel 2, og i kapittel 3 presenterer jeg bakgrunns litteraturen for oppgaven. Der får du lese om ungdom, selvet og selvbildet, opplevelse av sammenheng og sosial støtte. Resultatet fra litteraturstudiet blir beskrevet i kapittel 4, og i kapittel 5 blir bakgrunns litteratur og nyere forskning drøftet for å belyse problemstillingene. Oppgaven avsluttes med en kort oppsummering av de mest sentrale punktene fra teori og drøftingen, samt noen tema det ville vært interessant å forsket mer på.

2. METODE

I dette kapitlet beskriver jeg min fremgangsmåte for å få svar på min problemstilling. For at denne kunnskapen skal kunne gå under betegnelsen vitenskapelig kunnskap, er det noen kriterier som må være på plass. Thomassen (2006:42) viser til tre hovedpunkter, og sier at vitenskapelig kunnskap er frembrakt systematisk og metodisk, den er begrunnet og er en sosialt organisert virksomhet. Det vil si at datagrunnlaget, metoden og begrunnelsesstrukturen er offentlig tilgjengelig.

I bachelorgradsoppgaven skal jeg samle inn informasjon om gjeldene tema, og for å fremskaffe denne kunnskapen skal jeg benytte meg av en metode. *«En metode er en fremgangsmåte, et middel til å løse problemer og komme frem til ny kunnskap. Et hvilket som helst middel som tjener dette formålet, hører med i arsenalet av metoder»* (Aubert 1985, i Dalland, 2012:111). Thomassen (2006:63) legger til at det handler om kunnskap innenfor områder av virkeligheten, og fremgangsmåtene er avhengig av hvilke spørsmål en ønsker besvart. I følge Dalland (2007:82) blir det i samfunnsvitenskapen gjerne gjort et skille mellom kvantitativt og kvalitativt orienterte metoder, som begge ønsker å bidra til mer forståelse angående samfunnet vårt, og handlinger og samhandlinger blant oss mennesker. Kvantitativt orienterte metoder sikter etter å gjøre informasjonen om til enheter som er målbare, slik at man for eksempel kan finne ut prosenter av en større mengde. Kvalitativt orienterte metoder søker derimot å innhente menneskers opplevelser og meninger.

Når det gjelder mitt tema, har jeg blant annet innhentet resultat av kvantitativ forskning for å vise omfang av bruken av facebook. I problemstillingen ønsket jeg å få tak i ungdommenes opplevelser av bruken av facebook og betydningen på deres selvbilde, samt hvordan det kan være et forum for å få sosial støtte. Jeg ville derfor innhente kvalitative data. Den ideelle fremgangsmåten ville vært å gjøre en egen undersøkelse, for eksempel ved å intervju ungdommer. Da ville jeg fått deres subjektive erfaring og opplevelse på tema. På grunn av etiske hensyn og tiden vi har fått til rådighet, valgte jeg litteraturstudie. Dette valget er også basert på at jeg på forhånd av denne prosessen hadde en oppfatning om at det allerede finnes en del forskning innenfor dette emnet. Jeg ville sette meg inn i det først.

2.1. Litteraturstudie

I Dalland (2012:223) blir litteraturstudie omtalt som «den litterære oppgave», og han sier at slike oppgaver hovedsakelig bygger på skriftlige kilder og eksisterende kunnskap. Jeg har benyttet meg av *usystematisk litteratursøk* for å komme frem til bakgrunns litteraturen jeg baserer besvarelsen på. Dette innebærer tilfeldige litteraturlister og tips fra menneskelige kilder (Halvorsen, 2008:266). Jeg har blant annet fått tips av lærerressurser, samt medstudenter. I tillegg har jeg søkt på regjeringen.no og vg.no, samt tatt i bruk pensumlitteratur.

Jeg har brukt *systematisk litteratursøk* for å finne ny forskning som kan belyse mine problemstillinger. Systematisk litteratursøk kan innebære å søke etter emner i forskningsdatabaser, litteratur- og tidsskriftdatabaser (Halvorsen, 2008:266), noe jeg har gjort i denne oppgaven. Artiklene fant jeg ved å bruke disse søkeordene: sosiale medier, Facebook, ungdom, adolescent, selvbilde, self, self-image, experience, social support, mental health. For oversikt over alle søkene, se søkematrise i vedlegg 1.

2.2. Kriterier for utvelgelse av litteratur

For å velge ut litteratur la jeg følgende inklusjonskriterier til grunn: artiklene skulle ha sammendrag og være tilgjengelig i fulltekst. Det skulle være primærkilder på norsk eller engelsk språk, svare på deler eller hele problemstillingene, og det skulle ikke være eldre enn ti år. Siden Facebook er et globalt forum, valgte jeg å inkludere studier fra andre land enn Norge. Artiklene skulle omhandle ungdom og unge, og ikke voksne eller eldre mennesker. Eksempelvis ble forskningsartikler som omhandlet mobbing på Facebook og avhengighet av denne nettverkingstjenesten ekskludert. Det samme ble en forskningsartikkel som omhandlet en annen sosial nettverkingstjeneste, da jeg ikke hadde kjennskap til denne, samt en artikkel som diskuterte en primærkilde.

2.3. Søkeprosessen

Søkeprosessen startet allerede i september 2014 og siste søk ble utført i april 2015. Tidlig i prosessen gjorde jeg søk i Cinahl, men gikk bort fra denne databasen da jeg ikke følte at jeg behersket den. I tillegg søkte jeg i Idunn, som ikke fungerte, og Nora uten å få relevante treff. De fleste av søkene er gjort i de to databasene jeg har mest kunnskap om og erfaring med, og

det er i disse jeg har hentet funnene mine. Den ene er ISI Web of Science, en bibliografisk database hvor man kan søke etter internasjonale tidsskrifter. Den andre er Oria som gir tilgang til alle bøker, tidsskrifter og artikler de har på biblioteket på HiNT.

I starten søkte jeg å få en oversikt over forskning på gjeldende tema, og fikk mange treff med de første søkeordene. Dette gav meg inntrykk av at det eksisterte mye forskning. Selv om jeg fikk for mange treff til å sette meg inn i alle, leste jeg titlene og enkelte abstrakt for å se om søkeordene gav treff som var relevante for problemstillingen. Jeg oppdaget raskt at det ikke fantes mye forskning på norsk. Mange av søkene er dermed gjort med engelske søkeord. Etter hvert gjorde jeg nye søk, og forsøkte forskjellige søkeord og kombinasjoner. Da jeg fikk en passende mengde treff, leste jeg flere av abstraktene. Her fikk jeg innblikk i at det var gjort mye forskning angående mobbing på sosiale medier og avhengighet. Dette er viktige og interessante temaer, men de ble ekskludert da jeg ikke så de som nok relevante for min problemstilling. Det skulle mange søk til før jeg kom frem til funnene mine, noe som opplevdes utfordrende.

I begynnelsen var jeg også svært opptatt av at artiklene skulle passe helt til problemstillingen og at de skulle basere seg på kvalitativ forskning. Dette kan ha ført til at jeg har gått glipp av relevante treff som kunne belyst problemstillingen. Omsider fikk jeg oppfattelse av at det var lite forskning som omhandlet min problemstilling direkte, samt at det fantes flere forskningsartikler som var basert på kvantitativ forskning. Jeg begynte da å lese mer hele artikler for å se om det kunne være deler av artiklene som kunne gi svar på problemstillingen. I tillegg utførte jeg søk uten å bruke «ungdom» eller «adolescent», siden det muligens kunne finnes mer kvalitativ forskning om hvordan Facebook påvirker selvbildet uavhengig av alder. Videre å søkte jeg med «social support» eller «sosial støtte», for å få tak i denne delen. I tillegg brukte jeg søkeordet «mental health» for å se om det fantes mer om psykisk helse generelt i denne sammenhengen.

Etter å ha utført totalt 31 søk, fant jeg til sammen 10 studier. Av disse valgte jeg ut 5 forskningsartikler fra tidsskrift og én mastergradsavhandling, til å belyse problemstillingen. Valget ble gjort på bakgrunn av relevans for problemstilling, samt tid og ressurser. Nedenfor kan du se et utdrag fra søkematriksen (tabell 1), som viser hvilken database, søkeord og kombinasjoner jeg brukte da jeg fant studiene, samt antall treff og studiene jeg valgte ut.

DATABASE OG DATO	AVGRENSNINGER	ANTALL TREFF	FUNN
Oria 17.09.14	Alle felt: sosiale medier ungdom selvbilde	18	Husom, C. S. (2012). <i>Ungdom, selvbilde og sosiale nettverkssteder på internett</i> . Mastergradsavhandling.
Oria 08.04.15	Alle felt: facebook AND experience AND self-image AND adolescent* Utgivelsesdato: siste 2 år Fagfellevurdert	47	Tazghini, S., & Siedlecki, K. L. (2013). <i>A mixed method approach examining Facebook use and its relationship to self-esteem</i> .
ISI Web of Science 08.04.15	Topic: facebook AND self AND adolescent* AND (social support) Timespan: 2005-2015	38	Gonzales, A. L. (2014). <i>Teks-based communication influences self-esteem more than face-to-face or cellphone communication</i> . Manago, A. M., Taylor, T., & Greenfield, P. M. (2012). <i>Me and my 400 friends: The Anatomy of College Students' Facebook Networks, Their Communication Patterns, and Well-Being</i> . Holmes, R. M., Liden, S., & Shin, L. (2013). <i>Adolescent perceptions of social media in a Pacific Rim Community</i> .
ISI Web of Science 08.04.15	Topic: (facebook AND mental health) AND adolescent* Timespan: 2005-2015	29	Frison, E., & Eggermont, S. (2015). <i>The impact of daily stress on adolescents' depressed mood: The role of social support seeking through Facebook</i> .

