

# Ungdommers opplevelse av sammenhengen mellom bruk av sosiale medier og ensomhet

**Henrikke Vendela Grønvold Bråten**

Masteroppgave i spesialpedagogikk

40 studiepoeng

Institutt for spesialpedagogikk

Det utdanningsvitenskapelige fakultet, UiO

Vår 2023



## Sammendrag

Det har vært en økning i antall ensomme unge de siste årene (Røde kors, 2021; Støren & Rønning, 2021), en økning i tid som brukes på sosiale medier (Bakken, 2022; Medietilsynet, 2022; Twenge et al., 2019), og nedgang i fysisk sosial interaksjon (Bakken, 2022; Twenge et al., 2019). Det er funnet sammenheng mellom sosiale medier og ensomhet (Bekkehus et al., 2020; Ferda Aysan & Savci, 2016), men årsaksretningen er uklar. Formålet med studien er å undersøke hva ungdommer tenker generelt om denne sammenhengen, og høre deres refleksjoner rundt mulige årsaksforklaringer. I tillegg ønsker jeg å undersøke ungdommenes refleksjoner rundt skolens håndtering og eventuelle regulering av bruk av sosiale medier i skoletiden, og om det kan fremme offline relasjoner og øke kvaliteten av dem, som igjen kan forebygge og redusere ensomhet (Asher & Paquette, 2003; Zheng et al., 2022). Oppgaven tar sikte på å besvare tre forskningsspørsmål: Hva er elevenes tanker rundt sammenhengen mellom bruk av sosiale medier og ensomhet? Hvordan opplever elevene at bruk av sosiale medier påvirker det sosiale miljøet? Hvordan virker skolens regulering av mobilbruk inn på elevenes sosiale samspill?

Det er blitt brukt en kvalitativ forskningsmetode med en fenomenologisk hermeneutisk tilnærming. Datagrunnlaget er fire individuelle intervjuer og ett gruppeintervju med tre deltagere. Informantene er ungdomsskoleelever fordelt på to ulike skoler i Sørøst-Norge, de er mellom 15 og 16 år gamle og brukere av sosiale medier. Stegvis deduktiv induktiv analyse (SDI) ble benyttet som analysemetode. På grunn av et lite utvalg gir ikke studien grunnlag for generalisering, men resultatene kan gi indikasjoner av betydning for videre forskning og praksis.

Resultatene i studien blir sett på i lys av Bronfenbrenner's utviklingsøkologiske modell (Bronfenbrenner, 1979) og drøftet opp mot relevant tidligere forskning som er presentert i oppgavens teoridel. Ungdommene opplevde at bruk av sosiale medier kan bidra til FOMO (fear of missing out), følelse av utenforskap og ensomhet. Samtidig fremhevet de også at ensomme elever bruker mer tid på sosiale medier enn ikke ensomme elever. Bruk av sosiale medier antydes å kunne bidra til mer offline kontakt for noen elever, men mindre for andre, og at påvirkningen avhenger av mange faktorer, blant annet individuelle forskjeller. Mobilbruk i skolen sees som både en positiv og en negativ faktor i elevens psykososiale miljø. Dermed ser det ut til at ungdommene i studien opplever at det kan være gjensidig påvirkning mellom bruk av sosiale medier og ensomhet. Sammenhengen mellom bruk av

sosiale medier og ensomhet er kompleks og utfordrende å studere, og både hvordan, av hvem, når og i hvilken situasjon eller miljø det brukes kan ha betydning for brukens innvirkning på unges psykiske helse og velvære. Studiens resultater har begrenset overføringsverdi til praksis grunnet utvalgsstørrelse, men løfter sentrale temaer for det spesialpedagogiske praksisfeltet som kan gi inspirasjon til forebyggende tiltak og tilrettelegging for ensom ungdom og et godt psykososialt miljø. Det er behov for mer forskning på sammenhengen mellom mediebruk og ensomhet, og regulering av mobilbruk i skolens effekt på elevenes psykososiale miljø. Videre forskning bør både ivareta individuelle forskjeller hos individet og kompleksiteten i fenomenet mediebruk som potensielle moderatorer.

## Forord

Å tenke på at jeg snart har fullført en mastergrad og skal levere masteroppgaven min i spesialpedagogikk gjør meg veldig stolt. Det har vært mye jobb, og det har vært både interessant og slitsomt, men absolutt verdt innsatsen. Jeg har virkelig fått føle på hva det menes når enkelte har sagt «å skrive en masteroppgave er en prosess». Skriveprosessen har gått i bølgedaler, fra produktive og svært effektive timer, til timer hvor det har stått helt stille uten synlig fremgang. Temaet har likevel holdt interessen og engasjementet oppe, og det har vært en spennende og lærerik prosess.

Jeg vil gi en stor takk til veileder Thormod Idsøe, som har vært tilgjengelig under hele prosessen. Helt fra tiden da temaet jeg ønsket å skrive om var så stort og uoversiktlig at jeg ikke klarte å sette ord på det, til de siste spørsmålene under ferdigstillelsen av oppgaven. I perioder hvor progresjonen stoppet litt opp, ga du meg akkurat de konstruktive tilbakemeldingene og oppløftende ordene jeg trengte. Jeg setter stor pris på jobben du har gjort for meg. En stor takk rettes også til ungdommene som stilte opp som informanter og delte sine erfaringer og tanker med meg. De har bidratt med verdifulle refleksjoner rundt bruk av sosiale medier og ensomhet hos unge, og uten dere hadde ikke denne oppgaven blitt til.

Jeg vil også takke samboeren min for korrekturlesing, motiverende ord underveis og tålmodighet med en til tider sliten student. Det har blitt mange timer på hjemmekontor i leiligheten sammen, som mye takket være din støtte og forståelse har fungert godt. Mine studievenninner fortjener også en takk, for uten gode pauser med latter, omsorg og motiverende ord fra dere ville ikke denne våren og avslutningen på en lang studietid vært det samme.

Oslo, våren 2023

Vendela Bråten

# Innholdsfortegnelse

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Sammendrag .....</b>  | <b>2</b>  |
| <b>Forord.....</b>   | <b>4</b>  |
| <b>1 Introduksjon .....</b>  | <b>7</b>  |
| <b>1.1 Aktualitet.....</b>   | <b>9</b>  |
| <b>1.2 Avgrensning og problemstilling.....</b>                     | <b>10</b> |
| <b>1.3 Disposisjon over oppgaven .....</b>                         | <b>12</b> |
| <b>1.4 Litteratursøk .....</b>                                     | <b>12</b> |
| <b>2 Teori og tidligere forskning .....</b>                        | <b>13</b> |
| <b>2.1 Bronfenbrenners utviklingsøkologiske modell.....</b>        | <b>13</b> |
| <b>2.2 Bruk av sosiale medier hos ungdom .....</b>                 | <b>15</b> |
| 2.2.1 FOMO som en drivende faktor for bruk av sosiale medier ..... | 16        |
| <b>2.3 Ensomhet.....</b>   | <b>17</b> |
| 2.3.1 Tidligere forskning på ensomhet.....                         | 18        |
| <b>2.4 Sosiale medier og psykisk helse .....</b>                   | <b>19</b> |
| 2.4.1 Sosiale medier og ensomhet .....                             | 20        |
| <b>2.5 Online og offline relasjoner .....</b>                      | <b>22</b> |
| 2.5.1 Sosiale medier på bekostning av offline relasjoner?.....     | 24        |
| <b>2.6 Skoletilhørighet og et positivt sosialt miljø.....</b>      | <b>25</b> |
| 2.6.1 Mobilbruk i skolen .....                                     | 26        |
| <b>3 Metode .....</b>  | <b>28</b> |
| <b>3.1 Kvalitativ forskning.....</b>                               | <b>28</b> |
| 3.1.1 Fenomenologisk hermeneutisk tilnærming .....                 | 29        |
| <b>3.2 Datainnsamling .....</b>                                    | <b>30</b> |
| 3.2.1 Fokuseret semistrukturert intervju og fokusgruppe .....      | 30        |
| 3.2.2 Utvalg og rekruttering .....                                 | 32        |
| 3.2.3 Intervjuguide og prøveintervju.....                          | 33        |
| 3.2.4 Gjennomføring.....   | 34        |
| <b>3.3 Databehandling/Analyse .....</b>                            | <b>35</b> |
| 3.3.1 Transkribering.....  | 36        |
| 3.3.2 Koding .....   | 36        |
| 3.3.3 Kategorisering.....  | 37        |
| <b>3.4 Kvalitetsvurdering av data .....</b>                        | <b>38</b> |
| 3.4.1 Pålitelighet .....   | 38        |
| 3.4.2 Gyldighet.....   | 39        |
| 3.4.3 Generaliserbarhet og overførbarhet .....                     | 40        |
| <b>3.5 Ethiske refleksjoner.....</b>                               | <b>40</b> |
| 3.5.1 Formelle etiske krav.....                                    | 41        |
| 3.5.2 Ivaretagelse av informantene.....                            | 41        |
| 3.5.3 Forskerens rolle .....                                       | 42        |
| <b>4 Presentasjon og drøfting av datamaterialet.....</b>           | <b>44</b> |
| <b>4.1 Bruk av sosiale medier.....</b>                             | <b>45</b> |

|            |   |           |
|------------|---|-----------|
| 4.1.1      | FOMO som en drivende faktor for bruk av sosiale medier, og en konsekvens .....          | 46        |
| <b>4.2</b> | <b>Ungdommenes forståelse av ensomhet .....</b>   | <b>48</b> |
| <b>4.3</b> | <b>Sosiale medier og ensomhet .....</b>   | <b>49</b> |
| 4.3.1      | Online og offline relasjoner .....  | 51        |
| <b>4.4</b> | <b>Mobilbruk i skolen.....</b>  | <b>52</b> |
| 4.4.1      | Mobilen som både en positiv og negativ medvirkende faktor i det sosiale miljøet .....   | 52        |
| 4.4.2      | Mobilen som en trygghet .....   | 54        |
| 4.4.3      | Regulering av mobilbruk og skolens psykososiale miljø.....                              | 55        |
| <b>4.5</b> | <b>Oppsummering av funn og drøfting .....</b>   | <b>57</b> |
| <b>5</b>   | <b>Avslutning .....</b>   | <b>59</b> |
| <b>5.1</b> | <b>Konklusjon .....</b>   | <b>59</b> |
| 5.1.1      | Hva er elevenes tanker om sammenhengen mellom bruk av sosiale medier og ensomhet? ..... | 60        |
| 5.1.2      | Hvordan opplever elevene at bruk av sosiale medier påvirker det sosiale miljøet? .....  | 60        |
| 5.1.3      | Hvordan virker skolens regulering av mobilbruk inn på elevenes sosiale samspill?.....   | 60        |
| <b>5.2</b> | <b>Styrker og begrensninger ved studien .....</b>                                       | <b>61</b> |
| <b>5.3</b> | <b>Implikasjoner for videre forskning .....</b>   | <b>62</b> |
| <b>5.4</b> | <b>Implikasjoner for praksis .....</b>  | <b>63</b> |
| <b>6</b>   | <b>Litteraturliste .....</b>  | <b>65</b> |
| <b>7</b>   | <b>Vedlegg .....</b>  | <b>73</b> |
|            | Vedlegg 1, Informasjonsskriv .....  | 73        |
|            | Vedlegg 2, Samtykkeerklæring.....   | 77        |
|            | Vedlegg 3, Intervjuguide.....   | 78        |
|            | Vedlegg 4, Vurdering av behandling av personopplysninger gjort av Sikt .....            | 81        |

## Figurer

Figur 1: Bronfenbrenners utviklingsøkologiske modell s. 12

**Antall ord:** 22840

# 1 Introduksjon

Høyt forbruk av sosiale medier er et faktum hos ungdom i Norge, flesteparten av norske barn og unge har en smarttelefon fra de er ni år, og ni av ti 9-18 åringer er på sosiale medier (Medietilsynet, 2022). Syv av ti 13-18 åringer oppga i 2020 at de brukte mye tid på sosiale medier, og Ungdata undersøkelsen fra 2022 viser at 74% av de unge brukte mer enn tre timer daglig på skjerm, utenom skoletiden (Bakken, 2022). I skrivende stund pågår det flere debatter om bruk av sosiale medier og barn og ungdom. En barneskolelærer fikk nylig se skjermtiden til ni av elevene i første klasse, i en naturfagstime hvor tema var blant annet sosiale medier og psykisk helse. Læreren fikk et gjennomsnitt på 45,5 timer skjermtid i uken, altså 6,5 timer med mobilbruk om dagen for førsteklasingene (Gaarder, 2023). Tidligere digitaliseringsminister og nå stortingsrepresentant Nikolai Astrup, løfter i disse dager temaet og sier det er behov for debatt rundt regulering av bruk av sosiale medier hos unge (Astrup, 2023). De dagsaktuelle debattene handler blant annet om utfordringer med selvregulering av mobilbruk, alder og modenhet for å ta i mot innholdet som publiseres og skyggesiden med algoritmer og innholdet vi får servert. FOMO (fear of missing out) er en faktor som kan tenkes å gjøre selvreguleringen av bruk ekstra utfordrende. Frykten for å gå glipp av noe sosialt kan føre til at en ønsker å kontinuerlig være tilkoblet for å ikke gå glipp av hva andre gjør (Przybylski et al., 2013), og er vist å predikere mer bruk av sosiale medier (Hunt et al., 2018).

Parallelt med høye nivåer av tid brukt på digitale medier blant barn og unge, ser man også at forekomsten av ensomhet er høy. En landsomfattende undersøkelse gjort av Røde Kors (Psykisk ensom) i 2021, undersøkte ensomhetstall hos unge både før og under koronapandemien. Rapporten bygger på en landsrepresentativ spørreundersøkelse gjennomført mellom 12. februar og 3. mars 2021 på totalt 761 personer, og en kvalitativ studie med ti dybdeintervjuer fra februar 2021, alle deltagerne er mellom 16 og 19 år. Rapporten viser at over 70 prosent av ungdommene som ble spurt rapporterte at de ofte eller av og til var ensomme da undersøkelsen ble gjennomført, ca. ett år inn i pandemien (Røde kors, 2021). Over halvparten av ungdommene sier de følte seg ensomme også før pandemien (Røde kors, 2021). En fersk rapport fra mars 2023 laget av Opinion på oppdrag fra Mental helse, forteller at nesten hver tiende ungdom ikke har noen venner eller noen å dele friminuttene på skolen sammen med (Mental helse, 2023).

Med et økt forbruk av mobiltelefon og sosiale medier hos unge sammenlignet med tidligere år, og et høyt nivå av unge som opplever ensomhet, er det interessant å undersøke hvilken sammenheng som finnes mellom sosiale medier og ensomhet. En norsk studie av Bekkhus, Fredriksen og Von Soest (Bekkhus et al., 2020), undersøkte blant annet om grad av fysisk kontakt med venner, tid på sosiale medier og online gaming har sammenheng med ensomhet og symptomer på angst og depresjon. De fant at mer bruk av sosiale medier predikerte høyere grad av ensomhet og symptomer på angst og depresjon, manglende fysisk samvær med venner predikerte ensomhet og flere symptomer på angst og depresjon, mens online gaming med venner verken predikerte ensomhet eller symptomer på angst og depresjon (Bekkhus et al., 2020). I denne, som de fleste andre studier om sosiale medier og psykisk helse, er årsaksforholdet uavklart. Studien trekker frem blant annet muligheten for at ensomme ungdommer bruker sosiale medier i større grad enn ikke ensomme, og muligheten for at bruk av sosiale medier fører til mer ensomhet grunnet kontrasten til hvordan ungdommen selv føler seg, og eksponeringen de får i sosiale medier av positive selvpresentasjoner fra andre (Bekkhus et al., 2020).

Ensomhet handler om opplevelse av mangler i egne sosiale relasjoner (Baumeister & Leary, 1995). Det er funn som viser at elevenes oppfatning av det sosiale klasse miljøet er den sterkeste medvirkende årsaken til skoleensomhet (Morin, 2020), og en stor andel av skolefravær skyldes mistriivsel med det sosiale på skolen (Mental helse, 2023). Relasjoner med jevnaldrende, et godt sosialt skolemiljø og opplevelse av skoletilhørighet er viktige faktorer for unges psykiske helse, og kan være med på å forebygge ensomhet (Morin, 2020). Det er med bakgrunn i dette interessant å ikke bare undersøke sammenhengen mellom sosiale medier og ensomhet, men også hvordan mobilbruk og eventuell regulering av bruk i skoletiden påvirker elevenes psykososiale miljø.

Generelt sett har forskningen som er blitt gjort angående sosiale medier og psykisk helse begrensninger, hovedsakelig grunnet design på studiene, mangel på årsaksforklaringer, lav grad av transparens og liten grad av nyansering av begrepene *digital teknologibruk* og *sosiale medier* (Orben, 2020). Sosiale medier er en samlebetegnelse for et univers med utallige ulike aktiviteter, inntrykk, uttrykk og sosiale interaksjoner, som følgelig vil ha ulik betydning for ulike personer med individuelle forskjeller. Flere peker på viktigheten av å nyansere paraplybegrepene skjermtid eller sosiale medier i videre forskning, for å mer presist karakterisere hvordan ulike medieplattformer og individuelle forskjeller påvirker ulike



psykologiske prosesser, som videre påvirker livskvalitet på ulike måter (Kross et al., 2021; Orben, 2020). Når det kommer til regulering av mobilbruk i skolen, er det så vidt med bekjent ingen som har undersøkt elevenes egne opplevelse av effekten dette har på deres sosiale samspill. Det vi vet, er at forskning viser at tid på sosiale medier henger sammen med ensomhet, og flere symptomer på angst og depresjon (Bekkhuis et al., 2020; Ferda Aysan & Savci, 2016), uten at vi egentlig kan hevde noe om årsak. Vi vet også at norsk ungdom bruker mye tid på sosiale medier (Bakken, 2022; Medietilsynet, 2020). Det er behov for mer forskning om bruk av sosiale medier og dens betydning for unges psykiske helse, og jeg søker å synliggjøre dette behovet. Tidligere forskning på bruk av sosiale medier og ensomhet blir problematisert under oppgavens teoridel, kapittel 2.

### 1.1 Aktualitet

Forekomsten av ensomhet er vist å nå en topp i ungdomsalderen, og ensomhet blant ungdom kan til en viss grad forventes da det skjer store endringer i blant annet identitet og forventinger til sosiale relasjoner (Heinrich & Gullone, 2006). Vedvarende og smertefull ensomhet er derimot ikke normativt, og ensomhet som varer over i voksen alder utgjør en bekymring for videre sosiale relasjoner og psykisk helse (Heinrich & Gullone, 2006). Jo mer ensom ungdommen er, jo mer sannsynlig er det at den strever med angst og depresjon, og lavere nivåer av lykke og tilfredshet med livet (Moore & Schultz, 1983). Studier har vist at ensomhet er assosiert med lave akademiske prestasjoner (Larson, 1999), lav selvtillit (Brage et al., 1993; Hymel et al., 1990) og høyere frafall i skolen (Asher & Paquette, 2003). Også norske studier har gjentatte ganger funnet at ensomhet hos ungdommen er en av de sterkeste prediktorene for intensjoner om å slutte på skolen (Frostad et al., 2015; Haugan et al., 2019). En dansk landsrepresentativ studie av Eccles et al. (Eccles et al., 2020), undersøkte sammenhengen mellom ensomhet og helse blant ungdom mellom 11 og 15 år. Studien fant at høyere ensomhet var assosiert med dårligere selvrappertert helse, oftere hodepine, mage og ryggsmarter, søvnevansker og søvnforstyrrelser samt oftere tilfeller av trøtthet om morgningen (Eccles et al., 2020). Ensomhet hos unge er med andre ord noe som må tas på alvor og som bør forebygges. Forebyggende tiltak mot ensomhet kan bidra til gode relasjoner blant jevnaldrende, økt sosial kompetanse og selvtillit, og igjen forebygge lave akademiske resultater, lave nivåer av tilfredshet og skolefravall.

Ensomhet er ikke nødvendigvis lett å oppdage for lærere eller andre som jobber med barn og unge. Ensomhet er en følelse, og som andre følelser kan det komme til uttrykk på ulike måter. Det kan være synlig for andre, men det kan også være usynlig eller komme til uttrykk på måter som gjør det vanskelig å forstå at det er akkurat denne følelsen som ligger bak uttrykkene. Tid brukt på sosiale medier er vist å henge sammen med ensomhet (Bekkhuis et al., 2020; Ferda Aysan & Savci, 2016; Kelly et al., 2018), men vi vet egentlig ikke hvordan eller hvorfor. Ungdommer bruker mange timer om dagen på sosiale medier hver dag (Bakken, 2022; Medietilsynet, 2022; Twenge et al., 2019), både i og utenfor skolen, det vet vi.

Skolens plikt til å sikre et trygt og godt skolemiljø for alle elever er nedskrevet i opplæringsloven kapittel 9 A, og skolens ansvar i å forebygge brudd på et trygt og godt skolemiljø er nedfelt i § 9 A-3 (Opplæringslova, 1998). Spørsmålet i denne sammenhengen blir hvordan ungdommer selv opplever at mobilbruk påvirker det sosiale miljøet, og om å regulere bruken i skoletiden kan fremme et trygt og godt skolemiljø, være med på å bygge sterkere relasjoner til jevnaldrende, som igjen kan være med på å forebygge ensomhet. Ungdomsskoleelevers opplevelse og erfaringer med bruk av sosiale medier, skolens håndtering av mobilbruk og dens innvirkning på det sosiale miljøet kan gi innsikt og kunnskap som kan benyttes i arbeid mot et trygt og godt psykososialt miljø, som fremmer helse, trivsel og læring.

## 1.2 Avgrensning og problemstilling

Dagens høye ensomhetstall hos unge, det høye forbruket av sosiale medier, sosiale mediers brede innhold, samt en generasjon som vokser opp med bruk av sosiale medier på en helt ny måte, gjorde at jeg ønsket å skrive en oppgave om hvordan dagens ungdommer opplever bruk av sosiale medier og skolens håndtering og regulering av mobilbruken. Grunnet oppgavens omfang og tidsbegrensning har jeg avgrenset meg både i forhold til problemstilling, valg av teori og metode. Valgene er tatt med bakgrunn i gjennomførbarhet ut ifra de formelle rammene masteroppgaven har, ut ifra hva som er dagsaktuelt, og det jeg betrakter som relevant for det spesialpedagogiske feltet.

I forbindelse med ungdoms bruk av sosiale medier har jeg valgt å trekke frem begrepet *FOMO*, som står for Fear of Missing Out (frykten for å gå glipp av noe), da jeg forstår dette som aktuelt til temaet sosiale medier og ensomhet. Relasjoner, eller mangel på relasjoner er

essensielt for ensomhet, og jeg har valgt å sette søkelyset på *online relasjoner* (relasjoner over nett) og *offline relasjoner* (fysiske relasjoner), med vekt på relasjoner mellom jevnaldrende ungdom. Bruk av sosiale medier vil bli delt opp i *passiv* og *aktiv* bruk av sosiale medier. *Passiv bruk* er hovedsakelig bruk av sosiale medier der individet selv ikke er aktiv eller deltagende, men ser på innhold som er lagt ut, mens *aktiv bruk* innebærer for eksempel kommunikasjon med andre (Verduyn et al., 2017). Dette gjøres da bruk av sosiale medier er et komplekst og stort forskningsfelt, og ved å velge å se på aktiv og passiv bruk konkretiseres «bruk» i større grad enn å kun se på «generell bruk», samtidig som det ikke blir for snevert for denne studiens. Psykososialt miljø og sosialt miljø er begreper som blir brukt om hverandre i denne oppgaven i sammenheng med skolens håndtering av mobilbruk, og refererer her til de mellommenneskelige forholdene på skolen, og samspillet mellom psykologiske, relasjonelle og sosiale faktorer.

Problemstillingen for denne masteroppgaven er:

*Hva er ungdommers opplevelse av sammenhengen mellom bruk av sosiale medier og ensomhet? Hvordan opplever ungdommene at skolens regulering av mobilbruk påvirker sosiale relasjoner på skolen?*

Som hjelp i undersøkelsen av problemstillingen har tre forskningsspørsmål blitt benyttet:

- *Hva er elevenes tanker rundt sammenhengen mellom bruk av sosiale medier og ensomhet?*
- *Hvordan opplever elevene at bruk av sosiale medier påvirker det sosiale miljøet?*
- *Hvordan virker skolens regulering av mobilbruk inn på elevenes sosiale samspill?*

### 1.3 Disposisjon over oppgaven

Kapittel 2 er teori og tidligere forskning. Kapittelet innledes av Bronfenbrenner's utviklingsøkologiske modell, da jeg ser dette som et paraplybegrep og en støtte i forståelsen av bruk av sosiale mediers relasjon til ensomhet. Videre har jeg valgt å legge frem tidligere forskning om bruk av sosiale medier hos unge og ensomhet hos unge som innledning av kapittelet. Kapittel 2.4 ser på sammenhengen mellom bruk av sosiale medier og psykisk helse og problematiserer forskningen som er gjort, med bakgrunn i hypotesemål for ensomhet og manglende årsaksforklaringer. Online og offline relasjoner er valgt å presenteres som et eget kapittel (2.5), hvor viktigheten av fysiske møter og relasjoner av god kvalitet for å forebygge ensomhet tas opp, og sosial forskyvning, teorien om at sosiale medier tar tid bort fra fysiske møter kommenteres. Skoletilhørighet og et positivt sosialt miljø avrunder teorikapittelet, hvor skoletilhørighet sees på som en forebyggende faktor for ensomhet og skolefravall, og regulering av mobilbruk i skolen sees opp mot å fremme gode jevnaldrende relasjoner.

Metodekapittelet er kapittel 3, her beskrives og begrunnes valg av metode, før det redegjøres for datainnsamling, databehandling, kvalitetsvurdering av data og etiske hensyn. Presentasjon av funn og drøfting er kapittel 4. Her presenteres empiriske funn fra studien som blir drøftet underveis i lys av teori presentert tidligere i oppgaven og oppgavens problemstilling. Kapittelets oppbygning er nært knyttet til oppbygningen av kapittel 2, da det søkes å gi en god flyt og tydelig rød tråd gjennom hele oppgaven. Oppgavens avslutning, kapittel 5, besvarer studiens tre forskningsspørsmål og gir en konklusjon på oppgavens problemstilling. Kapittelet tar også for seg styrker og begrensninger, samt implikasjoner for videre forskning. Kapittelet avsluttes med implikasjoner for praksis.

### 1.4 Litteratursøk

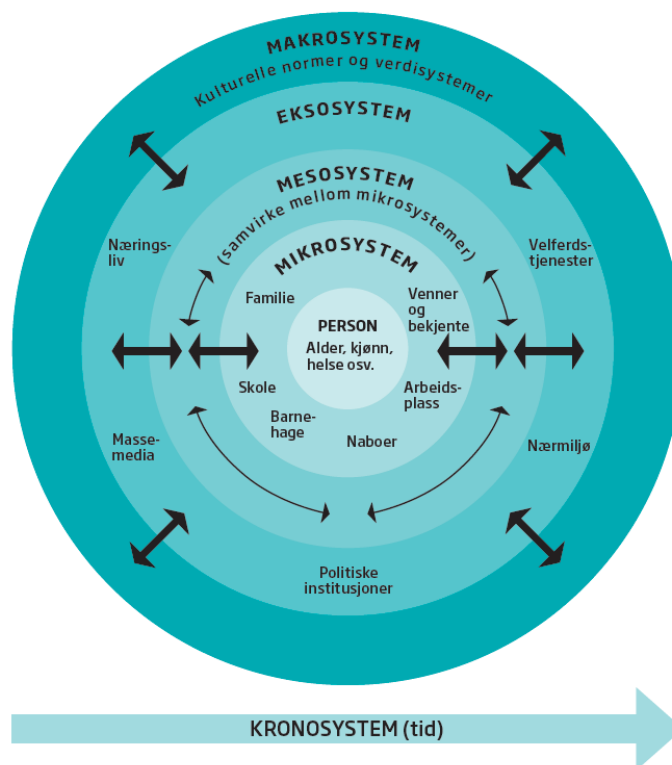
Databasen Eric ble benyttet som utgangspunkt for å skaffe vitenskapelige artikler. Det ble benyttet engelske søkeord, og på bakgrunn av tittel og abstrakt ble det valgt ut noen artikler jeg gikk videre med. Disse ble notert ned med korte egenskrevne sammendrag fra artiklene. Artiklenes referanseliste ble imidlertid brukt flittig i det videre arbeidet med litteratursøk, og ga et dypere innblikk i tematikken. Utover i perioden med litteratursøk ble Google Scholar brukt som søkemotor for å få bedre oversikt over den tilgjengelige litteraturen på temaet, og databasene PsycINFO, SAGE Journals, ScienceDirect, SpringerLink og Taylor & Francis ble da også benyttet.

## 2 Teori og tidligere forskning

I dette kapitlet vil teoretiske perspektiver og tidligere forskningsfunn som er relevant for problemstillingen presenteres. Første del i kapitlet redegjør for Bronfenbrenner's utviklingsøkologiske modell som overordnet teoretisk referanseramme. Videre presenteres tidligere forskning på mediebruk blant unge, ensomhet hos unge, sosiale mediers og psykisk helse, online og offline relasjoner, og skoletilhørighet og et positivt sosialt miljø.

### 2.1 Bronfenbrenners utviklingsøkologiske modell

Psykolog Urie Bronfenbrenner kombinerte sosiologisk teori og utviklingspsykologi og etablerte teorien utviklingsøkologi omkring 1970-tallet, som senere har blitt omdøpt til bioøkologisk teori (Kvello, 2012). Teorien handler om samspillet mellom individ og miljø, og hvordan de gjensidig påvirker hverandre i menneskets utvikling (Kvello, 2012). For å illustrere den gjensidige påvirkningsprosessen utviklet Bronfenbrenner den utviklingsøkologiske modellen, se figur 1. Modellen forklarer hvordan miljøet, fra storsamfunnet og helt ned til individets nærmeste familie påvirker individets utvikling, og motsatt. Miljøet blir delt inn i fem nivåer, mikro, meso, ekso, makro og krono.



**Figur 1** (Bronfenbrenner, 2005, hentet fra Årdal et al., 2015).

Mikronivået er den innerste sirkelen, den direkte påvirkningen (Kvello, 2012). Faktorer på mikronivået kan innebære blant annet individuelle egenskaper hos personen, for eksempel sårbarhet for ensomhet, som lav grad av selvtillit eller sosial angst. De individuelle forskjellene gjør at vi møter utfordringer i livet på ulike måter. Også individets nærmiljø som blant annet familie, venner og skole er en del av mikronivået. Relasjoner, aktiviteter og roller oppsummerer det viktige innholdet i mikrosystemet, og ansikt-til-ansikt kontakt og personlige relasjoner er viktig kjennetegn med miljøene i mikrosystemet (Kvello, 2012).

Mesosystemet er minimum to mikrosystemer, og oppstår når individet er i flere mikrosystemer samtidig (Kvello, 2012). Mesosystemet er summen av mikrosystemene, men og relasjonene og prosessene mikrosystemene seg i mellom (Kvello, 2012). Mesosystemet er essensielt i arbeid med barn og unge og deres psykososiale fungering og utvikling. En kan tenke at styrker i ett mikrosystem, for eksempel god relasjon til lærer og opplevelse av skoletilhørighet, kan veie opp eller kompensere (til en viss grad) for svakheter i et annet miljø i mikrosystemet, for eksempel lav selvtillit eller svake relasjoner i kjernefamilien. Sosiale medier er en faktor som faller inn under mesonivået, hvor en kan tenke seg at faktoren *bruk av sosiale medier* i seg selv inneholder mange faktorer fra mikronivå som påvirker hverandre, og individet.

Eksosystemet er den indirekte påvirkningen på individets utvikling, og de viktigste samfunnsinstitusjonene er på dette nivået (Kvello, 2012). Dette er arenaer hvor individet selv som regel ikke er til stede, men som likevel påvirker. Eksempler på faktorer i eksosystemet kan være forhold som påvirker individets familiesituasjon, som stress, arbeidsoppgaver, økonomi osv., eller kvaliteten av samarbeid mellom skole og hjem (Bronfenbrenner, 1979).

Makrosystemet er den ytterste sirkelen, og påvirkningen fra makrosystemet er på samfunnsnivå. Dette omfatter blant annet de politiske prioriteringene og beslutningene som tas for samfunnet (Kvello, 2012). Eksempler på dette kan være endringer i antall lærere per klasse, eller nasjonale regler for mobilbruk i skolen. Kronosystemet ble lagt til i senere tid, for å vise tidsdimensjonen og hvordan individ og miljø endres og utvikles over tid (Kvello, 2012). Eksempel på dette kan være å se hvordan de nasjonale reglene for mobilbruk ville påvirket elevene over tid.

Ungdomsskoleeleven befinner seg selv i midten av modellen, på mikronivå. Hans eller hennes personlige egenskaper påvirker miljøet rundt, og miljøet påvirker eleven. Hvilke interesser eleven har, om eleven har høy eller lav grad av selvtillit, hvilket sosialt nettverk eleven har rundt seg og hvilke regler som gjelder på skolen er alle faktorer som kan være med på å påvirke elevens utvikling, trivsel og psykiske helse. Med denne grunnforståelsen av individets utvikling, må den videre teorien som legges frem forsås i lys av at alle elever og alle miljøer er unike, og at det derfor ikke er kun ett svar for hvordan ett fenomen påvirker et individ.

## 2.2 Bruk av sosiale medier hos ungdom

Medietilsynets undersøkelse om barn og unges bruk av sosiale medier fra 2022, viser at 90 prosent av 9-18 åringer bruker sosiale medier (Medietilsynet, 2022). Den nasjonale Ungdata undersøkelsen fra 2022 viste at 74% av unge brukte mer enn tre timer hver dag foran en skjerm utenom skoletiden, og en økning i tid brukt på sosiale medier både for gutter og jenter (Bakken, 2022). Fire digitale tjenester ligger klart høyest på listen over mest brukte plattformer hos unge, det er Snapchat, Tiktok, Youtube og Instagram (Mental helse, 2023), disse gjaldt også gjaldt i 2020 og 2022 (Medietilsynet, 2020, 2022). Disse fire tjenestene er hovedsakelig video og bildedelingstjenester hvor du kontinuerlig får nytt innhold servert. Se på tullevideoer, sminke, mote, voldelige bilder, like andres innlegg, kommentere og dele bilder og videoer er bare noe av det de unge gjør på sosiale medier (Medietilsynet, 2020). Snapchat brukes hovedsakelig til kommunikasjon og brukerne er da i en sosial modus, TikTok brukes for å utforske egne interesser og underholdning, og de er da i en utforskende modus, mens YouTube brukes hovedsakelig til underholdning og avkobling og Instagram som en kilde til inspirasjon og motivasjon (Mental helse, 2023). Bruk av sosiale medier innebærer et bredt omfang av ulike aktiviteter. Begrensningen med mye av forskningen som er gjort om sosiale medier er nettopp at bruk av sosiale medier er omfattende og komplekst, og innebærer svært ulike opplevelser og samhandlinger som måles under forholdsvis enkle mål som ikke skiller mellom de ulike digitale aktivitetene (Kross et al., 2021; Orben, 2020).

Type bruk deles gjerne inn i *aktiv bruk* og *passiv bruk*, mens noen studier mener også dette blir for grovt og bryter ned aktiv og passiv bruk i enda flere deler (Verduyn et al., 2022).

Aktiv bruk av sosiale medier refererer til aktiviteter som legger opp til direkte utveksling med andre (Verduyn et al., 2017), det kan for eksempel være statusoppdateringer eller chatting på Facebook, bildedeling på Instagram, kommentering eller videresending av videoer på TikTok.

Verduyn et al. beskriver den passive bruken som overvåking av andre menneskers liv, uten å engasjere seg i direkte utveksling med noen, informasjon blir konsumert uten kommunikasjon med personen som har lagt ut innholdet (Verduyn et al., 2017). Eksempler på passiv bruk kan være *skrolling* på ulike digitale plattformer, på Facebook vil det for eksempel være å bla nedover Facebookfeeden, det kan også være å se på andre brukeres profiler på Instagram eller se på videoer på TikTok. For de fleste brukere er det passiv bruk som tar majoriteten av tiden de bruker på sosiale medier (Verduyn et al., 2015).

En del studier som undersøker sosiale medier og dens påvirkning på ungdoms psykiske helse, ser på avhengighet av sosiale medier eller mobilbruk. Avhengighet innebærer her at en ikke klarer å kontrollere bruken av sosiale medier, og at bruken går ut over andre livsoppgaver (Ryan et al., 2014). Det er ingen formell lidelse å være avhengig av sosiale medier, og det finnes ingen kriterier for å identifisere en slik avhengighet (Cheng et al., 2021). Dagens tidsbruk på sosiale medier er svært høyt generelt sett i den unge befolkningen, og avhengighetsbegrepet problematiseres blant annet av Panova og Carbonell, som i sin studie ikke finner støtte til å bekrefte mobilavhengighet som et fenomen, og foreslår å heller studere den høye mobilbruken som problematisk eller maladaptiv bruk, fremfor som en avhengighet (Panova & Carbonell, 2018). Bekalu et al. trekker frem at litteraturen vi har om bruk av sosiale medier og helse er delt i to, hvor den ene delen av litteraturen ser på bruk av sosiale medier som en normal atferd med positive eller negative helseeffekter, mens den andre fokuserer på problematisk bruk og effekter av det (Bekalu et al., 2019). Hva som er problematisk bruk, og hvem det er problematisk for, kan og bør diskuteres, men med bakgrunn i dagens generelt høye forbruk velger jeg å forstå og studere bruken som en del av «normalen» og hverdagen til norsk ungdom.

### 2.2.1 FOMO som en drivende faktor for bruk av sosiale medier

Et begrep som ofte blir brukt i sammenheng med sosiale medier er *FOMO*, som står for Fear of Missing Out, oversatt til norsk er det frykten for å gå glipp av noe. Begrepet ble først akademisk brukt i reklamebransjen, i forhold til markedsføringstiltak hvor forbrukerne frykter å gå glipp av muligheten til å kjøpe et produkt med begrenset antall eller redusert pris i en periode (Mazlum & Atalay, 2022). Definisjonen av FOMO jeg vil forholde meg til, handler om en gjennomgripende oppfatning av at andre kan ha betydningsfulle sosiale opplevelser



som en selv ikke er med på, som fører til et ønske om å kontinuerlig være tilkoblet for å få med seg det de andre gjør (Przybylski et al., 2013).

Fenomenet har sannsynligvis økt i takt med sosiale medier og dens mulighet for sosialisering hvor og når som helst (Beyens et al., 2016). En amerikansk eksperimentell studie av Hunt, Marx, Lipson og Young undersøkte sammenhengen mellom sosiale medier og velvære, de fant blant annet at FOMO predikerer mer bruk av sosiale medier (Hunt et al., 2018). FOMO kan på den måten forstås som en faktor som bidrar til et høyere forbruk av sosiale medier hos ungdom, da det kan føre til en trang til å holde seg oppdatert på ulike digitale plattformer. Det er tenkelig at det blir en uheldig sirkel, der frykten for å gå glipp av noe gjør at bruken av sosiale medier øker, mens bruken igjen kan øke ungdommens frykt ytterligere (Beyens et al., 2016). Følelsen kan oppstå både når de ikke bruker sosiale medier, da de kan oppleve å gå glipp av digital kommunikasjon, og når de bruker sosiale medier da de kan observere hva venner gjør uten de (Covert & Stefanone, 2020). Varslinger på de ulike sosiale mediene gjør at individet får varsler i sanntid om hendelser en ikke er med på, som distraherer en ytterligere fra her og nå opplevelser, og forverrer angsten for å gå glipp av noe (Clor-Proell et al., 2020; S.-K. Kim et al., 2016; Milyavskaya et al., 2018). Det indikeres også at FOMO og det høye antallet timer med skjermbruk daglig kan forstyrre spisemønstre og nattesøvn (Beyens et al., 2016), da ungdom blant annet oppgir å ha mobilen under puten om natten for å unngå å gå glipp av meldinger i løpet av natten (Lenhart et al., 2010). Både lavere selvtillit og høyere ensomhetsfølelse er vist å være relatert til FOMO (Barry & Wong, 2020). Om ensomme personer eller personer med lav selvtillit oftere føler på FOMO enn andre, eller om FOMO over tid kan føre til lav selvtillit eller ensomhet er uavklart, og begge retninger kan være sannsynlige (Barry & Wong, 2020).