Tabell 1.

2.4. Kildekritikk

Dalland (2012:72) beskriver kildekritikk som å karakterisere og vurdere litteraturen som blir benyttet. Man må vurdere om de har relevans for problemstillingene, og hvorvidt måten data er samlet inn på er pålitelig (ibid.:120). Jeg vurderer alle forskningsartiklene som pålitelige. Forskningsartiklene belyser problemstillingene på forskjellige måter, og noen i større grad

enn andre. De fleste forskningsartiklene jeg fant gjennom systematisk litteratursøk, er fra andre land enn Norge. Dette innebærer forskjellige samfunn og kulturer. Samtidig er bruk av Facebook et globalt fenomen som angår mennesker også utenfor Norges land, og jeg har derfor valgt å bruke de. I tillegg fant jeg kun én studie fra Norge, og jeg vurderte at det ikke var nok til å belyse problemstillingen.

De forskningsartiklene jeg fant som er kvantitativt orienterte, er utført med fastsatte spørreskjema. Ifølge Dalland (2012:140) kan spørreundersøkelser gi svar på folks holdninger og atferd. Jeg vurderer derfor at de kvantitativt orienterte forskningsartiklene også kan være med på å belyse problemstillingen. På en annen side er det vanskelig å få tak i ungdommenes subjektive forståelse og meninger, i artiklene som er kvantitativt orienterte. I de kvalitativt orienterte studiene jeg har funnet, kan forskerne selv ha blitt påvirket av egen forforståelse, og dermed hatt innflytelse på analyse og konklusjonene. Samtidig har de fleste korte sitater for hva som er blitt sagt i intervjuene, noe som gjør at også jeg kan komme med egne tanker og betraktninger rundt det som blir presentert.

Jeg har forsøkt å forholde meg så objektiv som mulig når det gjelder utvelgelse av litteratur, men er bevisst på at min forforståelse kan ha hatt innvirkning på resultatet. Allerede i utvelgelsen av bakgrunns litteratur og perspektiver, legger jeg egen kompetanse og forståelse til grunn. I det systematiske litteratursøket benyttet jeg meg av bestemte søkeord. Rienecker og Jørgensen (2013:122) sier at søkeordene er selve nøkkelen til hvilken litteratur man kommer til å finne. Jeg kunne dermed funnet annen litteratur ved bruk av andre søkeord. Hvorvidt det å benytte andre søkeord kunne ført til mer relevant litteratur er uvisst, men det er mulig.

Litteraturstudiet var til dels egnet til å svare på problemstillingene. Ved en senere anledning kan det være interessant å gjøre en egen undersøkelse i form av et fokusgruppeintervju med ungdommer. Dette for å få flere svar på hvordan Facebook kan ha betydning for ungdommenes selvbylde, samt hvordan ungdommene ser på Facebook som et forum for å få sosial støtte.

2.5. Analyse

Analyse handler om å finne ut hva materialet vi har samlet har å fortelle, og er et granskningsarbeid (Dalland, 2012:144). Gjennom å se nærmere på materiale jeg samlet inn, understreke hovedpoeng og sammenligne funn, delte jeg inn i hovedkategorier som kan hjelpe med å belyse problemstillingen. Tabellen nedenfor (tabell 2) viser hvilke studier som omtaler hvilke hovedkategorier.

Studie av:	Hovedkategori:
Frison og Eggermont (2015)	Facebook sin betydning for selvbylde
Gonzales (2014)	Facebook som kilde til sosialt nettverk og sosial støtte
Holmes, Liden og Shin (2013) Husom (2012)	Positive og negative aspekter med Facebook
Manago, Taylor og Greenfield (2012) Tazghini og Siedlecki (2013)	

Tabell 2

3. TEORETISKE PERSPEKTIVER

I dette kapitlet skal jeg presentere bakgrunns litteraturen jeg har tatt utgangspunkt i for å belyse problemstillingen. Målgruppen jeg omtaler i oppgaven er ungdom, og Eriksons teori er valgt til å forklare ungdomsstadiet. Dette på bakgrunn av at han synliggjør utfordringsbildet ungdom står ovenfor. Her er det gjort en avgrensning ved å utelate den kognitive utviklingen. Videre blir Roger's teori benyttet for å beskrive selvet og selvbilde. Dette for å forstå sammenhengen mellom en persons oppfatning av seg selv og omgivelsene, deriblant Facebook. Deretter blir mestringsteorien til Antonovsky beskrevet på grunnlag av oppfattelsen om at den kan forklare hvordan mennesket forholder seg til utfordringer i livet. Til slutt blir sosial støtte beskrevet nærmere, både fordi det er et sentralt begrep i problemstillingen, Facebook er et sosialt nettverkssted som muligens kan være et forum for å få sosial støtte, samt at sosial støtte er en av motstandsressursene Antonovsky trekker frem i sin salutogene modell.

3.1. Ungdom

Vi mennesker utvikler oss hele livet. Erik H. Erikson (1902-1994) har bakgrunn i psykoanalytisk teori, og hevder at utviklingens livslange prosess er knyttet til fenomenene tillitt, nærhet, identitet, familie, arbeid og seksualitet (Håkonsen, 2009:46). Vi kan ut i fra denne teorien se at vår utvikling ligger nært knyttet til relasjoner med andre mennesker rundt oss. Eriksons teori baserer seg på åtte psykososiale stadier i utviklingen, og jeg legger her vekt på stadiet ungdom (ca.14-20 år). Erikson (ibid.:49) hevder at mennesket gjennomgår dramatiske forandringer i ungdomsårene. Dette kommer av både biologiske faktorer, som fysisk utvikling og hormonelle forandringer, og den sosiale utviklingen. På ungdomsstadiet møter mennesket psykososiale kriser som særlig dreier seg om forvirring om hva en skal bli, og om hvem en er; det er snakk om identitet versus forvirring. Menneskets egoidentitet er ennå usikker, og unge mennesker oppsøker vennegrupper eller andre som kan tilby en identitet. Et godt resultat fra denne fasen vil være at mennesket har en følelse av kontroll, gjennom at det opplever forutsigbarhet og mening i livet.

3.2. Selvet og selvbildet

Selvet er et begrep vi kjenner igjen hos teorien til psykologen Carl Rogers (1902-1987). Håkonsen (2009:70) viser til Rogers' teori, og sier at selvet består av tankene, verdiene og oppfatningene som en person karakteriserer som «meg». Videre inkluderer selvet personen

subjektive oppfatning av hvem han eller hun er og kan gjøre, samt sitt forhold til omgivelsene. Hvordan en person forstår seg selv (selvforståelsen) blir spesielt utviklet i barne- og ungdomsårene, og med grunnlag i reaksjoner fra omgivelsene. Selvforståelsen blir påvirket gjennom hele livet. Dette blir forklart ved at i en sosial situasjon, vil en person gjøre seg opp egne meninger på egen atferd, samtidig som han eller hun registrerer andres oppfatninger og tilbakemeldinger på denne atferden. Disse aspektene medfører tanker om hvordan vi ser på oss selv, og begrepet *selvbildet* blir benyttet i denne sammenhengen.

Ditt og mitt selvbilde blir beskrevet som «[...] vår evaluering av oss selv på en positiv eller negativ måte» (Håkonsen, 2009:204). Dette er en del av selvet, og de erfaringene vi gjør oss kan både svekke og bedre selvbildet. De fleste ønsker gjerne å ha et positivt selvbilde, og dette avhenger av en følelse av at vi er respektert og verdsatt. Grunnlaget for selvbilde blir lagt i barndommen, men denne samme opplevelsen er også viktig for en voksen person. I tilknytning til problemstillingen og drøfting, blir det interessant å se om det er noen sammenheng mellom erfaringene ungdom har med Facebook, og endringer i selvbildet.

3.3. Opplevelse av sammenheng

Teorier om mestring retter oppmerksomheten mot helse, og ser på hva det er som gjør mennesker bedre rustet til å møte utfordringer i livet som er følelsesmessig krevende (Snoek & Engedal, 2008:43). Aaron Antonovsky (1923-1994) utviklet den salutogene modellen – hva det er som støtter opp under helse og velvære, og hva det er som opprettholder det (Antonovsky 2012). Antonovsky (2012:16) fant at *generelle motstandsressurser* gir beskyttelse mot stressfaktorer man møter i livet. Dette er psykososiale variabler som har effekt på helsetilstanden, og Antonovsky (ibid.:140) trekker blant annet frem god selvfølelse og sosial støtte i denne forbindelse. Felles for de generelle motstandsressursen er at de setter stressfaktorene i en sammenheng som er meningsfull (ibid.:17). Dette blir forklart med begrepet *opplevelse av sammenheng* (OAS). Antonovsky (2012:39) beskriver tre kjernekomponenter i dette begrepet: begripelighet, håndterbarhet og meningsfullhet.

Med *begripelighet*, mener Antonovsky (ibid.) den graden et menneske opplever påvirkninger fra indre eller ytre miljø, som kognitivt forståelig. En person som skårer høyt her, vil forvente at påvirkninger i fremtiden vil være forutsigbare, og/eller kunne forklares og plasseres i en sammenheng, dersom de kommer overraskende på personen. Komponentene *håndterbarhet*

handler om opplevelse av å ha ressurser nok til å kunne takle de kravene som påvirkningene medfører. Dersom en person har sterk opplevelse av denne komponenten, føler man seg ikke som offer. Man er i stand til å takle motbakkene i livet og bearbeide følelsene de fører med seg, før så å komme seg videre. *Meningsfullhet* er den tredje komponenten og den omhandler:

[...] i hvilken grad man føler at livet er forståelig rent følelsesmessig, at i hvert fall noen av tilværelsens problemer og krav er verd å bruke krefter på, at de er verd engasjementet og innsatsen, og at de er utfordringer som man tar på strak arm, og ikke belastninger som man helst ville vært foruten.