### 2.3 Ensomhet

Ensomhet forstås som en ubehagelig følelse som kommer når ens sosiale nettverk er mangelfullt på en betydningsfull måte, enten kvalitativt eller kvantitativt (Perlman & Peplau, 1981). Ensomhet kan beskrives som et signal når ett av våre menneskelige behov ikke blir oppfylt (Baumeister & Leary, 1995b). «Belonging», eller tilhørighet og kjærlighet er ett av de grunnleggende menneskelige behovene i følge Abraham Maslows behovsteori (Maslow, 1948), og er senere blitt kjent som en del av Maslows behovspyramide. Er ikke dette behovet tilstrekkelig oppfylt, kan vi føle på ensomhet. Ensomheten unge opplever handler for mange

om utenforskap, de er fysisk tilstede uten å føle seg som en del av fellesskapet (Røde kors, 2021). FOMO kan være med på få oss til å føle oss utenfor, eller at vi ikke føler tilhørighet i den grad vi ønsker eller har behov for. Ensomhet er en subjektiv følelse, noen kan ha relativt ensomme liv og ikke føle på ensomhet, mens andre kan ha et tilsynelatende godt sosialt liv, men føle seg ensomme (Hawkley & Cacioppo, 2010). Det er tydelige forskningsfunn som viser at ensomhet er skadelig for helsen vår og bør bli tatt på alvor (Holt-Lunstad et al., 2015).

### 2.3.1 Tidligere forskning på ensomhet

Ensomhet er et vanlig problem, men det er forholdsvis få studier som har undersøkt ensomhet blant ungdom (Bayat et al., 2021), og spesielt ensomhet hos unge i sammenheng med sosiale medier. Det er også ofte vanskelig å skille årsaker og konsekvenser av ensomhet fra hverandre (Heinrich & Gullone, 2006), og vanlige mangler ved forskningen som finnes om ensomhet er at det er blitt brukt hypoteseårsaker som mål på ensomhet, og ikke kun den emosjonelle opplevelsen av ensomhet (Weeks & Asher, 2012). Ensomhet er for eksempel ofte målt med spørsmål om evaluering av ens relasjoner, sosial støtte, sosial kompetanse, om en har venner og lignende. Blant annet de mye brukte verktøyene «UCLA Loneliness Scale» og «Illinois Loneliness and Social Dissatisfaction Questionnaire» benytter spørsmål som «Hvor ofte føler du at du er en del av en gruppe venner?» eller «Det er vanskelig å få barn på skolen til å like meg», altså hypoteseårsaker som en del av målene på ensomhet (Weeks & Asher, 2012). Dette har konsekvenser for forskningsfunn om ensomhet, og spesielt studier som prøver å forstå årsaksforklaringer og konsekvenser av ensomhet (Weeks & Asher, 2012).

Den ferske rapporten *Hvordan har du det – egentlig?* gjort av Opinionen på oppdrag fra Mental Helse, finner at nesten hver tiende ungdom ikke har noen venner, og ingen å dele pausene på skolen med (Mental helse, 2023). Resultatet sier ikke noe om dette er selvalgt eller hvordan det oppleves, da det er hentet fra en kvantitativ undersøkelse med spørsmålet «Hvor mange nære venner har du?» med fem ulike svaralternativer hvor alternativ 1 er «Har ingen jeg vil kalle nære venner for tiden» og alternativ 5 er «Har flere enn 10 nære venner». Samtidig melder hver tiende elev om hyppig skolefravær i undersøkelsen, hvor 29 prosent sier årsaken til fraværet er mistrivsel sosialt (Mental helse, 2023). Statistisk sentralbyrås Livskvalitetsundersøkelse fra 2021, fant en økning fra 11 prosent i 2020 til 15 prosent i 2021 av befolkningen som er mye plaget av ensomhet, og en økning i personer som i liten grad opplever givende sosiale relasjoner (Støren & Rønning, 2021). Det trekkes frem i studien at

koronapandemien og de strenge smitteverntiltakene kan være med å forklare økningen. En analyse av studien finner på sin side at de som besvarte undersøkelsen mellom 9. og 11. mars 2020, rett før iverksettelsene av smitteverntiltakene, var omtrent like mye plaget av ensomhet som de som besvarte etter den sosiale nedstengningen startet, og tyder på at nedstengningen ikke forklarer økningen (Barstad, 2021). Livskvalitetsundersøkelsen fra 2021 undersøker ensomhet kun som en liten del av livskvalitet, og har benyttet spørsmålet «*Nedenfor finner du ulike plager og problemer som man av og til har. Hvor mye har hvert enkelt problem plaget deg eller vært til besvær i løpet av de siste 14 dagene?*» Hvor følelse av ensomhet er en av plagene som er satt opp.

#### 2.4 Sosiale medier og psykisk helse

Innholdet du får opp i sosiale medier baserer seg på algoritmer, som fungerer slik at innhold du viser interesse for, får du mer av (S. A. Kim, 2017). Algoritmene og det Sears og Freedman (Sears & Freedman, 1967) kaller selektiv eksponering, som handler om vår tendens til å søke informasjon eller innhold som forsterker våre eksisterende synspunkt, kan være med å skape ekkokamre, hvor du kommuniserer med likesinnede personer, får innhold som bekrefter ditt syn på verden og unngår i stor grad innhold som går i mot dette (Aalen, 2015). Uten å gå nærmere inn på dette, mener jeg det er betydningsfullt å nevne da det er viktige samfunnsdiskusjoner om lukkede mørke nettverk som består av barn og unge som strever psykisk og eksempelvis har spiseforstyrrelser eller selvskader seg. De mest brukte digitale plattformene hos unge kan alle være med å bidra til en ond sirkel, hvor et sårbart menneske i utvikling blir dratt i en uheldig retning. Rapporten fra Mental helse beskriver hvordan sammenligning og forventningspress treffer de unge via sosiale medier, som for flere blir en målestokk for sitt eget sosiale liv (Mental helse, 2023).

En litteraturgjennomgang gjort av Verduyn et al. viser positive sammenhenger mellom aktiv bruk av sosiale medier og subjektivt velvære, men en enda mer solid negativ sammenheng mellom passiv bruk og subjektivt velvære (Verduyn et al., 2017). Med andre ord finner de altså en positiv sammenheng mellom å for eksempel kommunisere med andre på sosiale medier og velvære, og en negativ sammenheng mellom å skrolle eller se på innhold på sosiale medier og velvære. Det trekkes frem misunnelse og sosial sammenligning som uheldige faktorer ved passiv bruk av sosiale medier, og sosial kapital og sosial tilknytning som positive faktorer for velvære ved aktiv bruk (Verduyn et al., 2017).

En studie gjennomført av Bekalu, McCloud og Viswanath (Bekalu et al., 2019) på voksne amerikanere delte bruken inn i rutinebruk og emosjonell tilknytning, hvor det ble brukt en 5-punkts likertskala. Rutinebruk ble målt ved blant annet spørsmålet «Jeg liker å sjekke kontoen min på sosiale medier», og emosjonell tilknytning ble blant annet målt med spørsmålet «Jeg føler meg frakoblet venner når jeg ikke er logget på sosiale medier» (min oversettelse, Bekalu et al., 2019). Resultatene viste at følelsesmessig tilknytning til bruken av sosiale medier er assosiert med negative helseutfall på sosialt velvære, mental helse og selvrapportert helse, mens rutinemessig bruk er assosiert med positive helseutfall på sosialt velvære, mental helse og selvrapportert helse (Bekalu et al., 2019).

#### 2.4.1 Sosiale medier og ensomhet

En del av forskningen på sosiale medier og psykisk helse fokuserer på om mye eller lite bruk av sosiale medier har sammenheng med psykisk helse, mens en annen del ser på ulike typer bruk av sosiale medier, fremfor bruk i form av tid. Forskningsfunn samlet sett viser en signifikant, men svak negativ sammenheng mellom generell bruk av sosiale medier og livskvalitet, angst og depresjon (Keles et al., 2020; Kross et al., 2021). En amerikansk studie fra 2016 av Chia-chen Yang, undersøkte ulike typer bruk av Instagram og ensomhet, og fant at publisering av innhold på plattformen (aktiv bruk) var relatert til høyere ensomhet, og interaksjon (aktiv bruk) var relatert til lavere ensomhet, men kun for personer med lav grad av tilbøyelighet til å sammenligne egne prestasjoner, situasjoner og erfaringer med andres (sammenligningsorientering) (Yang, 2016). Som studien også poengterer, er det nødvendig i videre forskning å ikke bare studere ulike typer bruk av sosiale medier, men også inkludere individuelle egenskaper eller personlighetstrekk for å få et skikkelig svar på bruk av sosiale mediers betydning på ensomhet.

En narrativ gjennomgang av den eksisterende forskningen på ungdom og sosiale medier gjort av psykolog Amy Orben i 2020, forteller at forskningen på sosiale medier og psykisk livskvalitet domineres av tverrsnittstudier som er av generelt lav kvalitet, som ikke kan si noe om hva som er årsak eller effekt, kun eventuelle sammenhenger (Orben, 2020). Dette stemmer også overens med forskning som er gjort etter 2020 som jeg har funnet. Det vil si at det er vanskelig å si noe om høyt forbruk av sosiale medier er en faktor som bidrar til redusert livskvalitet, symptomer på angst og depresjon, eller om individer med redusert livskvalitet,

angst og depresjon tilbringer mer tid på sosiale medier enn andre. Den amerikansk eksperimentell studien av Hunt et al., (Hunt et al., 2018), ønsket å undersøke mulige årsaker til relasjonen mellom sosiale medier og velvære. De gjennomførte et tre uker langt eksperiment hvor de delte 143 studenter inn i to grupper, en gruppe som skulle redusere bruk av sosiale medier til ti minutter per dag, og en kontrollgruppe. Studien fant signifikant reduksjon av ensomhet og depresjon i gruppen som begrenset bruken sammenlignet med kontrollgruppen, og hevder funnene tyder på at redusering av sosiale medier til ca. 30 minutter hver dag vil gi signifikant forbedret velvære (Hunt et al., 2018). Denne studien inkluderte kun begrensnig av tre plattformer på sosiale medier, Facebook, Snapchat og Instagram.

Ved hjelp av PISA-undersøkelser gjennomført av over én million elever, fant Twenge et al. i sin studie at ensomheten blant ungdom på verdensbasis har økt i takt med økt tilgang til smarttelefon og internett (Twenge et al., 2021). I 36 av 37 land fra 2012 til 2018 (to år før koronapandemien) var det nesten doblet antall elever i alderen 15-16 år med forhøyede nivåer av ensomhet på skolen (Twenge et al., 2021). PISA undersøkelsen inkluderer seks mål på ensomhet i skolen, hvor det er fire svaralternativer, «*helt uenig*», «*uenig*», «*helt enig*» og «*enig*». Spørsmålene inneholder både emosjonell opplevelse og hypoteseårsaker, og var «*Jeg føler meg annerledes og at jeg ikke passer inn på skolen*», «*Jeg får lett venner på skolen*», «*Jeg føler at jeg hører til på skolen*», «*Jeg føler at jeg blir holdt utenfor på skolen*», «*Det virker som om andre elever liker meg*» og «*Jeg føler meg ensom på skolen*».

Bekkhuis, Von Soest og Fredriksen undersøkte ungdoms mentale helse under covid-19 pandemien, og resultatene viste at både mangel på fysisk kontakt med jevnaldrende og bruk av sosiale medier var relatert til ensomhet og psykiske problemer (Bekkhuis et al., 2020). Studien benyttet tre spørsmål fra UCLA Loneliness Scale (Russell, 1996) som mål på ensomhet, som nevnt inkluderer hypotesespørsmål. Spørsmålene Bekkhuis et al. brukte var «*Hvor ofte føler du at du mangler selskap av andre?*», «*Hvor ofte den siste uken føler du deg utelatt?*» og «*Hvor ofte føler du deg isolert fra andre?*», i tillegg stilte de spørsmålet «*Hvor ofte er du ensom?*» (Bekkhuis et al., 2020). Studiens funn tyder på at mangel på fysisk samvær med venner er av betydning for ungdoms psykiske helse, og mer tid på sosiale medier hang sammen med høyere nivå av angst- og depresjonssymptomer, og ensomhet (Bekkhuis et al., 2020).

Livskvalitetsundersøkelsen i Norge fra 2021 finner at personer som bruker mye tid på skjerm er mindre tilfredse med livet, av personer som oppgir at de er på sosiale medier minst tre timer hver dag, sier 41 prosent at de har lav tilfredshet med livet (Støren & Rønning, 2021). Støren og Rønning trekker selv frem at bakenforliggende faktorer som blant annet alder kan spille en viktig rolle i resultatene, da eldre rapporterer høyere tilfredshet med livet enn yngre, og yngre samtidig bruker mer sosiale medier enn de eldre (Støren & Rønning, 2021). Kross et al. fremhever at en av utfordringene i forskningen som kommer fremover blir å presisere hvordan de ulike sosiale medieplattformer påvirker ulike psykologiske prosesser, som videre påvirker velvære på ulike vis (Kross et al., 2021). Det er en begynnende og voksende forståelse av at sosiale medier ikke er hverken negativt eller positivt, men at det avhenger av hvordan det blir brukt, og av hvem (Kross et al., 2021).

## 2.5 Online og offline relasjoner

Ensomhet handler om en persons opplevelse av mangler i sine sosiale relasjoner, og det ser ut til at det er kvaliteten og følelsen av tilhørighet som er den avgjørende faktoren, fremfor kvantiteten, altså antall eller hyppighet av sosial kontakt (Baumeister & Leary, 1995b). Det er ingen funn som tyder på at antall venner er relatert til ensomhet, men det er altså av stor betydning at vennskapene er vedvarende over tid og av god kvalitet (Asher & Paquette, 2003). Sosial støtte og sosial interaksjon er knyttet til positive utfall for fysisk og psykisk helse (Blakemore, 2012; Shor et al., 2013), mens utenforskap, sosial isolasjon og ensomhet er knyttet til negative utfall (Holt-Lunstad et al., 2015; Wesselmann & Williams, 2017). Ungdomstiden er en sårbar periode og jevnaldrende har en stor betydning i denne tiden. Ungdom tilbringer ofte mer tid med venner og romantiske partnere enn familien, og er spesielt følsomme for avvisning av jevnaldrende (Knoll et al., 2015). Ungdomsperioden karakteriseres av sterke sosiale relasjoner med jevnaldrende, hvor de er en viktig del av ungdommens sosialisering, fortrolighet, nærhet og intimitet (Bukowski et al., 1998).

Relasjoner på sosiale medier, såkalt *online relasjoner*, er som regel basert på *synkrone* eller *asynkrone* relasjoner (Aalen, 2015). Synkrone relasjoner er gjensidige relasjoner, hvor for eksempel man er «venner» på Facebook eller Snapchat, mens asynkrone relasjoner er for eksempel en bruker som abonnerer eller «følger» en annen, uten at dette er gjensidig (Aalen, 2015). Det er funn som viser at ensomme personer er mer sannsynlig å bruke internett for emosjonell støtte, enn andre personer (Morahan-Martin & Schumacher, 2003), og at den

sosiale kompetansen til ensomme har betydelig nytte av å kunne eksperimentere med identiteten sin online (Leung, 2011; Valkenburg & Peter, 2008). Funn indikerer også at ensomme ungdommer kan oppleve online relasjoner tryggere og mer komfortable, som igjen kan føre til økt selvtillit og mer glede enn i ansikt til ansikt relasjoner (Leung, 2011). På den andre siden er det også funn som viser at ensomme personer kan utvikle en sterk tvangsmessig internettatferd som kan gå negativt ut over andre aktiviteter, som skole og arbeid (J. Kim et al., 2009), som igjen kan isolere personene fra sunne aktiviteter og føre til økt ensomhet (Caplan, 2003). *Offline* relasjoner er relasjoner vi har i den «virkelige verden», ansikt til ansikt interaksjoner for eksempel på skolen med medelever, eller lagkamerater på fotballtrening (OECD, 2019). Online vennskap virker å være svakere, mindre personlige og nære, og oppleves som mindre støttende enn offline vennskap, fordi online vennskap involverer færre felles aktiviteter og diskusjonstemaer (Mesch & Talmud, 2006). Funn fra en amerikansk studie om sjenerte elever og bruk av sosiale nettverk (her Facebook) viste at bruken indikerte høyere grad av blant annet sosial støtte og kvalitet på vennskap, men fant derimot ingen relasjon mellom bruken av sosiale nettverk og redusert ensomhet (Baker & Oswald, 2010).

Både bruken av sosiale medier for å opprettholde eksisterende offline relasjoner, og bruken for å etablere nye relasjoner ser ut til å være relatert til totalt sett mer bruk av sosiale medier (Kuss & Griffiths, 2011). Bruk av sosiale medier bidra muligens til færre fysiske ansikt til ansikt interaksjoner med jevnaldrende, men de ulike plattformene legger også til rette for kommunikasjon med venner fra den virkelige verden, hvor det blant annet planlegges hvor og når de skal møtes fysisk (Zheng et al., 2022). *Den sosiale kompensasjonsteorien* (social compensation theory) handler om at sosiale medier kan kompensere for manglende offline relasjoner, for eksempel for introverte personligheter, og støtter hypotesen «*Poor Get Richer*», hvor en person med få relasjoner kan få flere relasjoner i form av online relasjoner (Kuss & Griffiths, 2011). En studie av Zheng et al. fant at høyere lærerstøtte, klassekameratstøtte og offline kontakt med venner predikerte lavere nivåer av ensomhet, mens online vennskskapsrelasjoner predikerte høyere nivåer av ensomhet (Zheng et al., 2022). Med bakgrunn i funnene til Zheng et al. (Zheng et al., 2022) og funnene i Bekkhus et al. (Bekkhus et al., 2020) sin studie, som viste at mangel på fysisk kontakt med jevnaldrende og bruk av sosiale medier var relatert til ensomhet, og Baker og Oswald's (Baker & Oswald, 2010) studie hvor bruk av sosiale nettverk hos sjenerte og ensomhet var urelatert, forstår jeg

det som at online relasjoner ikke erstatter eller veier opp for manglende offline relasjoner når det kommer til ungdommers psykiske helse.

#### 2.5.1 Sosiale medier på bekostning av offline relasjoner?

*Sosial forskyvning* (Social displacement) er påstanden om at tid vi bruker på sosiale medier erstatter tiden til fysiske interaksjoner med hverandre, spesielt med familie og nære venner, som igjen reduserer velvære (Hall & Liu, 2022). Bronfenbrenner's teori forstår ulike faktorer i mikrosystemet og relasjonene og prosessene mellom de som mesosystemet (Kvillo, 2012). Sosiale medier kan forstås som en faktor på mesonivå, som påvirker individet, men også andre miljøfaktorer. Disponeres for eksempel tiden til bruk av sosiale medier fremfor fysiske sosiale treff, vil det kunne påvirke vårt sosiale nettverk eller kvaliteten av våre offline relasjoner.

Den norske Ungdata undersøkelsen fra 2022 viser en nedgang de siste fire til fem årene av andelen elever på ungdomstrinnet som deltar på organiserte aktiviteter, en nedgang hvert år fra 2015 i ungdom som trives på skolen, og økning i antall elever som kjeder seg og skulker skolen (Bakken, 2022). I Medietilsynets undersøkelse fra 2020 fant de at 31 prosent av de unge i undersøkelsen mente selv de brukte for *lite* tid på å treffe venner utenfor internett (Medietilsynet, 2020). En amerikansk studie gjort av Twenge et al. (Twenge et al., 2019) viser nedgang i fysisk sosial interaksjon med jevnaldrende hos ungdommer, hvor 46 prosent færre så vennene sine hver dag i 2017 enn på slutten av 1970-tallet. Nedgangen i ungdoms tid brukt på fysisk sosial interaksjon oppsto samtidig som bruk av digitale medier blant ungdom økte (Twenge et al., 2019). Nedgangen i fysiske sosiale interaksjoner gjaldt et bredt spekter av aktiviteter, for eksempel å dra ut på fest, kino, shopping, sammenkomster hjemme, sosial bilkjøring og lignende. Også dette er korrelasjonsstudie, og kan ikke trekke slutninger om den økte bruken av digitale medier er årsaken til at sosiale fysiske møter er redusert.

Twenge et al trekker frem at ungdom i dag bruker mindre tid på jobb og lekser enn før, og de har mer, ikke mindre, tid til å bruke på å være sosiale (Twenge et al., 2019). Samtidig, på grunn av endringer i sosiale normer er det blitt lettere for ungdom å sosialisere seg online, og vanskeligere å sosialisere seg offline (Twenge et al., 2021). Uavhengig om den enkelte ungdom selv bruker sosiale medier i stor eller liten grad, vil det kunne påvirke ungdommens fysiske interaksjoner med jevnaldrende, da sosial interaksjon involverer en gruppe, ikke kun



det enkelte individ (Twenge et al., 2021). For eksempel om en av elevene bruker mobilen i liten grad i skoletiden, vil eleven sannsynligvis likevel kunne oppleve å få interaksjonene med de andre forstyrret eller avbrutt av motpartens mobilbruk. Begrepet «*phubbing*», som er en kombinasjon av de engelske ordene for telefon (phone) og avvising (snubbing), innebærer at individet bruker eller blir distraheret av mobilen i interaksjon med andre, og mobilen blir prioritert fremfor personen (Roberts & David, 2016). Det er funn som viser at sosiale medier tar tid bort fra andre digitale medier (Hall & Liu, 2022), jobb og husholdningsaktiviteter (ta seg av barn, matlaging, rengjøring, sove) (Hall et al., 2019), men ut i fra det jeg kan se ingen forskning som støtter påstanden om sosial forskyvning, altså som viser at sosiale medier tar tid bort fra fysiske møter, selv om det som nevnt kan påvirke kvaliteten av møtene.

## 2.6 Skoletilhørighet og et positivt sosialt miljø

Skolen er en viktig arena for å tilbringe tid med jevnaldrende, hvor elevene kan utvikle og opprettholde vennskap. Det er hevdet at skolen er en primær kontekst for unge å oppleve ensomhet (Arslan, 2021; Bayat et al., 2021). Etter familietilknytning, har skoletilhørighet blitt anerkjent som nest viktigste faktor assosiert med elevers psykiske helse (Cavanaugh & Buehler, 2016). Skoletilhørighet handler om i hvilken grad elevene føler seg akseptert, inkludert, respektert og støttet av de andre i skolemiljøet (Goodenow & Grady, 1993). Opplevelse av tilhørighet på skolen henger tett sammen med elevers psykiske helse og velvære (McNeely et al., 2002; Withlock, 2006), og mangel på tilhørighet er en viktig risikofaktor for ensomhetsfølelse (Baumeister, 2012, Baumeister og Leary, 1995, referert til i Arslan, 2021). Høyere grad av skoletilhørighet øker også sannsynligheten for å mestre det akademiske på skolen (Fredricks et al., 2004; Teuscher & Makarova, 2018).

Astrid H. Morin fant i sin studie av elever på første året på videregående i Norge, at den sterkeste medvirkende årsaken til skoleensomhet hos elevene var oppfatningen deres av det sosiale klassemiljøet (Morin, 2020). Det sosiale klassemiljøet var i studien til Morin (2020), spesifikt knyttet til elevenes oppfatning av å ha støttende relasjoner med jevnaldrende, og følelsen av tilhørighet til klassen. Både instrumentell (faglig hjelp og støtte) og emosjonell (omsorgsfull, vennlig, empatisk, pålitelig) lærerstøtte så ut til å ha betydning for elevenes oppfatning at det sosiale miljøet i klassen i studien (Morin, 2020). Mye av den tidligere forskningen på lærerens rolle hos elevenes ensomhet er gjort på barn, og lærerens betydning for ungdoms ensomhet er generelt lite utforsket, og er trolig ulik fra barn grunnet kognitiv

utvikling og betydning av sosiale relasjoner i ungdomsårene (Morin, 2020). Resultatene fra Zheng et al. sin studie viste at klassekamerater er viktigere enn læreren for ensom ungdom, og at klassekamerater sees på som en av de mest nyttige og tilgjengelige kildene til støtte for ungdom (Zheng et al., 2022).

I den nye rapporten til Mental Helse melder hver tiende elev om hyppig skolefravær, hvor 29 prosent sier årsaken er «*jeg trives ikke med det sosiale på skolen*», og er sammen med «*jeg er skolelei*» (36 prosent) og «*jeg har søvnproblemer*» (41 prosent) de største selvrapporterte fraværsårsakene blant 17 mulige alternativer (Mental helse, 2023). Ensomhet er ikke nødvendigvis enkelt å oppdage for lærere eller personer rundt eleven, og generelle forebyggende tiltak er derfor vesentlig. Det er vist at skoletilhørighetsbasert forebygging og intervensjoner mot trivsel på skolen er viktig for ensomhet og ungdoms mentale helse (Arslan, 2021). Relasjoner med jevnaldrende og et positivt sosialt miljø er viktige beskyttelsesfaktorer mot ensomhet og skolefravær, og å legge til rette for et positivt sosialt miljø i klassen kan være med å forebygge ensomhet (Morin, 2020). Tilhørighet på skolen kan også være en viktig beskyttelsesbuffer for elever som allerede opplever ensomhet (Baskin et al., 2010), og skolen bør derfor støtte eksisterende relasjoner, og tilrettelegge for utvikling av nye.

### 2.6.1 Mobilbruk i skolen

Med bakgrunn i viktigheten av godt skolemiljø og gode offline relasjoner for unges psykiske helse, og tallene over elever som ikke trives med det sosiale miljøet på skolen, den økte bruken av sosiale medier og nedgangen i fysiske sosiale interaksjoner er det naturlig å adressere regulering av mobilbruk for barn og unge. Cormac Keenan, leder for tillit og sikkerhet i TikTok, la ut en pressemelding 1.mars i år hvor det fortelles at de gjør endringer fordi de ønsker å hjelpe tenåringer til å disponere tiden sin bedre på TikTok (*New Features for Teens and Families on TikTok*, 2023). Endringene går blant annet ut på at brukere under 18 år vil få en daglig grense på 60 minutter skjermtid i appen, etter 60 minutters bruk må ungdommen skrive inn en kode for å fortsette bruken, og vil dermed måtte ta et aktivt valg for å gå over 60 minutters TikTok bruk daglig. Hvordan eller om denne endringen vil påvirke ungdommers skjermtid, og eventuelt i hvilken grad, vil tiden vise. At TikTok, som er en av de mest brukte plattformene på sosiale medier for ungdom innfører denne endringen, tydeliggjør antakeligvis uansett at det eksisterer et behov for regulering av bruken.

Per i dag er det opp til skoleeier av hver enkelt grunnskole eller videregående skole å bestemme hvordan mobilbruk skal reguleres i skoletiden. Det er ikke mulig å nekte elevene å ha med seg mobilen til skolen, men mobilbruk kan for eksempel forbys i timen via skolens ordensreglement i tilknytning til Opplæringsloven § 9 A-10, elevene sitt skolemiljø (Opplæringslova, 1998; Utdanningsdirektoratet, 2014). Resultater fra en Tsjekkisk studie fra 2021 utført på over 27 tusen ungdommer, viser at ungdommene foretrekker å bruke mobilen fremfor å drive med sport eller andre aktiviteter når de har den tilgjengelig, mens mobilforbud oppmuntrer elevene til bruk i hemmelighet og øker ønsket om å bruke mobilen (Kopecký et al., 2021). I 2017 ble det gjennomført en undersøkelse fra to ungdomsskoler i Norge, med skjerpede regler for mobilbruk hvor mobilen hverken skulle brukes i timer eller friminutt, hvor resultatene viste redusert omfang av forstyrrelser for det faglige, og at både lærere og elever fortalte at de ble mer oppmerksomme på elever som ble utsatt for mobbing og/eller var ensomme (Fritze et al., 2017). Så vidt meg bekjent er det foruten dette generelt lite forskning på hvordan mobilbruk blir regulert i praksis i norske skoler i dag, og hvordan reguleringen påvirker elevenes psykososiale miljø.

Det er ingen funn som viser at bruk av sosiale medier reduserer offline interaksjoner eller fører til økt ensomhet, heller ikke at mobilforbud i skolene forbedrer elevenes opplevelse av det sosiale miljøet på skolen og skoletilhørighetsfølelsen deres. Med bakgrunn i det vi vet om betydningen av relasjoner av god kvalitet og tilhørighet for å forebygge ensomhet, og økningen i bruk av sosiale medier samt nedgangen i fysiske interaksjoner, er det derfor interessant å høre hva ungdommer selv tenker om sammenhengen mellom bruk av sosiale medier og ensomhet, og hvordan skolens regulering av mobilbruk påvirker det sosiale miljøet. Dette vil bli diskutert og eksemplifisert gjennom innhentet empiri i kapittel 4. Først redegjøres det i kapittel 3 for valg av forskningsmetode i denne studien.

### 3 Metode

Studien bygger på en kvalitativ forskningsmetode, med en fenomenologisk hermeneutisk tilnærming. Det er brukt fokuserte semistrukturerte intervjuer, og gruppeintervju som datainnsamlingsmetode. Studien ble planlagt gjennomført med kun enkeltintervjuer, men inn i forskningsprosessen åpnet det seg en mulighet for å intervju en gruppe, og jeg valgte da å gjennomføre et gruppeintervju i tillegg til de planlagte enkeltintervjuene. Innledningsvis i dette kapittelet vil jeg presentere hva som ligger til grunn for valgt forskningsmetode og vitenskapelige tilnærming i denne oppgaven. Deretter skal jeg redegjøre for datainnsamlingsprosessen og databehandlingen som er gjennomført. Avslutningsvis i metodekapittelet vil jeg trekke frem studiens kvalitet i form av troverdighet, gyldighet og overførbarhet, og etiske hensyn som er tatt.

#### 3.1 Kvalitativ forskning

Studiens problemstilling handler om ungdommers opplevelse av sammenhengen mellom sosiale medier og ensomhet, og regulering av mobilbruk i skolen. Kvalitativ forskning innebærer å søke å forstå deltakernes perspektiv (Postholm, 2010), og det kvalitative forskningsintervjuet ønsker å forstå verden eller fenomenet som studeres ut i fra informantenes synspunkt (Kvale & Brinkmann, 2009). Ungdoms måte å bruke sosiale medier på er individuell og stadig i endring, og var noe av det jeg ønsket å få oppdatert kunnskap om fra akkurat mine informanter for å kunne studere problemstillingen grundigere.

Bakgrunnsinformasjon informantene kan gi meg underveis ved den kvalitative metoden forstås som et betydningsfullt ledd i prosessen mot å besvare denne oppgavens problemstilling. Sosiale medier og ensomhet er et komplekst forskningsfelt, og jeg ønsket derfor å ha muligheten til å revidere datainnsamlingen ved behov, via for eksempel å gjøre endringer i intervjuguiden. Slike endringer er ikke like tilgjengelige i for eksempel en kvantitativ spørreundersøkelse, da spørsmålene gjerne er forhåndsbestemt og blir sendt ut til alle deltagerne. Den valgte kvalitative metoden gir meg mulighet til å få økt kunnskap om tematikken via informantene, samtidig som jeg har anledning til å gjøre endringer og forbedringer i forskningsprosessen i takt med min kunnskapstilegnelse (Aurini et al., 2016).

Forskeren farger den kvalitative forskningen, og hvilket forskningsspørsmål som blir stilt, valg av metode, datainnsamling, analyse og tolkning har sammenheng med forskerens teoretiske ståsted og erfaringer (Postholm, 2010). Målet mitt var å forstå fenomenet ut ifra

ungdommenes ståsted, og det var derfor viktig å etterstrebe en datainnsamling som på best mulig måte fikk frem ungdommenes perspektiv. Dette inkluderte å bli bevisst min forforståelse og eventuelle forutinntattheter om temaet, bruke god tid på å sette meg inn i relevant forskning, ha et åpent sinn og legge til rette for at deres synspunkt kom frem. Da det er vist å være utfordrende å si noe om årsaksforklaringen på relasjonen mellom bruk av sosiale medier og ensomhet i forskningen som er gjort, ønsket jeg å undersøke ungdommenes tanker og oppfatning av relasjonen mellom sosiale medier og ensomhet. Med dette som utgangspunkt ble det naturlig å benytte en kvalitativ studie med fenomenologisk tilnærming, som ønsker å oppnå en forståelse av enkeltindividets erfaring på et dypere plan, med utgangspunkt i individets subjektive opplevelse (Thagaard, 2013).

### 3.1.1 Fenomenologisk hermeneutisk tilnærming

En fenomenologisk forsker ønsker å fange essensen av fenomenet via individene som har opplevd det (Eddles-Hirsch, 2015). Studien er åpen for å få frem ulike opplevelser av fenomenet, den fenomenologiske tilnærmingen er et naturlig valg, men blir også en påminnelse om at fokuset er på akkurat disse ungdommenes opplevelse, fremfor en jakt på å bekrefte eller avkrefte en eventuell forutinntatt oppfatning. I den fenomenologiske prosessen, setter forskeren målbevisst sine egne antagelser eller forklaringer på fenomenet til side, for å kunne ta i mot deltagerens beskrivelser av egne opplevelser (Eddles-Hirsch, 2015). Om det er mulig å sette alle egne antagelser til side, og i hvilken grad en er avhengig av å ha med seg en forforståelse for å i det hele tatt kunne forstå fenomenet, varierer fra teoretiker til teoretiker (Bengtsson, 1999).

Fra studiens start var det viktig å reflektere over egen forforståelse. Det er som forsker vesentlig å bli bevisst egne forståelser av fenomenet, og hvordan ens forståelse kan påvirke forskningens sluttresultater (Tjora, 2012). Min forståelse vil påvirke tolkningen av data, men også selve datainnsamlingsprosessen, for eksempel i arbeidet med utforming av intervjuguide. I følge hermeneutikken fortolkes fenomener på ulike nivåer, og et utsagn kan ha dypere mening enn først antatt (Thagaard, 2013). Jeg støtter meg på den fenomenologiske hermeneutiske tilnærmingen, hvor forskerens forforståelse av fenomenet trengs for å forstå deltagerens opplevelse av fenomenet (Eddles-Hirsch, 2015). Hermeneutikken har fokus på fortolkning og forståelse i den kvalitative forskningen, og delresultatene må forstås i sammenheng med helheten (Dalen, 2011). Min forforståelse om sosiale medier var subjektiv,

og bunnet i stor grad ut ifra egne erfaringer og bruk, noe jeg var nødt til å være bevisst. Denne erkjennelsen hjalp meg å sette min erfaring mer til side, og i større grad bli nysgjerrig på akkurat denne aldersgruppens bruk og akkurat disse individenes refleksjoner rundt tematikken. Forståelsen min utviklet seg i takt med litteratursøk og arbeid med teori i forkant av datainnsamling, og gjorde det lettere å være tilgjengelig for de ulike opplevelsene deltagerne måtte ha, og møte de med et åpent sinn.

### 3.2 Datainnsamling

Datainnsamlingsmetoden ble endret underveis i prosessen. Det var planlagt å kun benytte individuelle intervjuer som datainnsamlingsmetode, men da noen av de aktuelle informantene ikke ønsket å gjennomføre intervjuet alene ble det besluttet å ta de med i undersøkelsen som en gruppe. Valget om å inkludere et gruppeintervju i datainnsamlingen ble en pragmatisk løsning, og ble gjort for å ta hensyn til de frivillige deltagerens ønske og igjen unngå å risikere at jeg mistet de som informanter. Det er blitt brukt fire individuelle intervjuer og ett gruppeintervju for å innhente data.

#### 3.2.1 Fokusert semistrukturert intervju og fokusgruppe

Enkeltintervjuene og gruppeintervjuet som er brukt er semistrukturerte, og fokuserte. Det finnes enormt mange ulike former for forskningsintervjuer (Kvale & Brinkmann, 2009). De kvalitative intervjuene kan være åpne og ustrukturerte hvor informanten får fortelle mest mulig fritt om sin livserfaring, eller formelle og strukturerte hvor samtaletema er bestemt på forhånd (Dalen, 2011), eller et sted på skalaen mellom strukturerte og ustrukturerte. Semistrukturerte intervjuer kan sies å være på midten av skalaen, og har en intervjuguide med forslag til spørsmål, samtidig som den er mye lik en samtale en har i dagliglivet (Kvale & Brinkmann, 2015). Da sosiale medier kan være et engasjerende tema og et tema som kan diskuteres på mange ulike måter, valgte jeg en form for fokuserte semistrukturerte intervjuer. Et fokusert intervju fokuserer på essensen i studien, og gir mer innsnevret data enn et ordinært semistrukturert intervju (Tjora, 2012). Dette gjør igjen at jeg kan bruke tiden effektivt og unngå å få mer data enn jeg kan håndtere på en god måte innenfor tiden jeg har til rådighet. I praksis kan den valgte intervjuformen forklares som en variant mellom semistrukturert og strukturert intervju. En del av avgrensingsarbeidet som ofte skjer etter intervjuprosessen blir altså gjort før gjennomføringen av intervjuene (Tjora, 2012). Intervjuguiden ble utarbeidet

slik at samtalene skulle dreie seg mest mulig om studiens problemstilling. Selv om intervjuene var fokuserte var det samtidig ønskelig å være åpen for andre relevante emner som kunne dukke opp, være fleksibel i oppfølgingsspørsmål og ikke innsnevre datainnsamlingen i for stor grad så tidlig i prosessen. Intervjumetoden som er brukt er derfor fokuserte semistrukturerte intervjuer. Det var et mål om å fange informantenes forståelse og opplevelse av fenomenet, og et intervju som ble for fokusert eller strukturert kunne hindre meg i å nå dette. Alle deltagerne fikk de samme spørsmålene, også gruppen, men det var likevel spontanitet og fleksibilitet i oppfølgingsspørsmål og måten spørsmålene ble stilt på.

Gruppeintervjuet ble gjennomført etter de individuelle intervjuene. Det var i utgangspunktet kun planlagt å gjennomføre individuelle intervjuer, da jeg som uerfaren forsker vurderte det som mest gjennomførbart og hensiktsmessig å kun gå for en intervjuform. Gruppeintervjuet ble vurdert underveis i prosessen, for å ta hensyn til informantenes eget ønske og øke deres trygghet og villighet for deltagelse. Jeg benyttet muligheten til å gjennomføre et gruppeintervju fremfor å gå glipp av informanter, og vurderte det som en god sjanse til å få frem en annen type data, hvor interaksjon og diskusjon mellom informantene kunne bidra til nye synspunkter på temaet. Gruppeintervju kan være utfordrende å transkribere og analysere (Kvale & Brinkmann, 2015). Da de individuelle intervjuene var fokuserte og reduserte tidsbruken i transkripsjonsprosessen ble det av pragmatiske grunner konkludert med å være både overkommelig og nyttig å bruke et gruppeintervju for å komplettere datainnsamlingen, gitt den situasjonen jeg nå var i med tanke på tidspress og masteroppgavens rammer. Fordelen med å inkludere ett gruppeintervju er at det byr på ulike type data, både hva individet mener, hva gruppa mener og interaksjoner mellom deltagerne (Tjora, 2012). Uenigheter, enigheter og hvordan samtalen utvikler seg kan gi stor verdi inn i analysen (Tjora, 2012). Gruppespillet kan også gjøre det lettere for informantene å uttrykke synspunkter som vanligvis ikke er tilgjengelige når det gjelder følsomme, tabubelagte temaer (Kvale & Brinkmann, 2009; Wibeck, 2010), som for eksempel ensomhet.

Gruppeintervju blir ofte gjennomført som en type idemyldringsprosess og lite styrt av forsker som gruppemoderator (ustrukturert), men gruppeintervjuer kan også være mer styrt og strukturerte (Postholm, 2010). Det ble valgt å benytte samme struktur og intervjuguide som på de individuelle intervjuene, men den ble tilpasset gruppen og det ble lagt til rette for interaksjon mellom informantene. Det er viktig å påpeke at intervjuguiden ble brukt som en guide, og ikke en fasit for gjennomføringene. Intervjuformene ga mulighet til systematisk

dataanalyse og sammenligning (Aurini et al., 2016). Ustrukturerte eller åpne intervjuer kunne gitt interessante funn om oppgavens tema, da alle deltagerne har erfaring med bruk av sosiale medier og ulike opplevelser knyttet til bruken. En slik samtale kan i stor grad gi informasjon jeg ikke hadde planlagt å få, og i større grad la meg gå inn i samtalen uten forutinntattheter som kan begrense forskningsfunnene (Postholm, 2010). Dette ville igjen kunne gitt et datamateriale i en størrelse som kunne bli vanskelig å jobbe godt med i denne studien. Fokuserte semistrukturerte intervju komplementert med gruppeintervju er valg av datainnsamlingsmetode jeg mener er hensiktsmessig for å besvare oppgavens problemstilling, med bakgrunn i studiens problemstilling, forskerens erfaring og rammene for oppgaven.