(Antonovsky, 2012:41).

Dette betyr ikke nødvendigvis at en person vil glede seg over hendelser som oppleves svært krevende følelsesmessig. Derimot vil det si at personen gjør sitt beste for å finne mening med slike utfordringer, og komme seg gjennom dem på en sømmelig måte. Dette er motivasjonselementet i begrepet opplevelse av sammenheng, og legger handler mer om hva som gir mening følelsesmessig (ibid.).

Antonovsky (ibid.:44) sier videre at man trenger ikke å betrakte alt i livet som sammenhengende for å ha sterk OAS. Dette kommer av at vi mennesker setter grenser for hva som er viktig for oss. Men det må eksistere noen områder som er viktig for en person for at han eller hun skal ha sterk OAS. Deriblant trekker Antonovsky (ibid.:45) frem disse fire områdene som avgjørende: en persons indre følelser, primære rolleaktiviteter, nære mellommenneskelige relasjoner og eksistensielle temaer som død og konflikt. Du kan for eksempel ha lite glede av å lage mat, men finner allikevel mening i det fordi det er en av dine primære rolleaktiviteter som samboer.

3.4. Sosial støtte

Bulling, Grav, Nordtug og Sætertrø (2014:14) sier at muligheter for sosial støtte, er et elementært behov for oss mennesker. Sosial støtte er en samhandling som skjer mellom mennesker (ibid.), og kjennetegnes ved at det involverer emosjonell støtte, instrumentell støtte, informasjonsstøtte og/eller bekreftende støtte (Dalgard 2014).

Dalgard (ibid.) beskriver for eksempel *emosjonell støtte* som empati, tillitt, omsorg og kjærlighet, og dette får man vanligvis gjennom familie eller nære venner. Videre blir

instrumentell støtte kjennetegnet ved at den omfatter praktisk hjelp, noe som kan komme fra ulike instanser også utenfor familie og venner. *Informasjonsstøtte* får man også gjerne gjennom andre instanser, og innebærer blant annet råd og forslag som kan hjelpe dersom man har sosiale og personlige utfordringer. Bekreftende støtte handler om «[...] *ærlige tilbakemeldinger og bekreftelse fra nære personer, enten de er familie, venner eller andre instanser*» (Bulling et al., 2014:15). Dalgard (2014) tilføyer at denne type sosial støtte ofte er av evaluerende karakter.

Sosial støtte kan ifølge Bulling et al. (2014:15) bli betraktet som en ressurs for et menneske. Et grunnpremiss for å kunne motta eller gi sosial støtte, er at det eksisterer et sosialt nettverk bestående av de personene som man samhandler med. Når det gjelder ungdom, hevder Wannebo (2014:67) at et nært og godt forhold til foreldrene og venner, sikrer god sosial støtte. Ungdom kan oppleve etableringen av identitet som krevende (ibid.:63), og har et særlig behov for anerkjennelse, medfølelse og bekreftelse fra de deres sosiale nettverk (ibid.:67).

4. RESULTAT

I dette kapitlet presenterer jeg studiene jeg fant gjennom systematisk litteratursøk. Se også litteraturmatrikse i vedlegg 2. Gjennom analysen fant jeg at studiene omtaler tre hovedkategorier, og jeg har valgt å dele inn resultatene etter dem. Jeg beskriver hvilken metode forskerne har brukt, hensikt med studiene samt hovedfunnene de kom frem til. Jeg trekker frem de momentene fra studiene jeg mener er sentrale for å kunne svare på problemstillingen. Først presenterer jeg hva forskningen sier om Facebook sin betydning for ungdoms selvbylde. Deretter får du lese hva forskning sier angående sosial støtte på Facebook, og til slutt blir de positive og negative aspektene med Facebook beskrevet.

På slutten etter hvert delkapittel blir det beskrevet en kort oppsummering av sentrale og viktige funn. De fleste av disse vil bli tatt med videre inn i drøftingen.

4.1. Facebook`s betydning for ungdoms selvbylde

Gonzales (2014) undersøkte kvaliteten og betydningen av digitale samspill, samt sammenhengen mellom digitale samspill og endringer i selvbylde, gjennom å sammenligne med samspill ansikt til ansikt. Dette var en kvantitativ undersøkelse med 76 mennesker i alderen 18-38 år fra Amerika. Forskeren innleder sin artikkel med å si at meningsfulle sosiale samspill er positivt assosiert med forbedringer med tanke på selvbylde, men at dette fenomenet ikke har blitt utforsket innen digitale medier. Hensikten med undersøkelsen var dermed å forsøke å minske dette gapet. Gonzales (2014) fant at det meste av kommunikasjonen fant sted ansikt til ansikt (62%), deretter telefonkommunikasjon (26%) og nettbasert kommunikasjon (12%). Videre fant hun at deltakerne avslørte mindre i ansikt til ansikt kommunikasjon, enn ved tekst-basert kommunikasjon eller telefonsamtaler. Kun tekst-baserte interaksjoner hadde en betydelig effekt på selvbylde, noe som gjør at Gonzales (2014) antyder at tekst-basert kommunikasjon kan være bra for oss, men også at det antakelig ikke kan erstatte behovet for kontakt ansikt til ansikt. Forskeren sier det trengs ytterligere forskning til for å bedre forstå de underliggende mekanismene for det positive forholdet mellom meningsfull tekst-baserte interaksjonene og selvbylde, men at funnene i denne studien peker på viktige rollen digital kommunikasjon har for psykisk helse.

Husom (2012) ville i sin mastergradsavhandling undersøke ungdommers bruk av sosiale nettverkssteder og se på hvilken innvirkning slike nettsteder kan ha på selvbylde til ungdom.

Hun utførte to fokusgruppeintervjuer med totalt 17 ungdom på tiende trinn ved en ungdomsskole i Norge. Deltakerne i studien fortalte at venner er viktig for selvbildet deres, og at de vennene en har er en del av identiteten. En av ungdommene sa blant annet at venner kan føre til bedre selvtillit i hverdagen. Når det gjaldt Facebook sin betydning for selvbildet, var det delte meninger blant ungdommene, og de hadde ikke tenkt så mye over det. Ungdommene var sikre på at det ikke hadde noen betydning til å begynne med, men da de hadde tenkt gjennom hvordan de og vennene deres bruke nettet, så de sammenhenger. De hadde blant annet trukket frem et eksempel med ei jente som lastet opp nytt profilbilde hver uke. Guttene så på denne personen som forfølgelig; at alle skulle vite hvor fin hun var, og at hun likte å vise seg frem. Jentene så det fra en annen vinkel, nemlig at det var et forsøk på å styrke selvbildet og selvtilliten; at hun egentlig var usikker på seg selv.

Gjennom denne diskusjonen blant ungdommene i studien til Husom (2012), kom de inn på temaet om kommentarer på Facebook. En av dem nevnte at når man tror på kommentarene på Facebook, så bedrer det selvtilliten. Stygge og ufine kommentarer svekket selvbilde, mens fine kommentarer styrket selvbildet. Ungdommene kom dermed frem til at andres kommentarer på Facebook, kunne være avgjørende i deres utvikling av selvbildet. De innrømte at de beholdt fine kommentarer, da de følte at mange kommentarer knyttet til et bilde, førte til status blant vennene deres og en følelse av velvære. En av ungdommene sa at hvis man fikk over 50 kommentarer på et fint bilde, tenkte man kanskje at man var litt pen. Et annet utsagn var at dersom man legger ut en personlig interesse som ikke interesserer mange andre, er det ikke sikkert man får særlig mange kommentarer og folk som liker en.

Mange av ungdommene i Husoms (2012) studie følte at selvbildet ble styrket på Facebook, men de syntes den fysiske kontakten var viktigst. Særlig hvis det gjaldt følsomme temaer, så de ut til å foretrekke personlig interaksjon. Dette fordi de kunne vise følelsene sine og oppleve at de ble gjenspeilet. Men enkelte ganger kunne det være vanskelig å håndtere følelsene, og da kunne Facebook være nyttig. Der fikk de mulighet til å tenke litt over hvordan de skulle svare. Ungdommene sa også at de kommuniserte med hverandre over PC, selv om de satt ved siden av hverandre. Husom (2012) konkluderer med at ungdommer raskt mestrer ny teknologi, og at selvtilliten og selvbilde øker med denne mestringsfølelsen. Ulike momenter i ungdommenes liv er med på å skape deres selvbilde, eksempelvis oppveksten, skole, familie og venner. Nettbasert kommunikasjon er dermed kun en liten del av det helhetlige bildet. Samtidig har tilbakemeldinger fra andre på nett stor betydning for selvbildet, og i denne fasen av

utviklingen er ungdom svært påvirkelig. Det at ens sosiale nettverk er godt, er viktig for å ha et positivt selvbilde. Kommunikasjon på nett kan være spesielt viktig for ungdom som har dårlig selvtillit og som er sjenert av seg, da ungdom kan utvide nettverket sitt og få følelse av å bli akseptert der.

I studien til Tazghini og Siedlecki (2013) ser de nærmere på sammenhengen mellom grad av selvtillit, og nettverksstedet Facebook. De utførte spørreundersøkelse i Amerika med åpent spørsmål på slutten hvor menneskene i alderen 17-29 år ble spurt om hva som var positive og negative aspekter ved Facebook. Hensikten var å undersøke forholdet mellom selvtillit og bruk av Facebook. Der kom det frem at det er mer sannsynlig at de med høyere selvtillit nevnte at det å dele bilder, tanker og ideer, var et positivt aspekt med Facebook. Forskerne spekulerer i om dette kan komme av at de med dårligere selvtillit ikke er så komfortable med å dele informasjon om dem selv i et slikt forum.

Tazghini og Siedlecki (2013) fant også at det var mer sannsynlig at de med høyere selvtillit sa at et negativt aspekt med dette sosiale nettverksstedet, var at det andre legger ut er kjedelig og irriterende. De med lavere selvtillit ble assosiert med å ha større følelse av å høre til i fellesskapet på Facebook. De synes det er lettere å kommunisere i dette forumet, og bruker Facebook for å bli bedre kjent med venner. Personer med lavere selvtillit tok også oftere bort tagger av seg selv i bilder. Forskerne antar at dette kunne være fordi de syntes bildene var lite tiltalende, at de ville ta bort taggene for å bevare deres image. De fant ikke noen sammenheng mellom selvbilde og antall venner på Facebook, men de fant at det antakelig er større sannsynlighet for at de med lavere selvtillit blir venner med bekjente og ukjente på Facebook.

Av resultatene kan vi se at kommunikasjon trekkes frem som sentralt når det er snakk om hva som har betydning på selvbildet. Det meste av kommunikasjonen skjer ansikt til ansikt. Man avslører mer i tekst-basert kommunikasjon eller telefonsamtaler, enn ansikt til ansikt. Digital kommunikasjon har betydning for selvbildet og psykisk helse. Venner er viktig for ungdoms selvbildet, men det er delte meninger om Facebook's betydning i denne sammenhengen.

Positive og mange kommentarer kan være avgjørende for ungdoms selvbilde, men ungdommene mente den fysiske kontakten var viktigst. Selvbildet og selvtilliten øker med mestringsfølelsen når ungdom mestrer ny teknologi. Nettbasert kommunikasjon kan være spesielt viktig for de med dårlig selvtillit. De med dårligere selvtillit synes det er lettere å kommunisere på Facebook, men tar oftere bort tagger av seg selv i bilder.

4.2. Facebook som kilde til sosial støtte

Frison og Eggermont (2015) utførte en kvantitativ studie for å undersøke sammenhengen mellom daglig stress, søken etter sosial støtte på Facebook, oppfattet sosial støtte på Facebook, og depressivt humør blant 910 ungdommer i Belgia hvor gjennomsnittsalderen blant deltakerne var 15, 44 år. Forskerne fant sammenheng mellom daglig stress og ungdoms depressive humør. De fant også at ungdom som er stresset gjerne går til Facebook for å få sosial støtte. Daglig stress indikerte å søke sosial støtte gjennom Facebook. Dersom ungdom mottok sosial støtte gjennom Facebook, minsket det deres depressive humør. En skadelig innvirkning de oppdaget, var at dersom ungdommene ikke fikk sosial støtte når de søkte etter det på Facebook, så økte deres depressive humør.

Manago, Taylor og Greenfield (2012) ville undersøke om det var noen avveining med å ha store nettverk med kontakter på sosiale nettverkssteder som Facebook, og utviklingen av intimitet og sosial støtte blant dagens ungdom. Her var det 88 mennesker fra Los Angeles som deltok. Det var en kvantitativ undersøkelse, og deltakerne var i alderen 18-28 år. Forskerne fant at de med store sosiale nettverk på Facebook, var klar over at deres nettverk med vennskap er et publikum. Forfatterne antar at ungdom som drar nytte av Facebook som et effektivt verktøy for å samle store nettverk med venner, heller enn å bruke det for å vedlikeholde nettverket med nære og varige vennskap, er mer tilfredse med livet sitt. De med flere venner fra fortiden i sitt nettverk, og de med større nettverk, har større sannsynlighet for å føle at de får sosial støtte på Facebook. Jo mer oppmerksomhet ungdommene føler at de får når de eksponerer seg, jo mer sannsynlig er det at de føler Facebook er et nyttig verktøy til å anskaffe sosiale ressurser. Forskerne sier at funnene viser viktigheten av å få offentlig oppmerksomhet på Facebook, som et ledd til å være tilfreds med livet sitt og sine sosiale ressurser.

Vi kan av resultatene se at det er sammenheng mellom daglig stress og ungdoms depressive humør. Ungdom oppsøker gjerne Facebook for å få sosial støtte. Mottar ungdom sosial støtte på Facebook, minsker deres depressive humør. Motsatt øker depressivt humør. De med store sosiale nettverkssteder på Facebook er klar over at nettverket er deres publikum. Det er mer sannsynlig at de som bruker Facebook til å samle store nettverk med venner, er mer tilfredse enn de som bruker det til å vedlikeholde nettverket. Oppmerksomhet er viktig for å føle at Facebook kan brukes til å skaffe sosiale ressurser, og er et viktig ledd til å være tilfreds med livet og sine sosiale ressurser.

4.3. Positive og negative aspekter med Facebook

Holmes, Liden og Shin (2013) brukte fokusgruppeintervju og skriftlig selvrappport undersøkelse i sin studie. Dette var for å utforske bruk av sosiale medier blant 50 ungdommer i alderen 14-19 år på Hawaii. Tenåringene i denne studien sa at det positive med Facebook, er at dette er et forum hvor de kan ha sosial kontakt med familie og venner. En av jentene sa at hvorvidt det var positivt eller ikke kom an på hvordan det ble brukt. Tenåringene påpekte blant annet disse negative aspektene ved Facebook: drama, krangling, spam, bilder, dømming, og det er kjedelig. I tillegg påpekte de at folk får deg til å føle deg dårlig, det kan ha innflytelse på hvilket rykte en har, man kan bli mobbet, folk kan misforstå, det er distraherende, folk legger ut for mye på Facebook, man bruker for mye tid på det, og alle kan se hva man legger ut noe som ikke er en bra ting mesteparten av tiden. Tenåringene blokkerte folk dersom de var plagsomme eller irriterende, gav dem problemer, var frekke og/eller skrev uønskede kommentarer. 52% rapporterte at de ikke angret på det de la ut på Facebook. De som angret, hadde for eksempel postet dumme bilder av seg selv, sladret om noen, lagt ut uriktige statuser, eller opplevd å bli «ferska» av personer de ikke ville at skulle se hva de la ut.

De fleste tenåringene i studien til Holmes et al. (2013) sa at de ikke brukte mer tid på Facebook enn de brukte ansikt til ansikt med andre mennesker, men flere skrev til hverandre på Facebook selv om de satt ved siden av hverandre. Det som gjorde Facebook populært var at tenåringenes venner var der, og Facebook gjør det mulig å møte nye mennesker. Det hjelper dem også med å kommunisere med venner og familie som bort langt borte. Ungdommene mente ikke at Facebook var så verdifullt, de bare brukte det for moro og for å se hva andre brukere og familien holdt på med. Enkelte sa at de godt kunne klare seg uten Facebook. I diskusjonen sier forskerne at tenåringene til en viss grad er avhengig av teknologi for å vedlikeholde og etablere sosiale forhold. Men nettbasert kommunikasjon erstattet ikke tenåringenes daglige ansikt til ansikt kontakt. Videre sier forskerne at i utviklingen fokuserer tenåringene på å utvikle og vedlikeholde relasjoner med jevnaldrende. Forskerne referer til Erikson (1993), og sier at dette er i tilknytning til ungdommenes behov for å føle at de hører til.

Tazghini og Siedlecki (2013) undersøkte også positive og negative aspekter som ble assosiert med Facebook. Forskerne sammenfattet deltakernes positive assosiasjoner slik: Facebook gjør det mulig å holde kontakten med familie og venner, også de som bor langt unna. Forumet gjør det mulig å kontakte, sosialisere seg og bli kjent med andre, samt å ta igjen kontakten med

andre venner. Man kan dele bilder, tanker og/eller ideer med andre, og danne seg nettverk. Siden er gunstig for å fremme hendelser og seg selv, og er en plass for å se nyhetsoppdateringer. Den gir underholdning, samt muligheten til at individer kan skape seg et image. Deltakernes negative assosiasjoner ble samlet under disse temaene: Facebook fører med seg konflikter og drama for romantiske forhold, man bruker mye tid på det, og bruken øker bekymringer med tanke på privatliv. Siden skaper svakere forhold, og er koblet til bekymringer om å dele for mye. Man kan synes at det andre legger ut er irriterende eller kjedelig, og bruken kan medføre følelse av å bli dømt, utestengt eller isolert. Det å bruke Facebook er avhengighetsskapende, og man mangler kontroll over informasjon.

Ungdommene i studien til Husom (2012) påpekte at de sparte tid med å kommunisere via nett. De syntes det var vanskelig å finne tid til å gjøre alt de hadde lyst til, og så dermed på nettbruk som genialt siden de slapp å gå ut. Samtidig så de noen utfordringer med å kommunisere via nett, da med tanke på å tolke kommunikasjonen. Noen mente det var enklere å tolke reaksjon og interaksjon i ansikt til ansikt kommunikasjon, at det er lett å mistolke på Facebook. På en annen side, mente enkelte at også blick ansikt til ansikt kan bli misforstått. Ungdommene fortalte også at samtidig som det er viktig å være på nett, er det svært lett å bli distraherert og de brukte mye tid på nettet. Dermed ble det så de utsatte andre ting, eksempelvis skolearbeid.

Av det som kom frem som positive og negative aspekter med Facebook og nettbruk, kan vi se at det er noe samsvar mellom det studiene har funnet. Det som utpeker seg som positivt med dette sosiale nettverksstedet er at det gjør det mulig å holde kontakten med familie og venner. Blant negative aspekter kan vi se at tidsbruken og at Facebook er distraherende, går igjen. Et annet interessant funn er at ungdommene mener de sparer tid ved å kommunisere på nett. Jeg mener også det er viktig å merke seg at bruk av Facebook kan medføre følelse av å bli dømt, utestengt eller isolert.