### 3.2.2 Utvalg og rekruttering

Det ble benyttet et strategisk utvalg av deltagere til studien, hvor utvalgsriteriet ble satt til å være ungdomsskoleelever på niende eller tiende trinn mellom 15-17 år. Ungdom har stor mediekompetanse, og i motsetning til tidligere betraktes unge nå som kompetente informanter og medforskere, og er primærkilden til kunnskap om egne liv (Postholm, 2010). At jeg benyttet et strategisk utvalg, vil si at utvalget ble valgt ut ifra min faglige vurdering på hvilke informanter som best kunne besvare min problemstilling, dette gjelder også valget av hvor og hvordan datainnsamlingen ble gjennomført (Aurini et al., 2016). Den nedre aldersgrensen ble satt til 15 år, da denne aldersgruppen selv kan samtykke til å delta i studien ifølge retningslinjene til Sikt (Kunnskapssektorens tjenesteleverandør), og var noe jeg så som gunstig med tanke på gjennomføringsevne i forhold til studiens tidsbegrensning, men også etisk forsvarlig. Kjønnforskjeller i bruk av sosiale medier og ensomhet kan være et interessant forskningsfelt, men er ikke et fokus i denne studien og kjønnsfordelingen hos deltagere er derfor tilfeldig og ut ifra deltageres villighet til å delta i studien.

Rekrutteringen av informanter ble gjort via forskerens personlige forbindelser til to ulike skoler i et fylke i Sørøst-Norge. Jeg tok tidlig i prosessen også kontakt med en god del andre ungdomsskoler, da det kunne vært interessant å ha informanter fra flere ulike skoler med ulik håndtering av mobilbruk i skolen.. Det viste seg å være utfordrende å rekruttere informanter uten personlig forbindelse til skolene. Jeg fikk tilbakemeldinger om at de ikke kunne prioritere å bistå, og jeg oppnådde ingen deltagere fra disse skolene. Jeg fikk avtale med til sammen to kontaktlærere, og utvalget er fra to ulike skoler fordelt på niende og tiende trinn. Kontaktlærerne var behjelpelig i rekrutteringen av informanter og videreformidlet



informasjonsskrivet (Vedlegg 1) mitt til aktuelle elever. Kriteriene lærerne fikk var at informantene måtte være over 15 år, og det skulle være frivillig deltagelse. Jeg fikk beskjed av lærerne når de hadde funnet elever som ønsket å stille opp til intervju, og tidspunkt ble avtalt via lærerne. Jeg forhørte meg om informantene hadde lest igjennom informasjonsskrivet før intervjuet startet, og de fikk også tid til å lese igjennom på nytt mens jeg gjorde klart. Underskrevet samtykkeskjema (Vedlegg 2.) i papirformat ble samlet inn før samtalen startet.

Mine informanter i studien er med bakgrunn i dette totalt syv elever fra to ulike ungdomsskoler i Sørøst-Norge. Gruppeintervjuet hadde tre deltagere fra tiende trinn, ett av de fire individuelle intervjuene er gjennomført på tiende trinn, og de tre resterende er gjennomført med elever fra niende trinn. Kjønnfordelingen er to gutter og fem jenter.

### 3.2.3 Intervjuguide og prøveintervju

I forkant av intervjuene ble det utarbeidet en intervjuguide. Det startet med overordnede spørsmål, som jeg kategoriserte under fire temaer, «*Sosiale medier*», «*FOMO*», «*Ensomhet*» og «*Skole*». Spørsmålene ble deretter reviderte og konkretisert ettersom jeg fordypet meg ytterligere i tidligere forskning på temaet. Jeg ønsket en fokusert intervjuguide, som også kunne støtte meg og hjelpe meg videre i samtalen hvis de unge intervjukandidatene for eksempel var kortfattet i svarene sine eller i behov av konkrete spørsmål, og intervjuguiden ble derfor laget forholdsvis detaljert. Når en intervjuer unge informanter kreves det kjennskap til deres kommunikasjonsmåte, sensitivitet og omtanke (Postholm, 2010), og alderstilpassede spørsmål er viktig (Kvale & Brinkmann, 2015). En anerkjennende kommunikasjon fra forskeren, det vil si en aksepterende og genuint interessert holdning og engasjement, er generelt viktig, men spesielt ved unge informanter (Dalen, 2011). Det ble satt av tid til innledende spørsmål i kontaktetableringsfasen, for å skape en relasjon, trygge eleven og få en god start på samtalen. Kontaktetableringsfasen er med på å skape en relasjon mellom intervjueren og informanten, gode betingelser for et godt tillitsforhold, og de innledende spørsmålene bør være med på å få informanten til å føle seg akseptert, vel og avslappet (Dalen, 2011). Det var ikke kapasitet til å gjennomføre oppfølgingsintervjuer i denne studien, men det ble lagt inn oppsummerende spørsmål under hvert tema. Med de oppsummerende spørsmålene ønsket jeg å løfte hovedpoengene og oppklare om jeg hadde forstått informanten riktig, og gi informanten mulighet til å gi tilbakemelding på min oppfatning (Kvale &

Brinkmann, 2015). Avslutningsvis ønsket jeg å gi eleven mulighet til å tilføre eventuell annen informasjon en ikke følte var kommet frem, og stille spørsmål hvis det var noe som var uklart. I denne fasen skal dialogen rundes av, og eleven bør få tilbakemelding på at informasjonen hen har kommet med har vært verdifull (Dalen, 2011). Jeg var forberedt på at deltagerne kunne kreve ulik tilnærming, og spørsmål og ordbruk ble tilpasset hver enkelt deltager under selve intervjuet.

Det ble gjennomført et prøveintervju i forkant av selve gjennomføringen med et yngre familiemedlem, hvor jeg fikk testet både intervjuguide og lydopptak, og ikke minst min egen rolle i intervjusituasjonen. Prøveintervju kan føre til gode tilbakemeldinger om spørsmålenes utforming og intervjuerens væremåte (Dalen, 2011). Det viktigste jeg tok med meg fra prøveintervjuet var at jeg må ha fokuset på informantens svar, fremfor hva jeg selv skal spørre om. Dette både for å kunne stille gode oppfølgingsspørsmål, og da det etterstrebes en anerkjennende kommunikasjon hvor eleven skal oppleve at jeg er «til stede» og engasjert i budskapet som blir fortalt (Dalen, 2011). Aktiv lytting fra intervjueren er like viktig som å beherske gode spørreteknikker (Kvale & Brinkmann, 2015). Noen av spørsmålene ble også endret etter prøveintervjuet, da de opplevdes som litt kompliserte og vanskelige å svare på.

For at jeg bedre skulle mestre aktiv lytting, stille gode oppfølgingsspørsmål og bidra til flyt i samtalen, bestemte jeg meg for at jeg skulle ta korte notater underveis i intervjuene, og øve mye i forkant på å løsrive meg fra intervjuguiden i større grad enn det ble gjort i prøveintervjuet. Øvelsen gikk ut på å lese intervjuguiden høyt for meg selv slik at jeg ble trygg på essensen i hovedspørsmålene, for å lettere kunne omformulere meg, følge opp og faktisk være til stede i samtalen. Kroppsspråk, ironisk tonefall eller annet som kunne være verdifullt skulle bli tatt med i notatene. Det ble også bestemt å ta feltnotater rett etter hvert intervju ble avsluttet, som enda en kilde til data (Aurini et al., 2016). Feltnotatet ble en kort oppsummering av min personlige opplevelse av intervjuet, både hovedpoenger, følelser hos meg og mitt inntrykk av informantens følelser som jeg satt igjen med, som jeg mente kunne ha relevans videre i analyseprosessen.

#### 3.2.4 Gjennomføring

Intervjuene ble gjennomført på et uforstyrret grupperom på elevenes skole, i skoletiden. Et fysisk møte fremfor digitalt ble prioritert selv om reisingen tok en del tid, da det fysiske møtet

skaper et sterkere forhold mellom intervjuer og informant, og nonverbal kommunikasjon kan bli observert og registrert som data (Aurini et al., 2016). Tidspunkt ble avtalt med elevenes kontaktlærer og satt ut ifra når det passet best i elevenes undervisningsplan. Det var ønskelig å gjennomføre intervjuene på skolen i løpet av skoletiden både for at det skulle være lett for elevene å delta, og at det skulle foregå på et sted som var kjent for dem. Informasjonsskrivet elevene fikk utdelt av kontaktlærer i forkant, ble utformet slik at det skulle være lett forståelig og tydelig for elevene, og mal fra Sikt ble brukt. Intervjuene hadde en varighet på mellom 16-35 minutter hver.

Det ble satt frem litt kjeks og «stressringer» som elevene kunne bruke under intervjuet og ta med seg når de gikk. Ringene virket å være populære, og ga elevene noe å fikle med under samtalen. Takknemlighet for deltagelse, informasjon og mulighet til å stille spørsmål ble gitt av meg før lydopptaket startet. Nettskjema-diktafon mobilapp ble brukt til å ta opp lyd, og det ble benyttet to mobiler, da dette er anbefalt av UiO som en backup. Som nevnt valgte jeg å ta korte notater underveis, det ble notert stikkord av elevens poenger jeg der og da tolket som viktige for studien, og noe nonverbale uttrykk som jeg ønsket å ha med meg videre til analysen. Blikk, nonverbal kommunikasjon og kommentarer fra meg ble brukt, som kan være en del av å anerkjenne og vise interesse for det informanten forteller (Dalen, 2011). De oppsummerende spørsmålene som var lagt inn under hvert tema ble brukt som oppklaring, hvor jeg spurte informanten om jeg hadde forstått dem riktig, og de fikk muligheten til å utdype. Intervjuets siste tema handlet om regler på skolen, og var et konkret og trygt tema å avslutte intervjuet med etter temaet ensomhet. Intervjuguiden og oppgavens problemstilling var til stor hjelp under intervjuet, og var verktøy jeg kunne bruke for å hente samtalen inn igjen til å svare på studiens formål hvis jeg opplevde at samtalen begynte å flyte ut. Erfaring fra det første intervjuet gjorde meg tryggere i rollen, og jeg opplevde at jeg ble bedre etter hvert intervju på å holde en god flyt samtidig som jeg aktivt lyttet.

### 3.3 Databehandling/Analyse

Hensikten med fenomenologiske studier er å finne essensen av deltagerens opplevelse eller erfaring, og målet med dataanalysen blir dermed å prøve å komme frem til akkurat det, ungdommenes opplevelse og erfaring (Postholm, 2010). Lydopptak fra intervjuene og notater danner grunnlaget for analysen. Det er valgt å bruke stegvis deduktiv induktiv analyse (SDI) som analysemetode. Metoden lar meg benytte både induktiv og deduktiv tilnærming, men i

tråd med fenomenologien blir rådataen kodet ut ifra det som finnes naturlig i det innsamlede datamaterialet, og ikke formet inn i koder som er laget før datainnsamlingen. SDI-metoden er ment å hjelpe ferske forskere i sitt arbeid med analyse av kvalitative data, via systematisk og stegvis arbeid (Tjora, 2012). Forskerens forforståelse vil alltid være med inn i analysen (Postholm, 2010), men med valgt metode fokuseres det altså på å jobbe med koding av rådataene mest mulig induktivt, så selvstendig og uavhengig av teori som mulig. Kategoriseringen har på den andre siden en mer deduktiv tilnærming, hvor kodegrupper eller kategorier blir organisert etter teori og problemstilling (Tjora, 2012).

### 3.3.1 Transkribering

Transkripsjonen av intervjuene startet dagen etter gjennomføring, og ble gjort av meg som forsker. Jeg ønsket mest mulig utbytte av hukommelsen min og notatene jeg tok under og etter intervjuet, og satt i gang transkripsjonsprosessen så snart jeg hadde mulighet. Lydopptak og notater, samt feltnotater ble benyttet i transkripsjonsprosessen. Autotekst (autotekst.uio.no) er en sikker tjeneste utviklet av Universitetet i Oslo, og ble brukt som et hjelpemiddel i transkripsjonen. Autotekst laget et grovt utkast av transkripsjonen, mens jeg lyttet til opptakene to ganger for å redigere transkripsjonen, og en tredje gang for å kun lytte og ta inn det som ble sagt. Transkripsjon, prosessen med å forme det muntlige intervjuet til skriftlig tekst, inkluderer også viktige valg, tolkninger, og tap av informasjon (Kvale & Brinkmann, 2015). Tonefall, kroppsspråk og ironi er blant noe av det som går tapt da det kun ble brukt lydopptak og ikke videoopptak i intervjuene. Det ble valgt å transkribere i en muntlig, men formell, skriftlig stil, hvor setningene er mer naturlige enn hvordan det muntlige språket faktisk er. Pauser, gjentakelser, eksakte ord informantene bruker og avbrutte setninger er derimot bevart. Transkripsjonen har en muntlig og fortellende stil, hvor teksten sees på som en fortelling av informantenes opplevelse av fenomenet (Kvale & Brinkmann, 2015).

### 3.3.2 Koding

For en lite erfaren forsker er koding og kategorisering et godt alternativ i dataanalysen (Kvale & Brinkmann, 2015), og målet er å finne frem til en overordnet forståelse av datamaterialet og fenomenet som studeres (Dalen, 2011). Etter jeg hadde transkribert og gjennomgått intervjuene tre ganger, begynte jeg å kode. Dataprogrammet Nvivo ble brukt som hjelpemiddel for å enkelt holde oversikt over kodene, og hvilke sitater som tilhørte hvilke

koder. I følge Tjora og SDI- tilnærmingen skal kodene være generert fra empirien, og koder som kun kan være utarbeidet fra empirien og ikke i forkant er i følge SDI gode koder (Tjora, 2012).

Hvert intervju ble gjennomgått linje for linje, og det ble laget tekstnære koder, altså koder som er utviklet fra data fremfor teori eller hypoteser (Tjora, 2012). Fordelen med tekstnære koder fremfor mer sorteringsbaserte koder eller koder generert fra problemstilling eller planlagte temaer, er at kodene sier noe om hva informantene forteller, og ikke bare hvilket «tema» det snakkes om (Tjora, 2012). All tekst ble kodet, også det jeg oppfattet ved første øyekast som irrelevant for studien. Det ble for eksempel brukt koder som «Å se andre være sosiale på SoMe uten deg gir inntrykk» og «ensomhet blir ikke tatt på alvor» som viser hva som kom frem i intervjuet. Kodene ble dermed generert på en slik måte at en kunne forstå hovedinnholdet ut ifra å kun lese kodene. En del koder kunne brukes flere ganger, og utsagn som var ulike, men overlapper hverandre innholdsmessig ble kodet sammen, mens noen koder kun inneholdt ett sitat. Nvivo ga meg en god struktur og oversikt over de til sammen 41 kodene, og sitatene kodene var koblet til. Videre ble kodene lagt inn i kodegrupper, som beskrives som kategorisering.

### 3.3.3 Kategorisering

Målet med kategoriseringen er å lage grupper som får frem potensialet i empirien og kan hjelpe meg å svare på studiens problemstilling (Tjora, 2012). Slik Tjora forklarer handler denne delen av analysen om å samle koder som er relevant for studiens problemstilling i grupper, det trekkes frem at et stort antall koder kan utelates i dette steget, da det kun er de relevante som inkluderes (Tjora, 2012). For min del ble flesteparten av kodene inkludert i kategoriseringen, da intervjuene var fokuserte og inneholdt forholdsvis lite irrelevante data, foruten innledningsbiten av intervjuene. Som hjelp til å kategorisere kodene brukte jeg 3 forskningsspørsmål som er nært knyttet opp mot oppgavens problemstilling.

Forskningsspørsmålene som ble brukt som støtte i kategoriseringen av empirien var:

- *Hva er elevenes tanker rundt sammenhengen mellom bruk av sosiale medier og ensomhet?*
- *Hvordan opplever elevene at bruk av sosiale medier påvirker det sosiale miljøet?*
- *Hvordan virker skolens regulering av mobilbruk inn på elevenes sosiale samspill?*

Kategoriseringen ga meg fire hovedtemaer, *Bruk av sosiale medier og FOMO*, med underkategorien FOMO som en drivende faktor for bruk av sosiale medier, og en konsekvens. *Ungdommenes forståelse av ensomhet. Sosiale medier og ensomhet* med underkategorien Online og offline relasjoner. Og *Mobilbruk i skolen*, med underkapitlene Mobilen som både en positiv og negativ medvirkende faktor i det sosiale miljøet, Mobilen som en trygghet, og Regulering av mobilbruk og skolens psykososiale miljø. Temaene vil bli presentert og drøftet under kapittel 4, Presentasjon og drøfting av datamaterialet.

### 3.4 Kvalitetsvurdering av data

Studiens pålitelighet, gyldighet og overførbarhet er sentralt i kvalitetsvurderingen, og går hånd i hånd. I fenomenologiske studier er forskeren det viktigste instrumentet for å sikre kvaliteten, og kvaliteten blir sett på som en direkte følge av forskerens evne til å behandle og tolke data (Postholm, 2010). Jeg vil nå gå igjennom noen trusler og noen tiltak som er gjort i denne forskningsprosessen med tanke på masteroppgavens pålitelighet, gyldighet og overførbarhet, ut ifra studiens størrelse og rammer.

#### 3.4.1 Pålitelighet

Pålitelighet handler om troverdigheten til studiens resultater, også referert til som reliabilitet. Om det er mulig for en annen forsker å bruke samme metode på et annet tidspunkt, og komme frem til samme resultat er et sentralt spørsmål i vurderingen av studiens pålitelighet. I en kvalitativ studie som denne, vil det sannsynligvis være vanskelig å gjennomføre den samme studien på nytt og få samme resultat, da forskeren selv spiller en stor rolle i undersøkelsen. Måten spørsmålene ble stilt, hvilke ordvalg som ble brukt, og forholdet mellom forsker og informanter kan gi ulike svar av samme informant på samme spørsmål (Kvale & Brinkmann, 2009). Det samme gjelder transkripsjonsprosessen og den videre dataanalysen, forskerens subjektivitet spiller inn og vil påvirke studiens resultater. Som Kvale og Brinkmann (Kvale & Brinkmann, 2009) løfter frem, er en høy grad av pålitelighet ønskelig, men et for stort fokus på dette kan hindre kreativitet og variasjon ved at forskeren ikke får bruke sin egen intervjustil, improvisere og følge opp følelser underveis i intervjuet. Valget om å fokusere intervjuene i større grad enn i et vanlig dybdeintervju, kan være med på å støtte studiens pålitelighet ved at spørsmålene er forholdsvis konkrete, gir forholdsvis konkrete svar og kan dermed være enklere å reproduseres. For å øke studiens pålitelighet er jeg åpen om valg jeg

har tatt underveis i prosessen. Jeg begrunner og redegjør for valg og eventuelle endringer som er blitt gjort underveis i forskningsprosessen, fra studiens start til slutt.

### 3.4.2 Gyldighet

Gyldighet, også kalt validitet, handler om hvorvidt en metode er egnet til å faktisk undersøker det en har tenkt å undersøke (Kvale & Brinkmann, 2009). Et sentralt spørsmål i vurderingen av studiens gyldighet i kvalitativ forskning er derfor «i hvilken grad våre observasjoner faktisk reflekterer de fenomenene eller variablene som vi ønsker å vite noe om» (Pervin, 1984, s. 48, sitert i Kvale & Brinkmann, 2009, s. 251). Om denne studiens undersøkelser faktisk reflekterer ungdommenes opplevelse av sammenhengen mellom sosiale medier og ensomhet. Det finnes ingen garanti for at ens studie er gyldig, heller ikke en metode som kan absolutt bekrefte at du har fanget det faktiske fenomenet du beskriver (Aurini et al., 2016).

En vanlig trussel for gyldigheten og troverdigheten av en kvalitativ studie er forskerens subjektivitet, og tendensen til å samle, tolke og legge frem data som støtter forskerens egne teorier, forutinntattheter og mål (Aurini et al., 2016). Intervjuguiden og det mer fokuserte intervjuet, fremfor åpent eller ustrukturert intervju gir informantene mindre rom for å uttale seg om andre temaer enn det jeg som forsker var opptatt av. Mine teorier, problemstilling og målbevissthet kan på den måten forhindre informantene i å uttrykke seg mest mulig fritt om egen opplevelse, og dermed true studiens kvalitet, spesielt med tanke på gyldighet. Som en del av arbeidet mot å redusere denne trusselen brukte jeg tid på å reflektere over egne forutinntattheter og min forforståelse, og hvordan min subjektivitet kunne påvirke datainnsamlingen, analyse og tolkning. Jeg tok med meg disse refleksjonene inn i utarbeidelsen av intervjuguiden. Å bruke ulike forskning og teori i utarbeidelsen av studiens problemstilling, samt benytte ulike kilder og to ulike intervjumetoder som datainnsamlingsmetode kan sees på som en form for triangulering (i liten skala).