5. DRØFTING

Sosial støtte og positiv selvoppfatning blir foreslått som kriterier for psykisk helse av Jahoda (1958, i Ingeberg et al., 2006:51), og blir av Antonovsky (2012:140) forklart som generelle motstandsressurser. Min forståelse av dette, er at positivt selvbilde og sosial støtte har betydning for menneskets psykiske helse. I det følgende vil jeg drøfte bakgrunns litteratur og resultat, for å undersøke hvilken betydning Facebook kan ha for ungdoms psykiske helse. Her ser jeg spesielt på hvilken betydning Facebook kan ha for ungdoms selvbilde, og hvordan Facebook kan betraktes som en kilde til sosial støtte.

5.1. Facebook påvirker selvbildet på godt og vondt

Ungdommene mener selv at venner er viktig for selvbildet deres (Husom 2012). Dette kan forklares med at ungdommenes identitet fortsatt er forvirrende og de søker identitet hos vennene (Erikson, i Håkonsen, 2009:49). Facebook er populært fordi vennene til ungdommene er der (Holmes et al. 2013), noe som kan tyde på at ungdom kanskje også søker identitet på Facebook. Men hvordan kan samspillet over Facebook påvirke selvbildet deres?

Vi mennesker trenger å føle oss verdsatt og respektert av andre for å ha et positivt selvbilde (Håkonsen 2009:204). Kan man få denne respekten og følelsen av å bli satt pris på av andre gjennom å bruke Facebook? Dette er et forum hvor man kan dele tanker og følelser med andre, hvor man kan eksponere seg selv og få tilbakemeldinger på det man legger ut. Dersom andre anerkjenner det man legger ut ved å skrive positive kommentarer og trykker «like», kan det oppfattes som at man blir respektert?

Grunnlaget for selvbildet vårt blir lagt i barndommen, men det kan bli endret gjennom de erfaringene vi gjør oss i livet (Håkonsen 2009). Vi kunne i studien til Husom (2012) se at ungdommene trakk frem kommentarer fra andre på Facebook som vesentlig for selvbildet. Fine kommentarer styrket selvbildet, mens kommentarer som var ufine svekket selvbildet. I min mening kan dette tyde på at det er gjennom kommentarene ungdommene får opplevelse av om de er respektert og verdsatt eller ikke på Facebook; fine kommentarer gir en følelse av å bli anerkjent, mens negative gir en følelse av at andre ikke setter pris på en som person. Men har antall kommentarer noen betydning i denne sammenhengen? I følge ungdommene i Husom (2012) sin studie, gav mange kommentarer på bildet en følelse av velvære. Her kan vi

se en sammenheng med WHO sin definisjon på psykisk helse. Dermed kan det tenkes at mange kommentarer kan ha påvirkning på psykisk helse.

Dette tenker jeg er viktig kunnskap å ta med inn i arbeidet som vernepleier. Det er tydelig at kommentarer fra andre på Facebook kan ha stor betydning for ungdoms selvbylde. Dersom jeg for eksempel samtaler med en ungdom som føler seg nedstemt på grunn av noe som er blitt sagt på Facebook, har jeg nå en bedre forståelse for dette. Men hvordan kan vi forstå det at Facebook har denne innvirkningen på ungdoms selvbylde?

Det å få mange fine kommentarer på et bilde av seg selv, kan trolig oppfattes som meningsfullt. Antonovsky (2012:41) beskriver meningsfullhet som motivasjonselementet i OAS. Jeg forstår det slik at det gir en god følelse å få positive tilbakemeldinger fra andre på et bilde man også selv mener er fint. Erikson beskriver at ungdom gjennomgår dramatiske forandringer på ungdomsstadiet (Håkonsen, 2009:49). Dersom ungdom finner følelsesmessig mening i tilbakemeldinger fra andre på et bilde av seg selv, kan kanskje ungdomstiden føles litt mindre dramatisk.

Facebook er gunstig for å fremme seg selv og til å skape seg et image (Tazghini og Siedlecki 2013). Samtidig kan forskning tyde på at ikke alle er like komfortable med å dele informasjon om seg selv i et slikt forum (ibid.). Tazghini og Siedlecki (2013) fant blant annet at de med dårligere selvtillit oftere tok bort tagger av seg selv i bilder. Forskerne antar det kunne være på grunn av at de fant bildene lite tiltalende. Dette tolker jeg som at en person ønsker å fremstå på en viss måte. Dersom det blir lagt ut bilder som ikke samsvarer, tar man bort tagger for å beskytte sitt image. Selvet forklares som en persons subjektive oppfatning av hvem man er og sitt forhold til omgivelsene (Rogers, i Håkonsen, 2009:70). Jeg forstår begrepet image som måten man ønsker å fremstå på, og at det er en del av selvet. Når en person da føler at et bilde er lite tiltalende, men kanskje ønsker å fremstå som tiltalende, blir det et språk mellom det som blir vist frem og en persons subjektive formening om hvordan man vil vise seg frem. Det kan da være at personen ikke finner mening i å ha et lite tiltalende bilde tilgjengelig for at andre skal se, og tar bort at det er seg som vises i bildet.

I motsetning til dette fant Tazghini og Siedlecki (2013) at det var mer sannsynlig at de med bedre selvtillit nevnte at det å dele bilder, tanker og ideer var et positivt aspekt med Facebook. Det kan være at de med bedre selvtillit finner mer mening i å eksponere seg selv på Facebook,

og at de også får flere tilbakemeldinger i form av kommentarer og «likes» som er positivt for deres selvbilde. I følge Rogers blir selvforståelsen utviklet med grunnlag i reaksjoner fra andre rundt oss (Håkonsen, 2009:70). Det at enkelte tar bort tagger av seg selv i bilder, kan kanskje også forklares med at de tenker på hvordan andre oppfatter dem. I studien til Husom (2012) kom det eksempelvis frem at det var delte meninger blant gutter og jenter når det kom til hvordan de forstod andres atferd på Facebook.

5.2. Facebook og sosial støtte

I Folkehelsemeldingen (2012-2013) blir de viktigste faktorene for å beskytte mot psykiske vansker hos ungdom, beskrevet som sosial støtte fra- og samvær med venner. Det hevdes at det må eksistere et sosialt nettverk for å kunne motta og gi sosial støtte (Bulling et al., 2014:15). Facebook er en sosial nettverkingstjeneste hvor ungdommene kan ha kontakt med sine venner og familie, og kan dermed forstås som et forum hvor man har tilgang til sitt sosiale nettverk. Dermed kan Facebook også være et sted for å gi og motta støtte. Men hvilken form for sosial støtte, hvordan kan det forstås og hva kan ungdom få ut av det?

En av de fire formene for sosial støtte som blir beskrevet i teorien er *bekreftende støtte* (Dalgard 2014). Det er særlig denne formen for sosial støtte jeg mener vi kan finne igjen i sosiale nettverkingstjenester som Facebook. Dette er forum hvor man kan gi tilbakemeldinger til hverandre ved å trykke «like» på andres innlegg, og/eller skrive kommentarer. Bekreftende støtte blir beskrevet som «ærlige tilbakemeldinger». Hvorvidt tilbakemeldingene man får fra andre er ærlige eller ikke, kan være vanskelig å vite for sikkert. Dette kan særlig gjelde den responsen man får på Facebook. Ungdommene i studien til Husom (2012) sier at det er lettere å lyve på nettet, noe som får meg til å undre på om tilbakemeldinger fra Facebook kan betraktes som bekreftende støtte.

På en annen side virker det som kommentarer ungdommene får på Facebook oppleves svært reelle. De sier at om man «tror» på kommentarene, så kan det ha innvirkning på dem (Husom 2012). Dalgard (2014) sier at bekreftende støtte ofte er av evaluerende karakter. Dette forstår jeg som at tilbakemeldingene en person får, følgende blir evaluert av han eller hun. Dermed kan vi kanskje anta at så lenge en ungdom «tror» på tilbakemeldingene, og evaluerer dem som støttende, kan de også opplevd som bekreftende støtte.

I studien til Frison og Eggermont (2015) kom det frem at ungdom som er stresset går til Facebook for å få sosial støtte. Årsaken til dette kommer ikke frem i denne studien, men det kan antas at ungdommene erkjenner at Facebook er stedet å gå til for å få støtte fra sine kjente og kjære. Jeg tenker at dette kan ha en sammenheng med at ungdommene opplever å ha større publikum på Facebook. Manago et al. (2012) fant at jo mer oppmerksomhet ungdommene føler de får når de eksponerer seg i dette forumet, jo mer sannsynlig det at de føler Facebook er et nyttig verktøy til å anskaffe sosiale ressurser.

Går ungdom til Facebook for å få sosial støtte fordi det er flere å få bekreftelse fra der? Noe som kan antyde at dette er årsaken, er den forverrende innvirkningen som kan oppstå når ungdom ikke mottar sosial støtte på Facebook når de søker det. Frison og Eggermont (2015) fant økning i ungdoms depressive humør dersom dette inntraff. Dette kan muligens komme av høye forventninger om å få sosial støtte på Facebook, siden dette er et forum hvor mange av personene som inngår i deres sosiale nettverk er samlet på et og samme sted. Sosial støtte er en motstandsressurs, som er viktig for å mestre livets påkjenninger (Antonovsky, 2012). Det er dermed ikke overraskende at når ungdom som ikke får sosial støtte når de føler de trenger det, kan få et enda mer nedstemt humør.

Ungdoms depressive humør som følge av daglig stress, minsker når de mottar sosial støtte på Facebook (Frison & Eggermont 2015). Dette tenker jeg kan forstås gjennom Antonovskys teori om mestring. Antonovsky (2012:39) beskriver kjernekomponenten *håndterbarhet* som at en person har opplevelse av at han eller hun har nok ressurser til å takle krav som følge av ytre eller indre påvirkninger. Sosial støtte kan betraktes som en ressurs (Bulling et al., 2014:15), og dersom ungdom opplever at denne ressursen blir mottatt på Facebook kan det muligens gjøre dem bedre i stand til å takle årsaken til det depressive humør. Det kan også være at ungdommene finner mening i den sosiale støtten de får på Facebook. Meningsfullhet blir av Antonovsky (2012:41) beskrevet som den grad man føler at livet er følelsesmessig forståelig. Det å få sosial støtte på Facebook kan kanskje oppleves som meningsfullt, og dermed føre til at ungdommene bedre mestrer det daglige stresset.

Kunnskapen om at man kan oppleve å få sosial støtte på Facebook, viser oss at Facebook kan betraktes som kilde til sosial støtte, og at det dermed kan være en ressurs. Jeg tenker at dette kan gi oss bedre forståelse av hvorfor ungdom bruker tid på Facebook, og at ungdom muligens kan oppleve det som meningsfull tid. Samtidig mener jeg det er viktig å huske den

forverrende effekten som kan oppstå dersom ungdom ikke opplever å få sosial støtte på Facebook når de ønsker det.

5.3. Blir kommunikasjon ansikt til ansikt erstattet av tekst-basert kommunikasjon?

Facebook gjør det mulig å holde kontakt med venner og familie til enhver tid, og man ser ofte at mennesker enten sitter og trykker på eller prater i telefonen. Ungdommene i studiene til Husom (2012) og Holmes et al. (2013) nevnte blant annet at de kommuniserer med hverandre via PC selv om de sitter ved siden av hverandre. Dette kan antyde at mye av kommunikasjonen foregår over nett. Til tross for dette fant Gonzales (2014) at det meste av kommunikasjonen fant sted ansikt til ansikt. Tenåringene i studien til Holmes et al. (2013) sa også at de ikke brukte mer tid på Facebook enn ansikt til ansikt med andre mennesker. Hva kan dette komme av?

Det er tydelig at Facebook blir brukt til å kommunisere med andre mennesker. Dette kommer frem ved at det mest positive aspektet ved Facebook, er at det gir mulighet til å holde kontakt med venner og familie (Holmes et al. 2013; Tazghini & Siedlecki 2013). Det er alltid to siden av en sak, og dette gjelder også Facebook. Funnet om at nettbasert kommunikasjon ikke erstatter kommunikasjon ansikt til ansikt, kan kanskje ha sammenheng med de negative aspektene ved Facebook som kommer frem i forskningen.

Både Holmes et al. (2013) og Husom (2012) fant at ungdommene mener et negativt aspekt er at ting kan bli misforstått på Facebook. Slik jeg forstår det kan dette komme av at man blant annet går glipp av ansiktsuttrykk og tonefall gjennom tekst-basert kommunikasjon. I tillegg kan ting tas ut av kontekst, noe som gjør at det blir vanskeligere å få det hele bildet av det som blir «sagt». I kommunikasjon ansikt til ansikt får man med disse sidene ved kommunikasjonen, men også i slik samhandling kan det oppstå misforståelser. Husom (2012) fant at ungdommene mente at det kunne være vanskelig å tolke blikk for eksempel. Dette tolker jeg som at misforståelser kan oppstå uansett hvilken arena man kommuniserer på.

Et annet negativt aspekt som ble assosiert med Facebook er at det kan gi en følelse av å bli dømt. Dette kommer frem hos Holmes et al. (2013) og Tazghini og Siedlecki (2013). Følelsen av å bli dømt kan kanskje sies å være det motsatte av følelsen av at man blir anerkjent og respektert av andre. Ut fra teori om selvbilde, kan vi kanskje si at dømming kan ha negativ

effekt på selvbilde, noe som kan tenkes å være en årsak til at nettbasert kommunikasjon ikke tar over for samhandling ansikt til ansikt.

For å se dette fra en annen side, vil jeg trekke frem emosjonell støtte. Denne formen for sosial støtte blir av Dalgard (2014) beskrevet som empati, tillitt, omsorg og kjærighet fra andre. Viktigheten av empati og omsorg kan vi se gjennom at ungdom i studien til Husom (2012) foretrakk personlige samspill hvis det gjaldt følsomme temaer. Da kunne de vise følelsene sine og oppleve at de ble gjenspeilet av den andre. Jeg tolker dette som at ungdommene ikke opplever å få den samme støtten over Facebook, som de får ansikt til ansikt med andre personer. Kanskje kan det være at man får bekreftende støtte på Facebook, men får å få emosjonell støtte må man være i direkte møte med en person? Og hvis dette er tilfelle; kan det være at nettbasert kommunikasjon ikke erstatter samspill ansikt til ansikt på grunn av at ungdommene erkjenner viktigheten av emosjonell støtte, og at de må møtes i person for å få det? Det kan virke slik ut i fra det at ungdommene i studien til Husom (2012) sier at den fysiske kontakten er viktigst. Erfaringsmessig betyr det mer å få en god klem i virkeligheten, enn for eksempel å få et hjerte på Facebook.

6. AVSLUTNING

Positivt selvbildet og sosial støtte kan forstås som viktig for psykisk helse, blant annet ved at de kan beskytte oss når vi møter påkjenninger i livet. Ungdomsårene kan oppleves som krevende, noe som gjør at ungdom har et særlig behov for bekreftelse fra familie og venner. Måten ungdom er sosiale med hverandre har endret seg, og blant annet Facebook blir brukt for å holde kontakten med venner. Forskning har vist at Facebook kan ha både positiv og negativ påvirkning på ungdoms selvbilde. Anerkjennelse og respekt fra andre er viktig for å ha et positivt selvbilde. I forhold til Facebook er det gjerne kommentarene fra andre som er av betydning. Kommentarer på Facebook kan også forstås som en måte å få bekreftende støtte på. Ungdom søker gjerne sosial støtte på Facebook hvis de er stresset, og dersom de opplever å motta sosial støtte gjennom dette forumet, minsker deres depressive humør. Det synes å skje en forverring i ungdoms depressive humør, hvis de søker sosial støtte på Facebook men ikke får det. Forskning viser i tillegg at offentlig oppmerksomhet på Facebook, kan være et ledd til å føle seg tilfreds med sine sosiale ressurser og sitt liv. Til tross for dette mener ungdom at fysisk kontakt er viktigst, spesielt når det gjelder sensitive temaer. Resultatene viser at tekstbasert kommunikasjon ikke erstatter kommunikasjon ansikt til ansikt. Denne oppgaven er et bidrag til å temaet, men det trengs mer forskning for å forstå hvordan Facebook påvirker ungdoms selvbilde, og hvordan Facebook kan betraktes som kilde til sosial støtte.

Dersom jeg hadde hatt mer tid og ressurser til rådighet, ville jeg gjerne forsket mer på selve kommunikasjonens betydning for psykisk helse. I tillegg fant jeg det interessant at ungdom opplever kommunikasjon over nett som tidsbesparende, samt at det er forskjell på hvordan gutter og jenter oppfatter og forstår andres atferd på Facebook. Derfor ville det også vært spennende å undersøkt dette nærmere.

Litteratur

- Aalen, I. (2015). *Facebook*. Hentet 31. mars 2015 fra <https://snl.no/Facebook>
- Antonovsky, A. (2012). *Helsens mysterium: Den salutogene modellen*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Bulling, I., Grav, S., Nordtug, B., & Sætertrø, O. (2014). Introduksjon: Helsefremming gjennom sosial støtte og samhandling. I B. Nordtug, L-M. Sjöblom, & W. Wannebo (Red.), *Sammen fremmer vi helse: Helsefremming gjennom sosial støtte og samhandling* (s. 11-26). Levanger: Forlaget Helse-Frelse.
- Dalgard, O. S. (2014). *Sosial støtte og ensomhet – Faktaark*. Hentet 23.april 2015 fra <http://www.fhi.no/tema/psykisk-helse/sosial-stotte-og-ensomhet>
- Dalland, O. (2007). *Metode og oppgaveskriving for studenter*. (4.utgave). Oslo: Gyldendal akademisk.
- Dalland, O. (2012). *Metode og oppgaveskriving*. (5.utgave). Oslo: Gyldendal akademisk.
- Eggen, S. & Dahl, I. D. (2013). *Dette irriterer oss mest på sosiale medier: ... og sånn ser det ut #bak fasaden*. Hentet 17.september 2014 fra <http://www.vg.no/nyheter/innenriks/dette-irriterer-oss-mest-paa-sosiale-medier/a/10126828/>
- FO. (2008). *Om vernepleieryrket*. Hentet 14.mai 2015 fra https://www.fo.no/getfile.php/01%20Om%20FO/Hefter%20og%20publikasjoner/_Om%20vernepleieryrket_A5.pdf
- Folkehelseinstituttet. (2013). *Risiko- og beskyttelsesfaktorer for psykiske lidelser*. Hentet 23.april 2014 fra http://www.fhi.no/eway/default.aspx?pid=239&trg=List_6212&Main_6157=6263:0:25,6336&MainContent_6263=6464:0:25,6337&List_6212=6218:0:25,6340:1:0:0:::0:0
- Frison, E., & Eggermont, S. (2014). The impact of daily stress on adolescents' depressed mood: The role of social support seeking through Facebook. *Computers in Human Behavior*, 44(2015), 315-325. doi: 10.1016/j.chb.2014.11.070
- Gonzales, A. L. (2014). Text-based communication influences self-esteem more than face-to-face or cellphone communication. *Computers in Human Behavior*, 39(2014), 197-203. doi: 10.1016/j.chb.2014.07.026
- Halvorsen, K. (2008). *Å forske på samfunnet: En innføring i samfunnsvitenskapelig metode*. (5.utgave). Oslo: Cappelen akademisk.
- Holmes, R. M., Liden, S., & Shin, L. (2013). Adolescent perceptions of social media in a