Triangulering er en prosedyre for å sikre kvaliteten på data, hvor ulike kilder til data gjør det mulig å skrive mer detaljerte beskrivelser av forskningsfeltet, og om ulike kilder bekrefter eller understøtter hverandre vil dette kunne styrke studien (Postholm, 2010). Reaktivitet er en trussel under selve gjennomføringen av intervjuet, og handler om forskningsprosessens påvirkning på deltagerens oppførsel, og oppstår gjerne ved betydelig forskjell hos forsker og informant, for eksempel i form av alder (McKechnie, 2008, henvisning i Aurini et al., 2016).

Reaktiviteten forsøkes å begrenses ved bevisstgjøring rundt forskerens innflytelse på

deltageren, og via feltnotater som dokumenterer oppførsel både hos forsker og informant under intervjuet. De oppklarende spørsmålene underveis i intervjuprosessen var et tiltak for å etterstrebe gyldige resultater, slik at informantene kunne gi tilbakemelding hvis det var noe jeg tolket feil, eller bekrefte at min forståelse av deres uttalelser var riktig. I transkriberingsprosessen var et grundig arbeid viktig for at det informantene faktisk sa skulle bli korrekt nedskrevet.

### 3.4.3 Generaliserbarhet og overførbarhet

Generaliserbarhet eller overførbarhet er vesentlig hvis studiens resultater er pålitelige og gyldige nok. Generaliserbarhet kan være utfordrende i kvalitative studier, da data ofte blant annet er innhentet fra et lite utvalg og fokuset er å forstå fenomenet i en spesifikk kontekst, det kan derfor være nyttig å heller prate om overførbarhet (Maxwell, 2008). Denne studien har heller ikke et mål om å være generaliserbar og er ikke utformet for å kunne generaliseres. Om kunnskapen som er produsert i den gitte situasjonen kan overføres til andre relevante situasjoner, er et sentralt spørsmål når overførbarhet skal vurderes (Kvale & Brinkmann, 2009). En av forskjellene mellom generaliserbarhet og overførbarhet er at overførbarhet bedømmes hovedsakelig av den som tar i mot resultatet, om resultatet kan brukes i en annen situasjon eller ikke (Wibeck, 2010). Resultatene i denne kvalitative studien har en potensiell nytteverdi i andre studier. Funnene kan for eksempel ha en overføringsverdi til større studier av samme fenomen i samme aldersgruppe, og kan være aktuelt og nyttig for forskningsfeltet videre. Kunnskapen fra en liten studie som dette kan brukes for å generere hypoteser og undersøke spesielle spørsmål på et større felt (Wibeck, 2010). For å øke kvaliteten av denne studien er forskningsdesignet, utvalg, datainnsamlingsprosedyren og analysen grundig beskrevet underveis.

### 3.5 Etske refleksjoner

De etiske betraktningene i studien omhandler hovedsakelig ivaretagelsen av ungdommene som informanter. De etiske spørsmålene knyttet til studien gjelder alle deler av undersøkelsen (Kvale & Brinkmann, 2015), nedenfor vil jeg trekke frem formelle etiske hensyn, informantenes ivaretagelse og forskerens rolle i møte med unge informanter.



### 3.5.1 Formelle etiske krav

Før forskningsprosjektet ble satt i gang ble det sendt inn meldeskjema for personopplysninger i forskning til Sikt. Prosjektet fikk automatisk godkjenning av Sikt (Vedlegg 4), og personopplysninger har blitt anonymisert og behandlet i tråd med personvernregelverket. På denne måten har konfidensialiteten til elevene blitt ivaretatt i tråd med loven. Som forsker kan jeg garantere at jeg aldri vil dele informasjon om deltagerens identitet eller uttalelser i intervjuet, men når det gjelder gruppeintervjuet kan jeg ikke garantere at deltagerne ikke deler videre informasjon de har fått via gruppeintervjuet (Wibeck, 2010). Gruppeintervjuet bestod av tre elever som kjente hverandre fra tidligere, og da de selv ønsket å gjennomføre intervju i gruppe mener jeg dette ikke er en stor etisk utfordring. I ettertid ser jeg at det likevel ville vært en god ide å gjøre deltagerne oppmerksomme på dette dilemmaet innledningsvis i intervjusituasjonen.

Informantene fikk muntlig spørsmål om deltagelse av sin kontaktlærer som de kjenner godt fra før. Det er krav om fritt samtykke, og det skal ikke være ytre press for deltagelse (Dalen, 2011), kontaktlærer ble derfor ansett som en trygg og egnet person i rekrutteringen. Elevene som sa seg villige til å delta fikk deretter utlevert studiens grundige, men lettleste informasjonsskriv av kontaktlærer i forkant av intervjuet. Kontakt mellom forsker og informant ble først opprettet etter eleven muntlig samtykket til deltagelse til sin kontaktlærer, og foregikk kun på skolen på selve intervjudagen. Den skriftlige samtykkeerklæringen ble utlevert av forsker i møte med informanten før intervjuet startet, og samlet inn etter informanten hadde fått tid til å se igjennom informasjonsskrivet på nytt og deretter skrevet under på samtykkeskjemaet. I tråd med retningslinjene til Sikt, fikk elevene selv samtykke til deltagelse, da de var over 15 år og det ikke skulle samles inn særlige kategorier av personopplysninger. Ved innsamling av samtykkeskjemaet forhørte jeg meg om eleven hadde noen spørsmål før vi startet intervjuet, og det ble gitt en kort oppsummering av rettigheter fra informasjonsskrivet, samt praktisk informasjon før lydopptaket ble startet.

### 3.5.2 Ivaretagelse av informantene

Et viktig etisk spørsmål en bør stille seg i begynnelsen av en intervjuundersøkelse er hvilke fordeler studien kan gi, og hvordan studien kan bidra til å bedre deltakerens situasjon eller gruppen deltagerne representerer (Kvale & Brinkmann, 2009). Det er et ønske om at studien skal kunne bidra til fordelaktig konsekvenser for ungdom, i form av ny innsikt i elevenes

opplevelse av bruk av sosiale mediers relasjon til ensomhet og deres refleksjoner rundt skolens regulering av mobilbruk. Denne innsikten kan være nyttig i videre arbeid for personer som jobber i skolevesenet eller andre personer som jobber for et godt psykososialt skolemiljø.

Ensomhet kan være et svært sensitivt tema, og det ble derfor valgt å løfte tematikken på et mer generelt grunnlag fremfor å gå i dybden på individenes egne erfaringer med tematikken. Det ble vurdert som mer overkommelig og ikke minst etisk forsvarlig å rekruttere unge informanter med dette som forutsetning. Den kvalitative forskeren kan bidra til at informantene deler opplysninger de kanskje senere angres på at de har delt (Kvale & Brinkmann, 2015). Å intervju unge mennesker om oppgavens tematikk kan føre til deling av sårbare historier og opplevelser tilknyttet psykisk helse hos informanten. Dette kan bidra til viktig forskning på feltet, men kunne også gjøre at jeg ble avhengig av en godkjennelse av forskningsprosjektet fra Regionale komiteer for medisinske og helsefaglig forskningsetikk (REK), og grunnet masteroppgavens rammer og tidsbegrensning ble det besluttet å studere en mer generell forståelse av fenomenet. Kvale og Brinkmann (Kvale & Brinkmann, 2015) trekker frem at forskere ofte må bruke lang tid på å komme igjennom etiske vurderingsprosesser fremfor å bruke tiden til studien og seriøse, etiske overveielser. Å få deltagerne til å prate mer allment om temaet og slippe å legge frem eksempler fra egne erfaringer kan være til stor hjelp når en studerer følsomme temaer (Överlien m fl, 2005, referert i Wibeck, 2010). Under utformingen av studiens problemstilling og planlegging av datainnsamling var det et tett samarbeid mellom meg som forsker og veileder for oppgaven, for å sikre at studien var etisk forsvarlig. Det ble i samarbeid med veileder viktig å utarbeide blant annet en intervjuguide som tok sikte på ungdommens generelle oppfatning av sammenhengen mellom sosiale medier og ensomhet, fremfor elevens personlige opplevelse, som samtidig ville gi meg svar på studiens problemstilling. Å ikke samle inn for mye avslørende informasjon, men samtidig nok til at det er interessant er en viktig balansegang i intervju (Wibeck, 2010). Som nevnt ble intervjuet utformet til å være mer fokusert enn et ordinært dybdeintervju eller gruppeintervju, grunnet oppgavens rammer, men og fordi det ble vurdert til å innhente tilstrekkelig data for å besvare oppgavens problemstilling.

### 3.5.3 Forskerens rolle

Det er viktig å være bevisst den asymmetriske maktrelasjonen mellom en forsker og en ung informant (Postholm, 2010). Forskeren styrer samtalen og er avgjørende for hvilken og hvor

mye informasjon informanten forteller (Postholm, 2010). I tillegg er det i hovedsak kun informanten som deler av sin opplevelse, og på den måten er det en enveiskommunikasjon som kan oppleves fremmed eller uvant å delta i. Det ble brukt tid før selve intervjuet startet for å la elevene lese igjennom informasjonsskrivet mens jeg gjorde klart papirer, satt frem kjeks og stressringer. Dette ble gjort for å la informanten få tid til å sette seg ordentlig til rette og «lande» litt før spørsmålene startet. Innledningsspørsmålene var ment å gjøre informantene tryggere og mer avslappet. En aksepterende holdning som viser genuin interesse og engasjement for informanten er spesielt viktig i intervju med barn og unge (Dalen, 2011). At intervjuet var fokusert kan gjøre at den unge informanten føler seg presset, hvis informanten føler seg presset kan det føre til at det svarer på en bestemt måte, eller leter etter det «riktige» svaret (Dalen, 2011). Jeg var derfor nøye med å påpeke før vi startet at det ikke var noen riktige eller feil svar, og at elevens svar ville være verdifulle for meg uansett. Jeg ønsket også å få tydelig frem at eleven kunne si «pass» eller hoppe over spørsmål en ikke ønsket å svare på. Selv om spørsmålene ikke gikk direkte på elevens personlige opplevelser med ensomhet, kunne spørsmålene likevel treffe vanskelige følelser hos individet.

## 4 Presentasjon og drøfting av datamaterialet

I dette kapittelet vil jeg forsøke å besvare studiens problemstilling ved å belyse hvordan ungdommene opplever sammenhengen mellom bruk av sosiale medier og ensomhet, og deres tanker rundt hvordan skolens regulering av mobilbruk virker inn på det sosiale skolemiljøet. I oppgavens kapittel 2.5 trekkes offline relasjoner av god kvalitet frem som en viktig forebyggende faktor for ensomhet, og i kapittel 2.5.1 problematiseres bruk av sosiale medier som en mulig medvirkende faktor i nedgangen i fysiske sosiale interaksjoner. Kapittel 2.6 viser viktigheten av skoletilhørighet for unges psykiske helse og velvære, herunder ensomhet, og kapittel 2.6.1 synliggjør mangelen på forskning som viser resultatene av regulering av mobilbruk i skolen. Jeg vil presentere funnene ut ifra hovedtemaene jeg kom frem til etter kategoriseringsprosessen, som harmonerer med hvordan kapittel 2, er lagt opp.

Bakgrunnsinformasjon om bruk av sosiale medier og ungdommenes forståelse av ensomhet innleder kapittelet. Jeg vil drøfte informantenes utsagn underveis, da det er med på å skape en god flyt i teksten og tydeliggjør sammenhengen mellom empiri og teori. Hovedtemaene er tett knyttet opp mot oppgavens problemstilling, og under er en oversikt over kapittelets hovedtemaer med tilhørende undertemaer:

### 4.1 Bruk av sosiale medier

#### 4.1.1 FOMO som en drivende faktor for bruk av sosiale medier, og en konsekvens

### 4.2 Ungdommenes forståelse av ensomhet

### 4.3 Sosiale medier og ensomhet

#### 4.3.1 Online og offline relasjoner

### 4.4 Mobilbruk i skolen

#### 4.4.1 Mobilen både en positiv og negativ medvirkende faktor i det sosiale miljøet

#### 4.4.2 Mobilen som en trygghet

#### 4.4.3 Regulering av mobilbruk og skolens psykososiale miljø

### 4.5 Oppsummering av funn og drøfting

Funnene blir presentert som en sammenfatning av funn under hvert hovedtema, med utdrag fra transkripsjonene som kan gi leseren et tydelig bilde av informantenes refleksjoner. Det blir brukt sitater som gjengir informantenes tale så godt som mulig, samtidig som de er lettlest. Utdragene er derfor lett redigert transkripsjon, der sitatene er ordrette, men fyllord som «eh» er fjernet og punktsetting er redigert. Det blir brukt (...) der setningene er ufullstendige, lange eller inneholder mye fyllord eller utydelig tale. Det er valgt å ta med flere sitater selv ved stor likhet i innholdet, da jeg mener det gir leseren et grundigere og mer presist bilde av resultatene. Sitatene er utdrag fra samtlige intervjuer, og der det er flere sitater under ett tema er de hentet fra ulike intervjuer. Det er et ønske om å gjengi sitater som best representerer kategoriene som omtales. Sitatene vil ikke bli merket med fiktive navn, kjønn eller alder, da det ikke sees som hensiktsmessig og kan derfor utelates til fordel for full anonymitet. Sitatene kommer likevel tydelig frem ved bruk av kursiv og enkel linjeavstand.

#### 4.1 Bruk av sosiale medier

Elevene oppga at de trodde de brukte mellom tre til ni timer på sosiale medier hver dag, mens ved spørsmål om dette er vanlig for 15-16 åringer oppgir både elever i det nedre sjiktet og det øvre at de vet at mange har mye lengre skjermtid enn de selv. Instagram, TikTok og Snapchat er plattformene som blir brukt av alle ungdommene, men også Youtube, Twitter og Facebook blir nevnt. Når det kommer til hva ungdom bruker mest tid på av aktiv og passiv bruk på sosiale medier, er det en del usikkerhet, men hovedvekten ser for seg at det går mest tid til passiv bruk. I gruppeintervjuet blir det nikkert i enighet til det en av deltagerne svarer på spørsmål om aktiv og passiv bruk:

*Jeg tror de ser mer enn det som legges ut, bortsett fra Snapchat, men på Insta og TikTok. Det er mer at man blar igjennom og ser på ting, enn at man lager egne videoer.*

Tidsbruken ungdommene oppgir samsvarer med tidligere funn i norske undersøkelser av unges mediebruk . Timene som oppgis her er samtidig kun rettet mot bruk av sosiale medier, og det kan virke som at andre aktiviteter på skjerm (spill, se TV, lese bøker m.m.) blir mer og mer erstattet med tid til sosiale medier. Plattformene som blir oppgitt av ungdommene er de samme som Mental Helse og Medietilsynet oppgir som de mest bruke i sine undersøkelser (Medietilsynet, 2020, 2022; Mental helse, 2023), og at flesteparten tenker at tiden ungdom

bruker på sosiale medier går mest til passiv bruk, samsvarer med tidligere forskning på aktiv og passiv bruk (Verduyn et al., 2015).

4.1.1 FOMO som en drivende faktor for bruk av sosiale medier, og en konsekvens FOMO var et ukjent begrep for informantene, men når begrepet ble forklart ga de uttrykk for at de forstod hva FOMO betyr. At ungdommene ikke hadde hørt om begrepet FOMO overrasket, da min forforståelse var at dette nesten var et hverdagslig begrep for norske ungdommer. Selv om de forstod hva det gikk ut på da begrepet ble forklart, påvirket det nok min undersøkelsesmetode og gjorde at jeg ikke gikk videre inn på temaet, selv om jeg i ettertid ser at det ville vært interessant å høre mer om ungdommenes refleksjoner rundt FOMO og bruk av sosiale medier. Det fremkom likevel interessante resultater.

Fem av syv informanter oppgir at de tror frykt for å gå glipp av noe kan føre til at en bruker mer tid på sosiale medier, de to resterende er stille når spørsmålet blir besvart av en i gruppeintervjuet. En av informantene sier:

*Det kan på en måte skje at noen bruker mer tid på å sitte på (...). Bruker tiden sin mer på å sitte på sosiale medier da, og sjekke. Bare for at den har gått glipp av mye, liksom **mye** (ler forsiktig).*

Om sosiale medier kan gi frykt eller følelsen av å gå glipp av sosiale hendelser, er alle informantene enige om at kan skje. Flere trekker frem at om det ikke hadde vært for sosiale medier så hadde en ikke visst alt en går glipp av:

*Hvis man ikke hadde brukt det, så hadde man ikke funnet ut at de andre hadde fest. At man ikke var invitert på en måte.*

*Det blir sikkert enda verre da, hvis du ser at andre legger ut at dem er der og (...) Du ser dem på Snap-Map at de er der og sånt da. (...) Er du syk så er det litt sånn, da er det bare sånn. Men blir man ikke bedt da føler han at han har gjort noe galt for ikke å bli bedt. Man føler seg litt dårlig kanskje.*

*Det blir jo da at hvis man er mye på sosiale medier, så ser man jo at de henger sammen. Så man vil jo ikke føle seg ensom, hvis man tenker at (...), hvis man ikke vet at de andre er på fest da, så tenker man de er sikkert hjemme og kjeder seg sånn som meg. Da føler man seg liksom ikke ensom. Men når man ser bilder fra festen, der du ser at hun skulle vært hos besteforeldrene sine, eller hun skulle vært på shopping med*

*noen andre, da blir det sånn, hvorfor løy de til meg? Da føler du deg mer ensom, for du vet hva de andre driver med.*

FOMO er vist å predikere mer bruk av sosiale medier (Hunt et al., 2018), noe disse ungdommene virker å være enige i. Resultatene viser også at ungdommene mener bruk av sosiale medier kan føre til FOMO, og støtter dermed teorien til Beyes et al. (Beyens et al., 2016) om at det blir en uheldig sirkel der frykten for å gå glipp av noe øker bruken av sosiale medier, samtidig som bruken øker frykten. Rapporten *Hvordan har du det – egentlig?* av Mental helse (Mental helse, 2023), forteller om hvordan de unge møter forventningspress og sammenligning via sosiale medier, og at dette blir en type målestokk for deres eget sosiale liv. Det er potensielt ekstremt mye å være oppmerksom på og bekymre seg over for ungdommer som er brukere av sosiale medier. Sitatene trekker frem blant annet det å ikke bli invitert eller bedt på sosiale ting, tanker om hvorfor en ikke blir bedt, hva en har gjort feil, uærlighet fra venner og sammenligning av egen og andres fritidsaktivitet. Mye av det ungdommene forteller dreier seg om å se hva de andre gjør av sosiale ting, men også hva de andre ser at du selv gjør eller ikke gjør blir trukket frem av flere ulike informanter. En av ungdommene forteller:

*Ja altså (...) fordi før da, så fikk man kanskje ikke med seg så mye, så man tenkte ikke over det. Så nå kan jo, se, og da, ja (...). Jeg er litt mer redd for at kanskje folk kan se at jeg ikke er med dem da. Og så, eller, kan komme rykter og sånne ting av det.*

Sitatet får frem noen av tankene som dreier seg om at andre ser hva du gjør eller ikke gjør, og ikke kun hva du ser selv. Det kan kanskje forstås som en frykt for at andre skal se at du ikke er med, fremfor frykten for å faktisk gå glipp av noe. Andres mening eller gjetning om hvorfor du ikke er med kan antakelig raskt bli til rykter om alt fra uvennskap til økonomi. Sosiale medier kan på denne måten forstås som en målestokk for eget sosialt liv, hvor du sammenligner deg med andre, andre sammenligner seg med deg, og du er pålogget mentalt enten du velger å dele noe av ditt sosiale liv på sosiale medier eller ikke. Det viser seg at selv om ungdommene ikke var kjent med selve begrepet FOMO, kan det være en god beskrivelse av ungdommenes opplevelser knyttet til det å ikke bli inkludert eller å se hva man går glipp av.