- pacific rim community. *Child Studies in Diverse Contexts*, 3 (2), 81-103. doi: 10.5723/csdc.2013.3.2.081
- Husom, C. S. (2012). *Ungdom, selvbylde og sosialt nettverksteder på internett* (Masteroppgave, Høgskolen i Hedmark). Hedmark: C. Husom.
- Høie, B. (2014). *Åpning av psykologikongressen 2014: av helse- og omsorgsminister Bent Høie*. Hentet 19.september 2014 fra http://www.regjeringen.no/nb/dep/hod/aktuelt/taler_artikler/minister/taler-av-helse--og-omsorgsminister-bent-/2014/Apning-av-Psykologikongressen-2014.html?regj_oss=1&id=766782
- Håkonsen, K.M. (2009). *Innføring i psykologi*. (4.utgave). Oslo: Gyldendal akademisk
- Ingeberg, M. H., Tallaksen, D. W., & Eide, B. (2006). *Mentale Knagger: En innføring i psykisk helsearbeid*. Oslo: Akribe
- Ipsos MMI (2013). *Bruken av sosiale medier er fortsatt stigende i Norge*. Hentet 17.september 2014 fra <http://ipsos-mmi.no/Bruken-av-sosiale-medier-er-fortsatt-stigende-i-Norge>
- Manago, A. M., Taylor, T., & Greenfield, P. M. (2012). Me and my 400 Friends: the anatomy of college students' Facebook networks, their communication patterns, and well-being. *Developmental Psychology*, 48(2), 369-380. doi: 10.1037/a0026338
- Meld. St. nr.34. (2012-2013). *Folkehelsemeldingen: God helse- felles ansvar*. Hentet 19.september 2014 fra <http://www.regjeringen.no/pages/38307106/PDFS/STM201220130034000DDDPDFS.pdf>
- Moen, M. K. (2014). *#vgdigitaleliv: Derfor kan Facebook gi den en selvtillit-boost!*. Hentet 17.september 2014 fra <http://www.vg.no/forbruker/vgdigitaleliv/vgdigitaleliv-derfor-kan-facebook-gi-deg-en-selvtillit-boost/a/23293466/>
- Mæland, J. G. (2009). *Hva er helse*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Snoek, J. E., & Engedal, K. (2008). *Psykiatrici: Kunnskap. Forståelse. utfordringer*. (3.utgave). Oslo: Akribe.
- Tazghini, S., & Siedlecki, K. L. (2013). A mixed method approach to examining Facebook use and its relationship to self-esteem. *Computers in Human Behavior*, 29 (2013), 827-832. doi: 10.1016/j.chb.2012.11.010
- Thomassen, M. (2006). *Vitenskap kunnskap og praksis: innføring i vitenskapsfilosofi for helse- og sosialfag*. Oslo: Gyldendal akademisk
- Wannebo, W. (2014). Sosial støttes betydning for ungdom og psykisk helse når de opplever

påkjenninger i livet. I B. Nordtug, L-M. Sjöblom, & W. Wannebo (Red.), *Sammen fremmer vi helse: Helsefremming gjennom sosial støtte og samhandling* (s. 61-70). Levanger: Forlaget Helse-Frelse.

WHO. (2014). *Mental health: a state of well-being*. Hentet 29.april 2015 fra http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/

Vedlegg 1: Søkematrise

Database Dato	Søkeord, kombinasjoner og avgrensninger	Antall treff	Kommentarer og funn
Oria 17.09.14	Alle felt: sosiale medier OR social media	3 164 528	For mange treff.
Oria 17.09.14	Alle felt: sosiale medier OR social media youth	77 857	For mange treff.
Oria 17.09.14	Alle felt: sosiale medier selvbylde OR social media self-image	447	For mange treff.
Oria 17.09.14	Alle felt: sosiale medier ungdom selvbylde	18	Husom, C. S. (2012). <i>Ungdom, selvbylde og sosiale nettverkssteder på internett</i> . Mastergradsavhandling.
Cinahl 16.02.15	Self esteem AND Social media AND Youth → social media → kryss av for: social media, social networking. Trykk på «combine selections with: AND» → search	63	For mange treff.
Cinahl 16.02.15	self esteem AND social media Trykk på: «Find all my search terms» «apply related words» «also search within the full text of the articles» Language: English, Norwegian. Age group: adolescent 13-18 years → search → trykk på «social media», «self concept», «self esteem AND social media (search as keyword)», «combine with AND».	0	Ingen treff.
Idunn 16.02.15	Ungdom sosiale media selvbylde		Siden svarte ikke.
ISI Web of Science 16.02.15	Topic: adolescent social media self-image Timespan: 2012-2015	4	Ikke relevante for problemstilling.
ISI Web of Science 16.02.15	Topic: social network adolescent self-esteem Timespan: 2012-2015	62	For mange treff.
ISI Web of Science 16.02.15	Topic: social network adolescent self-esteem qualitative study Timespan: 2010-2015	2	Ikke relevante for problemstilling.
ISI Web of Science 16.02.15	Topic: facebook Topic: adolescent* Topic: self-esteem OR self-image Timespan: 2010-2015	35	Ikke relevante for problemstilling.
Oria 16.02.15	Alle felt: facebook ungdom selvbylde	2	Ikke relevante for problemstilling.
Oria 16.02.15	Alle felt: «sosial* nettverksted*» OR facebook OR «social*medi*» OG	18	Ikke relevante for problemstilling.

	<p>Alle felt: ungdom* OG Alle felt: selvbilde OR selvfølelse OR identitet</p> <p>Utgivelsesdato: siste 5 år</p>		
Oria 16.02.15	<p>Alle felt: facebook OG Alle felt: ungdom OR adolescent OG Alle felt: selvbilde OR selvfølelse OR identitet OR self-esteem OR self-image OG Alle felt: erfaring OR experience</p> <p>Utgivelsesdato: siste 10 år</p>	561	For mange treff.
Oria 16.02.15	<p>Alle felt: facebook OG Alle felt: ungdom OR adolescent OG Alle felt: selvbilde OR selvfølelse OR self-esteem IKKE Alle felt: bullying OR addiction.</p> <p>Utgivelsesdato: siste 2 år. Materialtype: kun artikler</p>	182	For mange treff.
Oria 16.02.15	<p>Alle felt: facebook AND likes AND comments OG Alle felt: ungdom OR adolescent OG Alle felt: selvbilde OR selvfølelse OR self-esteem IKKE Alle felt: bullying OR addiction OR quantitative.</p> <p>Utgivelsesdato: siste 2 år Materialtype: kun artikler.</p>	19	Ikke relevante for problemstilling.
Oria 08.04.15	<p>Alle felt: facebook AND Goffman AND adolescent* AND social support AND self-image.</p> <p>Utgivelsesdato: siste 5 år.</p>	15	Ikke relevante for problemstilling.
Oria 08.04.15	<p>Alle felt: facebook AND Eriksson AND adolescent* AND social support AND self-image.</p> <p>Utgivelsesdato: siste 5 år.</p>	2	Ikke relevante for problemstilling.
Oria 08.04.15	<p>Alle felt: facebook AND impact AND (qualitative study) AND adolescent* AND self-image.</p> <p>Utgivelsesdato: siste 5 år.</p>	249	For mange treff.
Oria 08.04.15	<p>Emne: facebook OG Emne: adolescent* OG Emne: self</p> <p>Utgivelsesdato: siste 5 år. Språk: engelsk</p>	3	<p>Allison, S. (2013). <i>Social media: young people and Facebook: what are the challenges to adopting a critical engagement.</i> Diskuterer studie av Luciana Pangrazio.</p> <p>Forsøkte å finne primærkilde uten hell. Valgte derfor bort denne.</p>
Oria 08.04.15	<p>Emne: facebook OG Emne: adolescent* OG Emne: self OG</p>	2	Ikke relevante for problemstilling, eller funn er notert fra før.

	<p>Alle felt: social capital</p> <p>Utgivelsesdato: siste 5 år.</p> <p>Språk: engelsk.</p>		
<p>Oria 08.04.15</p>	<p>Alle felt: facebook OG</p> <p>Alle felt: adolescent* OG</p> <p>Alle felt: self OG</p> <p>Alle felt: social capital</p> <p>Utgivelsesår: siste 10 år.</p> <p>Språk: engelsk.</p>	4	<p>Steinfeld, C., Ellison, N. B., & Lampe, C. (2008). <i>Social capital, self-esteem, and use of online social network sites: A longitudinal analysis.</i></p> <p>Den omtaler ikke «sosial støtte», så valgte den bort.</p>
<p>Oria 08.04.15</p>	<p>Alle felt: facebook OG</p> <p>Alle felt: adolescent* OG</p> <p>Alle felt: self OG</p> <p>Alle felt: social support</p> <p>Utgivelsesdato: siste 10 år.</p> <p>Språk: engelsk</p>	18	Ikke relevante for problemstilling, eller funn er notert fra før.
<p>Oria 08.04.15</p>	<p>Alle felt: facebook AND experience AND self-image AND adolescen*</p> <p>Utgivelsesdato: siste 5 år</p> <p>Fagfellevurdert.</p>	84	For mange treff.
<p>Oria 08.04.15</p>	<p>Alle felt: facebook AND experience AND self-image AND adolescent*</p> <p>Utgivelsesdato: siste 2 år</p> <p>Fagfellevurdert.</p>	47	<p>Tazghini, S., & Siedlecki, K. L. (2013). <i>A mixed method approach to examining Facebook use and its relationship to self-esteem.</i></p> <p>Brukt i oppgaven.</p>
<p>NORA 08.04.15</p>	<p>Facebook (sosial støtte) ungdom selvbylde</p> <p>2010-2015, fagfellevurdert, norsk, fulltekst.</p>	0	Ingen treff.
<p>NORA 08.04.15</p>	facebook	142	For mange treff.
<p>NORA 08.04.15</p>	facebook (sosial støtte)	1	Ikke relevant for problemstilling.
<p>NORA 08.04.15</p>	facebook selvbylde	3	Ikke relevante for problemstilling.
<p>ISI Web of Science 08.04.15</p>	<p>Topic: facebook AND self AND adolescent* AND (social support)</p> <p>Timespan: 2005-2015</p>	38	<p>Gonzales, A. L. (2014). <i>Text-based communication influences self-esteem more than face-to-face or cellphone communication.</i></p> <p>Li, Shi, Dang (2014). <i>Online communication and subjective well-being in Chinese college students: The mediating role of shyness and social self-efficacy.</i></p> <p>Ikke brukt i oppgaven.</p> <p>Manago, A. M., Taylor, T., & Greenfield, P. M. (2012). <i>Me and my 400 friends: The anatomy of college students' facebook networks, their</i></p>

			<p><i>communication patterns, and well-being.</i> Brukt i oppgaven.</p> <p>Holmes, R. M., Liden, S., & Shin, L. (2013). <i>Adolescent Perceptions of Social Media in a Pacific Rim Community.</i> Brukt i oppgaven.</p>
<p>ISI Web of Science 08.04.15</p>	<p>Topic: (facebook AND mental health) AND adolescent*</p> <p>Timespan: 2005-2015</p>	29	<p>Frison, E., & Eggermont, S. (2015). <i>The impact of daily stress on adolescents' depressed mood: The role of social support seeking through Facebook.</i> Brukt i oppgaven.</p> <p>Jelenchick, L., Eickhoff, J., & Moreno, M. (2013). <i>Facebook Depression? Social Networking site use and depression in older adolescent.</i> Ikke brukt i oppgaven.</p>

Vedlegg 2: Litteratormatrise

REFERANSE	HENSIKT, FORMÅL	METODE (R) (UTVALG)	PÅSTAND/ HOVEDBUDSKAP	VURDERING (KILDEKRITIKK OG RELEVANS)
Frison, E., & Eggermont, S. (2015). The impact of daily stress on adolescents' depressed mood: The role of social support seeking through Facebook. <i>Computers in Human Behavior</i> 44 (2015) 315-325.	Undersøke sammenhengen mellom daglig stress, søke etter sosial støtte på Facebook, oppfattet sosial støtte på Facebook, og depressivt humør blant ungdommer.	Kvantitativ undersøkelse hvor 910 ungdommer fra Belgia med gjennomsnittsalder på 15,44 år svarte på spørsmål om stress, søken etter sosial støtte på Facebook og generelt, mottatt sosial støtte på Facebook og generelt, samt depressivt humør.	Daglig stress førte ofte til at ungdommene søkte sosial støtte på Facebook. Når det ble oppfattet sosial støtte på Facebook, minsket depressivt humør hos ungdommene. Motsatt ble det en forverring i depressivt humør.	Relevant for problemstilling ved at den sier noe om sosial støtte, og dens betydning på depressivt humør. Tidsskrift fagfelleverdert nivå 1.
Gonzales, A. L. (2014). Text-based communication influences self-esteem more than face-to-face or cellphone communication. <i>Computers in Human Behavior</i> 39 (2014) 197-203.	Undersøke kvaliteten og betydningen av digitale samspill, og sammenhengen mellom digitale samspill og endringer i selvbildet, gjennom å sammenligne med samspill ansikt til ansikt.	Kvantitativ undersøkelse hvor 76 mennesker (18-38 år) gjennomførte 3649 spørreundersøkelser. De ble spurt om å fullføre en kort undersøkelse hver gang en forprogrammert Palm Pilot alarm ringte, og de skulle svare på spørsmål angående de siste gangene de hadde vært i sosialt samspill med noen (også gjennom telefon og Facebook), hvilken kanal det var gjennom og kvaliteten.	Det meste av kommunikasjonen fant sted ansikt til ansikt (62%), deretter tekstbasert (22%) og så telefonsamtaler (14%). Meningsfull ansikt til ansikt kommunikasjon og tekstbasert kommunikasjon var assosiert med endringer i selvbildet. Tekstbasert kommunikasjon var viktigere for selvbilde enn ansikt til ansikt eller telefonsamtaler. Funntilbyr tyder på at digital kommunikasjon kan ha en viktig rolle med tanke på psykisk helse, men det trengs mer forskning for å finne ut mekanismene som	Relevant for problemstilling da den sier noe om at tekstbasert kommunikasjon er viktig for selvbildet, og kan ha betydning for psykisk helse. Tidsskrift fagfelleverdert nivå 1.

			ligger bak den positive sammenhengen mellom tekst-basert samspill og selvbilde.	
<p>Holmes, R. M., Liden, S., & Shin, L. (2013). Adolescent Perceptions of Social Media in a Pacific Rim Community. <i>Child Studies in Diverse Contexts</i>, 3 (2), 81-103.</p>	<p>Utforske bruk av sosiale medier blant 50 ungdommer.</p>	<p>Kvalitativ undersøkelse. Fokusgruppeintervju og skriftlig selvrappport undersøkelse.</p>	<p>Funn avslørte at tenåringene bruker elektronisk kommunikasjon i form av SMS og sosiale nettverkssteder for å ha kontakt med familie og venner. De foretrekker Facebook, Youtube og Instagram. De viser ikke risikoatferd på internet, og erkjenner både positive og negative aspekter ved elektronisk kommunikasjon. Form av elektronisk kommunikasjon avhenger av flere faktorer, blant annet hvor sterk relasjonen er og innholdet i kommunikasjon. Elektronisk kommunikasjon erstattet ikke samspill ansikt til ansikt; den utfylte og utvidet disse samspillene.</p>	<p>Studien svarer ikke direkte på problemstillingen, men jeg får tak i tenåringers subjektive meninger når det kommer til hva de mener er positivt og negativt med Facebook.</p>
<p>Husom, C. S. (2012). <i>Ungdom, selvbilde og sosial nettverksteder på internett</i> (Masteroppgave, Høgskolen i Hedmark).</p>	<p>Forskeren ønsket å undersøke hvordan ungdommer bruker sosiale nettverkssteder og belyse hvilken innvirkning det</p>	<p>Kvalitativ undersøkelse. To fokusgruppeintervju er med ungdom på tredje trinn ved en ungdomsskole.</p>	<p>Ungdom trodde de sparte tid ved å kommunisere på nettet, men var klar over at det var lett å bli distraheret. De glemte for eksempel at de skulle gjøre lekser på datamaskinen.</p>	<p>Dette er en kvalitativ undersøkelse hvor man får tak i ungdommenes subjektive opplevelser og erfaringer, og samtidig kan studien svare på</p>

Hedmark: C. S. Husom.	kan ha på selvbildet til ungdom.		Det kunne være en fordel å kommunisere på nett, men sensitive temaer snakket de gjerne om ansikt til ansikt. Positive og negative kommentarer fra andre på net kunne påvirke deres selvbilde/identitet.	problemstillingen om selvbilde.
Manago, A. M., Taylor, T., & Greenfield, P. M. (2012). Me and My 400 Friends: The Anatomy of College Students' Facebook Networks, Their Communication Patterns, and Well-Being. <i>Developmental Psychology</i> 48(2), 369-380.	Undersøke om det er noen avveining ved å ha store nettverk med sosiale kontakter på sosiale nettverkssteder som Facebook, og utviklingen av intimitet og sosial støtte blant dagens ungdom.	Kvantitativ undersøkelse hvor 88 mennesker (18-28 år) svarte på spørsmål om deres Facebook rutiner og aktivitet, hvor ofte om dagen de brukte Facebook, hvor mange de trodde leste statusoppdateringene og hvor mange venner de hadde der. Mest sentralt ble de spurt spørsmål angående 20 av vennene, hvor ofte de kommuniserte med dem, hvordan de ville klassifisere vennen og hvorvidt de ville se personen ansikt til ansikt. De fylte også ut psykologiske malinger.	Resultatene viste at Facebook øker antall nære og mer fremmede relasjoner. De med størst nettverk vurderte at et større antall av kontakter i deres nettverk observerte deres statusoppdateringer. Den viktigste funksjonen til statusoppdateringer var å offentliggjøre emosjoner; den viktigste nøkkelen når det gjelder intimitet. Større nettverk og større publikum forutså større tilfredshet med livet og få sosial støtte på Facebook. Funnene kan også vise at sosiale nettverkssteder kan hjelpe ungdommer med å oppnå psykologiske behov når det gjelder permanente relasjoner. De med større antall ivarettede kontakter fra	Relevant for problemstillingen om sosial støtte. Tidsskrift fagfelleverdert nivå 2.

			fortiden, så på Facebook som et verktøy for å få sosial støtte.	
Tazghini, S., & Siedlecki, K. L. (2013). A mixed method approach to examining Facebook use and its relationship to self-esteem. <i>Computers in Human Behavior</i> , 29(2013), 827-832	Undersøke forholdet mellom selvbilde og bruk av Facebook blant mennesker i alderen 17-29 år.	Kvantitativ og kvalitativ undersøkelse. Spørreundersøkelse og åpent spørsmål på slutten hvor de ble spurt hva som var positive og negative aspekter ved Facebook.	Resultatene viser at de med dårligere selvtillit oftere tok bort tagger av seg selv på bilder, og godtok vennerforespørsler fra mennesker de ikke kjente så godt. Kvalitativ analyse antydte at de med bedre selvtillit mer sannsynlig rapporterte at positive aspekter med Facebook var muligheten til å dele bilder, tanker og ideer, og at negative aspekter kunne være at det andre la ut kunne være irriterende og belastende.	Belyser noe av problemstillingen, men undersøkelsen er basert på mennesker som er mer voksne enn hva ønsket mitt var i utgangspunktet. Tidsskrift fagfelleverdert nivå 1.