## 4.2 Ungdommenes forståelse av ensomhet

Hovedsakelig ble ensomhet knyttet til det å være alene, ikke ha noen venner, eller ikke ha noen å dele aktiviteter sammen med. Utestengelse og å ikke få være med på ting ble også trukket frem som beskrivelse av ensomhet. Begrepet «*alene*» ble brukt av nesten samtlige deltagere til å beskrive ensomhet. To sitater eksemplifiserer informantenes forståelse av ensomhet:

*Da tanker jeg du kan sitte hjemme da, tenker det at du ikke har noen venner. At du bare sitter der aleine inne på rommet ditt og enten spiller aleine eller ser på serie. Kanskje kan du være ute og spille på fotballbanen helt aleine, da kan du også være helt aleine.*

*Kanskje, de ikke har så mye venner, eller sånn, mye alene. Ikke vært med på så mye.*

En dialog i gruppeintervjuet belyste to ulike sider av ensomhet på en annen måte:

*Det er kanskje mer at man ikke har noen rundt seg, så det kan være at man føler seg ensom der og da, og det kan være at man føler seg ensom generelt. At man ikke har noen rundt seg og at man er alene hele tiden.*

Og

*Det kan hende at du har noen rundt deg og da, bare at du føler at du er alene. Du kan ha mange venner, også fortsatt, føle at du er ensom.*

Elevenes refleksjoner samsvarer med teorien som er presentert tidligere i oppgaven, hvor du opplever at du stenges ute og mangler noen å dele aktiviteter med, som Perlman & Peplau (Perlman & Peplau, 1981) beskriver som mangler i sitt sosiale nettverk. Den grunnleggende tilhørighetsfølelsen mangler (Maslow, 1948), og du kan være fysisk tilstede uten å være en del av felleskapet (Røde kors, 2021). Ved spørsmål om hvordan ungdommene tenker det er for ensomme å fortelle de rundt seg at de føler på ensomhet, kommer det opp at ensomhet er noe som ikke blir tatt seriøst eller på alvor:

*Tror ikke folk tar det så seriøst. Hvis jeg hadde gått til vennene mine og sagt at jeg føler meg ensom, så vet jeg ikke helt om de hadde tatt det på den måten det faktisk er liksom. Så hvis jeg hadde sagt til for eksempel mamma og pappa at jeg føler meg ensom, så hadde de bare sagt gå ut og heng med vennene dine, eller bare prøv å vær litt mer sosial kanskje. Så er det kanskje egentlig ikke det jeg mener, når jeg sier det.*

En annen forteller at hvis en føler seg ensom og forteller om det til vennene sine, så kan det bli tolket feil:



*Det kan være litt vanskelig, (...) for hvis du føler deg ensom så kan det bli en sånn ond sirkel da. Så hvis du sier det, så er det for å få oppmerksomhet, så kan du få folk i mot deg. De mener at du ikke blir utestengt, også, ja, (...) kan det blir enda mer utestenging da, fordi du liksom er drama.*

Tross tydelige forskningsfunn som har vist oss viktigheten av å ta ensomhet på alvor (Holt-Lunstad et al., 2015), at forekomsten av ensomhet når en topp i ungdomsalderen (Heinrich & Gullone, 2006) og mulige følger som angst og depresjon, lavere lykkefølelse og tilfredshet (Moore & Schultz, 1983), fysiske reaksjoner som hodepine, mage og ryggmerter (Eccles et al., 2020), lavere akademiske prestasjoner (Larson, 1999) og høyere frafall fra skolen (Asher & Paquette, 2003; Frostad et al., 2015; Haugan et al., 2019), opplever flere av disse ungdommene at ensomhet er noe som ikke blir tatt på alvor. Å fortelle om ensomhet kan tenkes å være spesielt utfordrende ovenfor sine nærmeste, da det kan oppfattes som at det er de som har sviktet. Slik eleven ovenfor forteller kan motparten oppleve at det ikke foregår utestengelse, kanskje de har prøvd å inkludere, men likevel kan en føle seg ensom. Det kan gjøre situasjonen verre ved at du møtes med mangel på forståelse eller tvil til din troverdighet. Da mange av ungdommene forstår ensomhet som å være «alene» eller ikke ha noen å dele aktiviteter med, kan det kanskje tenkes at det er en naturlig reaksjon å være skeptisk når en person med mange rundt seg forteller at hun eller han opplever ensomhet.

#### 4.3 Sosiale medier og ensomhet

Passiv og aktiv bruk kan dele opp det komplekse og sammensatte fenomenet «bruk av sosiale medier». Likevel er også dette en grov inndeling, som begge kan inneholde utallige ulike opplevelser. Å se andre være sosiale uten deg via sosiale medier er kun ett eksempel på passiv bruk, men er likevel noe de fleste opplever hver eneste dag, flere ganger om dagen ved bruk av sosiale medier. Ifølge elevene gir det inntrykk å se på sosiale medier at andre er fysisk sosiale uten deg, og det beskrives av flere som noe som skjer forholdsvis ofte. På spørsmål om hvordan en tror det oppleves å se på sosiale medier at andre er fysisk sosiale uten at en selv er deltagende, er det en informant som forteller at det er greit å gå glipp av ting, og at det for noen spiller en stor rolle, mens for andre ikke. I lys av Bronfenbrenner's teori og herunder mikrosystemet, er individuelle forskjeller, tidligere erfaringer og kvaliteten av miljøet rundt individet faktorer som kan påvirke om ungdommen opplever dette som problematisk eller ikke. En elev med selvtillit og lav grad av sammenligningsorientering, få vonde erfaringer

med å bli ekskludert og et sterkt og godt nettverk av venner vil kanskje være mindre sensitiv for å se at andre finner på sosiale aktiviteter uten deg, enn en elev med lav selvtillit, erfaringer med utestengelse og få eller ingen gode venner.

Sitatene under illustrerer hovedvekten av ungdommenes tanker:

*Jeg tror nok det er at det går ganske innpå en. At man liksom ser at alle er sammen, og så er man alene. Ja, så det (...) Ja, vet ikke helt hva mer jeg skal si.*

*Det kan få deg til å tenke at du ikke har så mange venner, er litt ensom, og litt trist.*

*Det kan være ganske tungt, at du ikke er med i fellesskapet. At man blir litt sånn utenfor, så vil du kanskje gjerne oppnå det, men så får du det ikke (...), så blir du utenfor. Så det er nok ganske tungt, og kan bli ganske slitsomt.*

*Ja, man kan jo kanskje føle seg utenfor, eller sånn, alt som skjer nå i verden er jo på internett, så det er jo (...). Du føler jo at du mister ting hele tiden (...). Det påvirker veldig mye. Det skjer jo ganske ofte. Så du kan føle deg utenfor, og så mister man jo kanskje ganske mange venner av det. (...) Hvis jeg hadde sett alle mine venner på fotballbanen uten meg, og ikke fått invitasjon og sånt, så kan du liksom holde deg unna dem. Eller liksom, da føler du jo at du må holde deg unna de, for da liker dem ikke deg.*

Som det fremkommer av sitatene er det enighet blant informantene om at akkurat dette innholdet en ser på sosiale medier (ved passiv bruk) kan påvirke humøret vårt og hvordan vi føler oss. Hovedvekten tenker at det å se andre være sosiale uten deg via sosiale medier, kan påvirke følelsene våre i en negativ retning. Tidligere forskning har funnet tilsvarende resultater, Verduyn et al. (Verduyn et al., 2017) fant en sterk negativ sammenheng mellom passiv bruk og velvære. I den samme studien ble misunnelse og sosial sammenligning sett på som uheldige faktorer ved den passive bruken (Verduyn et al., 2017).

Sitater fra gruppeintervjuet belyser to ulike synspunkt på hvordan aktiv bruk kan påvirke ensomhet:

*Det er jo og sånn hvis du poster og får kommentarer så kanskje du føler deg mer sett, siden de kommenterer liksom.*

*Hvis du ikke får noe likes liksom så kan det hende at du, ja, blir ensom. At ikke engang vennene dine «liker» da.*

Aktiv bruk kan sees på som en positiv faktor som kan føre til bekreftelse og kommunikasjon med andre via det du aktivt legger ut selv. Funnene i den amerikanske studien av Yang om Instagram og ensomhet støtter dette, den fant at både surfing (passiv bruk), og interaksjon (aktiv bruk) på plattformen er relatert til lavere ensomhet (Yang, 2016). Interaksjon var dog kun relatert til lavere grad av ensomhet for personer med lav grad av sammenligningsorientering (Yang, 2016). Samtidig viste denne studien høyere grad av ensomhet ved publisering av innhold (en annen form for aktiv bruk) (Yang, 2016). Studien til Verduyn et al. fant også positive sammenhenger mellom aktiv bruk og velvære, med sosial kapital og sosial tilknytning som positive faktorer (Verduyn et al., 2017). Som siste sitat viser kan det også gå andre veien, at du ikke får den bekreftelsen du forventet eller ønsker når du poster noe på sosiale medier. Dette kan tenkes å være en av årsaksfaktorene til resultatet av relasjonen mellom publisering og høyere grad av ensomhet i studien til Yang (Yang, 2016).

Disse resultatene kan indikere noe om effektretningen av sammenhengen mellom bruk av sosiale medier og ensomhet hos ungdom. Å se på sosiale medier at andre er fysisk sosiale uten deg, kan påvirke humøret og følelsene våre, og kan bidra til opplevelse av utenforskap og ensomhet. Å få bekreftelse på det en legger ut kan kanskje styrke vår opplevelse av sosial tilknytning og sosial kapital, men det kan like lett være med på å svekke den hvis du ikke mottar bekreftelsen du forventet. Da ensomme bruker internett mer som emosjonell støtte enn ikke ensomme (Morahan-Martin & Schumacher, 2003), kan det også være ekstra sårbart for denne gruppen å ikke motta den forventede eller ønskede bekreftelsen og støtten online. Hvis den aktive bruken gjør at du oppnår økt emosjonell og sosial støtte, kan det kanskje sees på som en hjelpende hånd ut av ensomheten, men kun hvis du har de «riktige» personlige egenskapene som kan dra nytta av det.

#### 4.3.1 Online og offline relasjoner

Av flere blir «ekte venner» nevnt i samtale om det å se hva en går glipp av. En forteller at sosiale medier kan være med på å vise deg hvem dine ekte venner er og ikke. Sosiale medier og synkrone online relasjoner kan brukes til å opprettholde og støtte allerede eksisterende offline relasjoner (Kuss & Griffiths, 2011), en kan «like» hverandres innlegg, kommunisere, avtale fysiske møter og lignende. Ut ifra informantenes refleksjoner kan det også tenkes at sosiale medier kan være med på å svekke kvaliteten i offline relasjonene en har.

Ungdommene forteller om når venner ikke «liker» det du legger ut på sosiale medier, når vennene dine ikke inviterer deg med på fotballbanen, når venner egentlig skulle vært hos besteforeldre, men er på en fest du ikke er invitert til, og at en må holde seg unna de fordi de ikke liker deg, eller du lurer på hva du har gjort galt siden du ikke er invitert. Dette er vonde tanker, og kan være grobunn for bekymringer og stress. Mangel på fysisk kontakt med jevnaldrende og bruk av sosiale medier er relatert til ensomhet (Bekkhuis et al., 2020), og kanskje kan denne siden av sosiale medier bidra til at vi opplever at mangelen er større enn den faktisk er. Opplevelsen skal ikke bagatelliseres, ensomhet handler nettopp om den subjektive opplevelsen av mangler i ens sosiale nettverk (Perlman & Peplau, 1981). Men, hvis vi bruker sosiale medier som målestokk, sammenligner vi oss med noe som kanskje er uoppnåelig. Det er tenkelig at en naturlig reaksjon til denne sammenligningen er en opplevelse av at det skulle vært bedre, en følelse av at noe mangler. Dette støtter påstanden om at bruk av sosiale medier kan bidra til følelse av utenforskap og ensomhet hos ungdom.

#### 4.4 Mobilbruk i skolen

Skolen er en primær kontekst for unge å oppleve ensomhet (Arslan, 2021; Bayat et al., 2021), og å oppleve aksept, å bli inkludert, respektert og støttet av de andre i skolemiljøet er en av de viktigste faktorene for elevers psykiske helse (Cavanaugh & Buehler, 2016). Relasjoner med jevnaldrende og et positivt sosialt klassemiljø er beskyttelsesfaktorer som er viktige i arbeid mot ensomhet (Morin, 2020), samtidig viser forskning at 29 prosent av elevene som har hyppig skolefravær sier årsaken er at de ikke trives med det sosiale på skolen (Mental helse, 2023), og det er generell nedgang i fysisk interaksjon med jevnaldrende (Twenge et al., 2019) og økt bruk av sosiale medier (Bakken, 2022; Medietilsynet, 2020; Twenge et al., 2019). Det var derfor interessant å undersøke elevenes opplevelse av hvordan mobilbruk i skoletiden påvirker det sosiale miljøet.

4.4.1 Mobilen som både en positiv og negativ medvirkende faktor i det sosiale miljøet  
Det er delte meninger hos ungdommene hvordan mobilen påvirker det sosiale miljøet og relasjonene mellom elevene i skolens friminutt. Mobilen sees både som et objekt som kan skape felles engasjement og samtaleemner, noe en kan sitte flere sammen å se på, og som noe som bidrar til mindre fysisk samhandling, og flere distraksjoner i samtalene. Flere mener at samtalene flyter bedre når mobilen ikke er tilgjengelig:

*Jeg tror nok at samtalen flyter mer når man ikke har mobil, for det er lett å bli distraherert. Sånn, å jeg fikk en ny melding, eller ser på en video og sånt.*

Sitatet gir et konkret eksempel på phubbing, hvor en blir distraherert og mobilen blir prioritert i interaksjon med andre, og personen blir nedprioritert (Roberts & David, 2016). Solide sosiale relasjoner med jevnaldrende er en essensiell del av ungdomsperioden (Bukowski et al., 1998), og å oppleve å ikke bli lyttet til, avbrutt eller nedprioritert i kommunikasjon med andre kan være en ubehagelig følelse. Generelt sett trekkes det frem av ungdommene at mye tid på sosiale medier kan føre til mindre tid til andre sosiale aktiviteter, og er en negativ side ved bruken:

*Du får ikke så mye ut av det utelivet da. Kanskje du blir mye sittende inne da, og ikke gjør så mye annet.*

*I de friminuttene de ikke har mobil er det mer sånn snakking da. Gå mer rundt kanskje, eller finne på noe. I mest, når vi har det, så blir det å sette seg ned og se på skjermen da. Ikke hele tiden, men sånn, det går mye i det.*

*Mye ungdommer sitter mye inne da, i stedet for å få den sosiale delen, å hilse på hverandre. (...) Du får jo mye mindre sånn sosialt med å møte folk da. Og da, sånn som jeg synes, er det mye enklere å få venner sånn sosialt enn over internett. Det kan være når du er mer på sosiale medier at du på en måte mister den der, den ordentlige sosiale delen da. Med det å bare dra på skolen, ikke dra på skolen for du har lyst å sitte hjemme og spille for eksempel.*

*(...) Da bruker man tiden mer på mobilen sin enn å gå rundt og være med andre. Da er man mer usosial. Å være lenge på TikTok for eksempel, sitte flere timer om dagen. I de timene kunne man ha gått ut, funnet på noe sammen med venner, vært med på en trening, litt sånn.*

Resultatene kan sees i sammenheng med sosial forskyvning, påstanden om at tid vi bruker på sosiale medier erstatter tid til ansikt-til-ansikt interaksjon (Hall & Liu, 2022). Tidligere forskning kan vise nedgang i deltagelse på organiserte aktiviteter hos unge (Bakken, 2022), nedgang i fysisk sosial interaksjon med jevnaldrende hos ungdommer (Twenge et al., 2019), samtidig som bruk av digitale medier har økt (Twenge et al., 2019). Så langt jeg kan finne er det ingen studier som bekrefter at sosiale medier reduserer offline interaksjoner, men det ungdommene forteller kan antyde at det blir mindre kommunikasjon i friminuttene og mer tid innendørs alene på fritiden ved mye bruk av sosiale medier.

Et av argumentene for at online vennskap er svakere enn offline vennskap er at de inneholder færre felles aktiviteter og diskusjonstemaer enn offline vennskap (Mesch & Talmud, 2006). At mobilen blir trukket frem som noe som kan skape felles diskusjonstema og felles engasjement i friminuttet er positivt, samtidig er det tankevekkende. Hvis offline vennskap blir styrket gjennom felles aktiviteter som igjen gir flere diskusjonstemaer, er mobilen og sosiale medier egentlig et bidrag til dette eller et hinder? Kanskje er svaret både og, ut ifra ikke bare aktiv eller passiv bruk, men *når* det blir brukt, av *hvem* og i hvilken *setting*. Den samme mobilen og den samme sosiale medieplattformen kan i ett friminutt være et sosialt møtepunkt for en gruppe venner, i et annet kan det være redningen for en som ønsker at tiden skal gå, og i et tredje kan det hindre en potensiell ungdomsrelasjon i å blomstre.

#### 4.4.2 Mobilen som en trygghet

Det kommer frem at mobilen kan være en trygghet for mange i friminuttene, spesielt de ensomme eller de som ikke ønsker å delta sosialt. Flere forteller at noen kun har onlinevenner, og at det for de er over sosiale medier det kommuniseres med andre. I gruppeintervjuet trekkes det frem at for noen er det på sosiale medier de føler de kan være seg selv, og gruppen mener det kan føre til at noen blir ensomme hvis de mister tilgangen til mobilen:

*Det kan være at du ikke er ensom, men at du har for det meste venner online, og da blir du jo plutselig ensom hvis mobilen går vekk, fordi du ikke er med de som er rundt deg, bare de som er på mobilen.*

Det som blir fortalt går overens med tidligere forskning, som viser at ensomme eksperimenterer med identiteten sin online, og at deres sosiale kompetanse har betydelig nytte av det (Leung, 2011; Valkenburg & Peter, 2008). Samtidig virker online vennskap å være mindre støttende og svakere enn offline vennskap (Mesch & Talmud, 2006), og det er ingen relasjon mellom bruk av sosiale nettverk og redusert ensomhet (Baker & Oswald, 2010). Internettbruken til ensomme personer kan gå negativt ut over andre aktiviteter (J. Kim et al., 2009), og kan føre til økt ensomhet (Caplan, 2003). Det blir trukket frem både fordeler og ulemper ved mobilbegrensning i friminuttet for personer som føler seg ensomme:

*Det kan jo bli enklere å prate med de andre fordi du ser at de sitter ikke på mobilen. Men man kan jo føle seg enda mer utestengt når man ser at alle andre går i grupper og prater, mens du må sitte der aleine og prate med deg selv. Da har du ikke den mobilen å skrolle på, og tiden går litt fortere på mobilen når du sitter aleine og hører alle rundt deg prate, men du bare sitter der og ikke har noen å prate med.*

Bruken av mobil kan hemme andre aktiviteter, og at det kan bli lettere å starte en samtale med de andre elevene når de ikke ser på mobilen er et godt poeng. Det andre poenget som blir trukket frem i sitatet, viser hvordan en kanskje kan føle seg «naken» eller mer sårbar uten mobilen når en sitter alene i friminuttene. Tiden kan gå saktere, det blir mer tydelig at du sitter alene og ikke har noen å prate med, og du hører at alle rundt deg prater sammen.

Mobilen og den passive skrollingen kan bli en distraksjon fra virkeligheten, en pause fra å forholde seg til alt som skjer rundt. Fjerner du den kan du kanskje gi noen et forsiktig push til å starte en samtale, men du kan også risikere å gjøre skolehverdagen vanskeligere enn den behøver å være. Resultatene antyder at elever som føler seg ensomme, eller som ser ensomme ut, kan bruke sosiale medier i høyere grad enn ikke ensomme, da det kan være at deres sosiale nettverk er på mobilen, det er her de kommuniserer med andre, eksperimenterer med sin identitet og videreutvikler sin sosiale kompetanse. Ensomhet kan på denne måtes forstås som en driver for mer bruk av sosiale medier.

#### 4.4.3 Regulering av mobilbruk og skolens psykososiale miljø

Skolen er en arena hvor unge typisk opplever ensomhet (Arslan, 2021; Bayat et al., 2021), skoletilhørighet henger sterkt sammen med elevens psykiske helse og velvære (McNeely et al., 2002; Withlock, 2006), og mangel på denne tilhørigheten er en vesentlig risikofaktor for å oppleve ensomhet (Baum et al., 2014; Baumeister & Leary, 1995a). Hvordan skolen velger å håndtere og eventuelt regulere mobilbruk er en faktor på eksonivå, som kan påvirke skolens psykososiale miljø direkte, og eleven indirekte.

På begge de aktuelle skolene var regelen at mobilen skulle leveres inn om morgningen og ligge i en hulle i løpet av skoledagen. Elevene i niende klasse hadde kun tilgang til mobilen i spisefri, mens tiende klasse fikk ha mobilen sin i hvert friminutt, men levere den inn til hver time. Tre av fire informanter fra niende klasse var fornøyd med regelen om kun mobil i spisefri, og ville beholdt denne regelen hvis de fikk bestemme selv. En ønsket å ha mobilen i

alle friminuttene og levert inn i timen. Av informantene fra tiende klasse ville to av tre ha fortsatt med den nåværende regelen om at mobilen leveres inn til hver time, og en kunne ønske at de kunne ha den i sekken i timene. Samtlige informanter svarer «ja» med latter eller et smil på spørsmål om det er enkelt å snike seg unna mobilregelen, det blir også nevnt av flere at det er stor variasjon blant lærerne hvor «streng» de er på å følge opp regelen.

*I de friminuttene de ikke har mobil er det mer sånn snakking da. Gå mer rundt kanskje, eller finne på noe. I mest, når vi har det, så blir det å sette seg ned og se på skjermen da. Ikke hele tiden, men sånn, det går mye i det.*

Sitatet synliggjør hvordan offline interaksjonen i friminuttene kan påvirkes av at mobilen er tilgjengelig. En annen informant forteller at han ikke opplever noe forskjell fra friminutt med mobiltelefon tilgjengelig til friminutt uten mobiltelefon. Igjen poengteres de individuelle forskjellene hos individet. Også forskjeller i de ulike miljøene på mesonivå påvirkes og blir påvirket av individet på ulike måter. I en vennekrets kan normen være at mobilen ligger i lomma under offline interaksjon, mens i en annen kan det være at scrolling eller surfing på sosiale medier gjøres parallelt med en offline samtale.

Informantene uttrykker at de er fornøyde med skolens generelle arbeid med det sosiale miljøet. Felles aktiviteter initiert av de voksne løftes som et viktig tiltak for ensomme elever av informantene, og er noe de nevner kunne blitt gjort i enda større grad med tanke på å hjelpe ungdommer som føler på ensomhet. I slike felles aktiviteter blir det lettere for alle å delta og å være sosiale, og de ansatte kan oppdage hvem som ikke deltar. Ved spørsmål om hva skolen gjør bra eller kan gjøre bedre for de som opplever ensomhet er dette svarene:

*Hvis man skal se på å få dem inn i skole eller elevsamfunnet da, så kunne man vært litt mer inkluderende og sett at de sitter alene og prøve å få dem med i samtalen (...).*

*Vi har hatt sånne turneringer i dodgeball og da kan alle være med. Og det er jo, sånne leker liksom da, (...) som de voksne drar i gang.*

*(...) De arrangerer en del sånn, turneringer i gymsal og sånt da. Så får de med seg de som egentlig vil være med da.*

*I storefri blir mennesker mindre sosiale sammen, fordi de sitter på mobilen. Men det som er så bra her er at vi på mandag, tirsdag og torsdag har gymsalen åpen, så da går vi dit og spiller volleyball og sånt. (...) Og så har vi fredag og onsdag, så blir det mindre av det sosiale. (...) Noe de kan gjøre bedre, at det blir mer aktiviteter der alle*



*elever er med. Kanskje en person som er ensom kan bli bedre kjent med de andre rundt, og de rundt blir bedre kjent med den som er ensom. Da kan det bli litt mer aktiviteter sammen.*

Felles aktiviteter arrangert og drevet av de ansatte ble trukket frem av mange av informantene, uten at dette var et samtaletema tidligere i intervjuet. Det viser at det er et initiativ fra skolen og de ansatte som blir satt pris på og som ungdommene ser verdi i. Tilgjengelige ansatte for samtaler ble også oppgitt, og en annen nevner gruppearbeid som positivt for det sosiale miljøet i undervisningstiden. Slike felles aktiviteter i form av turneringer og åpne gymsaler kan være et godt tiltak for å forebygge og redusere ensomhet, ved at det styrker relasjonen til lærer, klassekamerater og øker den generelle offline kontakten, som er faktorer vist å predikere lavere nivåer av ensomhet (Zheng et al., 2022).

Resultatene viser hvordan det sosiale miljøet blir påvirket på ulike måter av skolens arbeid for det sosiale miljøet. Mobilbegrensning i undervisningstiden handler trolig først og fremst om å unngå forstyrrelser for det faglige, mens reguleringen i de ulike friminuttene forstås som et tiltak for elevenes psykososiale miljø, uten at dette er bekreftet med de to skolene som er inkludert i studien. Det trekkes frem at felles aktiviteter er et godt tiltak for elever som opplever ensomhet. I likhet med den norske undersøkelsen fra 2017 fra to ungdomsskoler som viste hvordan mobilforbud synliggjorde elever som opplevde mobbing og/eller ensomhet (Fritze et al., 2017), kan kanskje de felles aktivitetene også synliggjøre noe av det samme. Det er ikke nødvendigvis størst gevinst ved å fjerne et «gode» elevene har, kanskje er det større gevinst for det psykososiale miljøet å tilføre et annet tilbud som oppleves som mer verdifullt enn det andre. Ved å ha gode tiltak for å bygge relasjoner og et godt skolemiljø, kan en antakelig lettere oppdage hvilke elever som ikke benytter seg av tilbudet, og få et utgangspunkt for å undersøke årsaken til fraværet av sosial deltagelse.

#### 4.5 Oppsummering av funn og drøfting

Denne oppgavens problemstilling omhandler hvilken opplevelse ungdommer har av sammenhengen mellom bruk av sosiale medier og ensomhet, og hvordan de opplever at skolens regulering av mobilbruk kan påvirke skolemiljøet. I dette kapittelet har jeg lagt frem funnene og drøftet de ut ifra teori og tidligere forskning. FOMO var et ukjent begrep for ungdommene, men frykt for å gå glipp av noe sosialt blir forstått som noe som både kan bidra

til at en bruker mer tid på sosiale medier, og som noe kan komme som en konsekvens av å bruke mye tid på sosiale medier.

Både aktiv og passiv bruk av sosiale medier har sine fordeler og bakdeler. Noen ungdommer har kun venner online, og den aktive bruken av sosiale medier kan opprettholde vennskap, gi bekræftelse og bygge sosial kompetanse og være en trygghet for elever som allerede opplever ensomhet. På den andre siden kan en oppleve å ikke få den bekræftelsen en håpet på, som kan være ekstra sårbart for ensomme som bruker internett som emosjonell støtte i større grad enn ikke ensomme (Morahan-Martin & Schumacher, 2003). Den passive bruken kan påvirke humøret vårt i stor grad, og å se hva du går glipp av av fysiske sosiale aktiviteter kan få deg til å føle deg trist, utenfor eller ensom. Det blir drøftet hvordan sosiale medier kan bli brukt som en målestokk for eget sosialt liv, og hvordan denne sammenligningen kan føre til opplevelse av mangler i sitt sosiale liv. Ensomhet blir hovedsakelig forstått som å være alene eller ikke ha noen å dele aktiviteter sammen med, og denne forståelsen kan bidra til at terskelen for å fortelle de rundt seg om egne følelser av ensomhet blir høy, og det er en sjanse for å ikke bli trodd eller bli tatt på alvor. Sosiale medier kan få oss til å stille spørsmålstegn ved hvem som egentlig er våre ekte venner.

Sosiale medier kan benyttes for å skape online vennskap og opprettholde og støtte offline vennskap. Det drøftes hvordan sosiale medier også kan være med på å svekke relasjoner og bidra til ensomhetsfølelse via hvite løgner fra venner, mangel på bekræftelse, og opplevelse av å bli utestengt og sammenligning med en nokså uoppnåelig målestokk.

Begge skolene regulerte mobilbruken ved å samle den inn i undervisningstiden og gi den tilbake i aktuelle friminutt. Det vil si kun i spisefri for niende klassingene og i alle friminuttene for tiende klasse. Mobilreglene er lett å bryte, og det varierer stort mellom lærerne på å følge opp regelen. Det blir fortalt hvordan mobilen kan være en trygghet for personer som kun har online venner eller opplever ensomhet. Phubbing blir eksemplifisert, og påstanden om sosial forskyvning blir støttet. Ungdommene forteller hvordan tid på sosiale medier kan stjele tid fra andre sosiale aktiviteter, og det blir drøftet hvordan mobilen både kan være et bidrag og et hinder for å styrke offline vennskap. Avslutningsvis blir felles aktiviteter initiert av de ansatte trukket frem som et godt tiltak for et godt psykososialt skolemiljø.

## 5 Avslutning

I dette kapitlet sammenfattes mine refleksjoner og konklusjoner fra studien som er gjennomført, og presenteres ut ifra de tre forskningsspørsmålene som ble utarbeidet som støtte til å besvare problemstillingen. Det redegjøres deretter for noen av studiens styrker og begrensninger, og det gis forslag til videre forskning. Til slutt vil jeg presentere implikasjoner for praksis.

### 5.1 Konklusjon

Hensikten med denne studien har vært å undersøke ungdommers opplevelse av sammenhengen mellom bruk av sosiale medier og ensomhet, og hvordan de opplever at regulering av mobilbruk på skolen påvirker det relasjoner og det sosiale miljøet. Datamaterialet som er brukt for å besvare studiens problemstilling er basert på fire individuelle intervjuer og et gruppeintervju, fra to ulike ungdomsskoler i et fylke i Sørøst-Norge. Resultatene i studien er basert på et lite utvalg, og de kan derfor ikke generaliseres. Likevel er det interessante funn, som forteller noe om akkurat disse ungdommenes opplevelse av fenomenet, og som kan gi innsikt i betydningsfulle refleksjoner som er aktuelt å studere videre. Det har vært interessant å knytte tidligere forskning på sammenhengen mellom bruk av sosiale medier og ensomhet opp mot ungdommenes tanker og meninger, og igjen se det opp mot regulering av mobilbruk i skolen og skolemiljø.

Studiens problemstilling er:

*Hva er ungdommers opplevelse av sammenhengen mellom bruk av sosiale medier og ensomhet? Hvordan opplever ungdommene at skolens regulering av mobilbruk påvirker sosiale relasjoner på skolen?*

Jeg vil nedenfor forsøke å gi en konklusjon på problemstillingen, gjennom å svare på de tre forskningsspørsmålene som er benyttet i studien.

### 5.1.1 Hva er elevenes tanker om sammenhengen mellom bruk av sosiale medier og ensomhet?

Ungdommene i studien opplever at sosiale medier kan både bidra til at en føler at en går glipp av sosiale hendelser, eller frykt for å gå glipp av sosiale aktiviteter andre er med på. Samtidig kan denne følelsen eller frykten gjøre at en bruker mer tid på sosiale medier, for å få med seg hva andre gjør. En av baksidene som oppleves ved bruk av sosiale medier, er at det kan føre til at en sitter mye inne alene, og går glipp av andre aktiviteter som er bra for psyken din. Både ut ifra tidligere forskning som er brukt i oppgaven, og funn i denne studien indikeres det at passiv og aktiv bruk har ulik påvirkning på individet, og at det er fordeler og ulemper ved både passiv og aktiv bruk i forhold til ensomhet. Studiens resultater indikerer at bruk av sosiale medier kan bidra til følelser av utenforskap og ensomhet. Det indikeres også at ensom ungdom bruker mer tid på sosiale medier enn ikke ensomme. Funnene viser i likhet med tidligere forskning, at sosiale medier er et stort og komplekst forskningsfelt, med både negative og positive innvirkninger på vår psykiske helse.

### 5.1.2 Hvordan opplever elevene at bruk av sosiale medier påvirker det sosiale miljøet?

Mobilen oppleves som et hjelpemiddel og bidrag til felles samhandling, samtaleemner og felles engasjement. For de som føler seg ensomme i friminuttet, eller for de som har mest venner online, kan mobilen være en trygghet og et hjelpemiddel for å oppleve å være en del av et sosialt fellesskap. Det kan også benyttes som en distraksjon fra virkeligheten, og gjøre det enklere å håndtere at det psykososiale miljøet på skolen ikke oppleves som trygt og godt. Mobilen oppleves også som et objekt som kan forstyrre samtaler med ulike distraksjoner som for eksempel meldingsvarsler. Totalt sett indikerer funnene at bruk av sosiale medier i skolens friminutt for noen bidrar til mer fysisk samhandling, mens for andre reduseres offline kommunikasjonen. Funnene indikerer også at bruk av sosiale medier utenfor skoletid generelt reduserer offline kontakt og felles sosiale aktiviteter, og øker tid en bruker alene innendørs.

### 5.1.3 Hvordan virker skolens regulering av mobilbruk inn på elevenes sosiale samspill?

Svaret på dette henger tett sammen med funnene som viser mobilen både som et positivt og negativt innspill til elevenes sosiale miljø. Informantene er totalt sett ganske fornøyd med hvordan skolen deres i dag regulerer mobilbruken, altså kun mobil i utvalgte friminutt ut ifra

klassetrinn. Det oppleves som nevnt at bruk av sosiale medier kan føre til mindre tid til andre sosiale aktiviteter, og at terskelen for å ta kontakt med medelever kan bli lavere hvis mobilen ikke er tilgjengelig. Felles aktiviteter initiert av de ansatte er noe som blir satt pris på og som oppleves som et verdifullt tiltak for å styrke det sosiale miljøet på skolen. Initiativ som dette står kanskje sterkere enn selve reguleringen av mobilbruk, og gir ungdommene et tilbud som kan bidra til å styrke offline vennskap, øke skoletilhørighetsfølelsen og på den måten også forebygge ensomhet.

Som Kross et al., (Kross et al., 2021) trekker frem, er vi i startfasen av å forstå sosiale medier som hverken kun positivt eller kun negativt, men som noe som avhenger av hvordan det blir brukt. Oppgaven støtter denne forståelsen, og eksemplifiserer både positive og negative sider ved bruk av sosiale medier for ungdommers psykiske helse, med vekt på ensomhetsfølelsen. Jeg vil strekke det lenger enn å si at utfallet av bruk av sosiale medier avhenger av hvordan det blir brukt og av hvem, og vil påstå det avhenger av både på hvilken måte det blir brukt, av hvem det blir brukt, når det blir brukt og i hvilken situasjon eller miljø det blir brukt.

## 5.2 Styrker og begrensninger ved studien

Ved å benytte intervju som datainnsamlingsmetode fikk ungdommenes subjektive opplevelser mulighet til å komme frem, noe som var viktig for studiens problemstilling. De fokuserte individuelle intervjuene ga nyttig data som var spisset mot oppgavens problemstilling, og unngikk å innhente store mengder data som kunne bli vanskelig å håndtere innenfor oppgavens tidsramme. Samtidig kan jeg ha gått glipp av informasjon som er både vesentlig og spennende for problemstillingen, men som ikke fikk rom til å komme frem på samme måte det kanskje ville gjort om intervjuene var strukturert i mindre grad. Gruppeintervjuet ble gjennomført på samme måte, men det opplevdes likevel som at det ble mer rom for informantene til å prate friere. Gruppen utfylte hverandres refleksjoner, og det brakte frem interessant data som fortsatt var fokusert på problemstillingen. Gruppeintervjuet oppstod litt ad hoc, og ble en pragmatisk løsning som ble sett på som hensiktsmessig for studien ut ifra forholdene. Gruppeintervjuet ble dermed ikke like grundig planlagt som de individuelle, men ble likevel et nyttig innslag i datainnsamlingen. Grunnet lengre reisevei og praktiske hensyn ble intervjuene gjennomført over to dager, og det ble lite tid til bearbeidelse og refleksjon mellom intervjuene. For en uerfaren forsker spesielt, ser jeg i ettertid at det ville vært gunstig med mer tid til å reflektere og eventuelt justere struktureringen av intervjuet og

intervjuguiden, og håndtert innspill eller svar jeg ikke var forberedt på bedre, slik at det kunne gitt meg mer utfyllende data.

Utvalgsstørrelsen ble bestemt ut ifra tidsrammen på oppgaven, og det ble benyttet et strategisk utvalg, med totalt syv informanter. Utvalget betraktes som stort nok til å undersøke studiens problemstilling og antyde noe om den enkelte informants opplevelse av bruk av sosiale medier og ensomhet. Begrensninger ved et lite utvalg informanter som dette, er blant annet stor sjans for tilfeldigheter, lite mangfold og variasjon i opplevelser og perspektiver og at resultatene ikke er mulig å generalisere. Det kan likevel være en overføringsverdi i studiens funn, altså at kunnskapen kan overføres til andre relevante situasjoner (Kvale & Brinkmann, 2009). Studien kan gi innsikt i den komplekse sammenhengen mellom bruk av sosiale medier og sammenheng, som er vanskelig å få via kvalitative studier. Studien kan også bidra i videre forskning selv om funnene ikke kan generaliseres, ved å danne hypoteser eller teorier til større studier. Ungdommenes erfaringer viser sammenheng med tidligere forskning, og om videre forskning også støtter funnene kan de få en større verdi senere. I spesialpedagogisk arbeid kan resultatene ha betydning ved at vi får innsikt i ungdommenes opplevelse av sosiale mediers påvirkning, deres forståelse av ensomhet og opplevelse av at ensomhet ikke blir tatt på alvor, og hvordan de ansattes initiativ og tilbud av sosiale aktiviteter settes pris på og sees som et godt tiltak mot utenforskap og ensomhet.

### 5.3 Implikasjoner for videre forskning

Det er forholdsvis få studier som har undersøkt ensomhet blant unge, og særlig i forbindelse med bruk av sosiale medier. Forskingen som finner sammenhenger mellom bruk av digitale medier og ensomhet har hatt en tendens til å gjennomføres med design som ikke kan si noe om årsaks-virkningsforhold, hovedsakelig tverrsnittstudier. Hovedvekten av studier om bruk av digitale medier er så vidt jeg kan finne undersøkt med store generelle mål, som tidsbruk i antall timer eller bruk av utvalgte digitale plattformer. Samtidig blir det ofte brukt hypotesemål som mål på ensomhet (Weeks & Asher, 2012), og det er utfordrende å skille årsak og konsekvenser av ensomhet fra hverandre (Heinrich & Gullone, 2006). Det kunne derfor vært interessant å studere hvordan aktiv og passiv bruk av sosiale medier påvirker den emosjonelle opplevelsen av ensomhet i en større kvantitativ studie med et representativt utvalg, som oppnår metning og kan generaliseres til for eksempel norsk ungdom. Å ivareta individuelle forskjeller som personlige egenskaper og personlighetstrekk som potensielle

moderatorer vil også være vesentlig i søket etter årsaksforklaringer og årsaksretning i sammenhengen mellom sosiale medier og ensomhet (Yang, 2016). Både kompleksiteten i fenomenet mediebruk og individuelle forskjeller er variabler som kan påvirke funn av sammenhengen. En longitudinell studie som sammenligner skolemiljøet over tid hos ulike skoler med ulik regulering av mobilbruk kan også være interessant, da det er så vidt meg bekjent ingen studier som viser virkningene på det sosiale av mobilregulering. Nye kvalitative studier med samme metode som denne studien, men med et større utvalg kan tilføre forskningsfeltet mer dybde og en rikere forståelse av årsaksforklaringer over sammenhengen mellom bruk av sosiale medier og ensomhet, og effekten av den praktiserende håndteringen av mobilbruk i dagen skole.

#### 5.4 Implikasjoner for praksis

Studiens utvalgsstørrelse legger store begrensninger for funnens overføringsverdi til praksis, og det er stor usikkerhet rundt praktiske beslutninger. Funnene kan likevel gi indikasjoner som har betydning for praksis, men som har behov for å bli undersøkt ytterligere i større studier med bedre design før endringer eller avgjørelser tas i praksis. Oppgaven viser imidlertid til temaer som er sentrale for det spesialpedagogiske praksisfeltet, som kan gi inspirasjon til tiltak eller tilrettelegging. Økt bevissthet rundt omfanget og følgene av ensomhet hos ungdom, viktigheten av offline relasjoner, hvordan sosiale medier både kan bidra positivt og negativt i det sosiale miljøet, og hvordan skolens regulering, men først og fremst aktivitetstilbud fremmer et godt psykososialt miljø er sentrale temaer. Ved å anerkjenne at mobilbruken kan påvirke ungdoms relasjoner med jevnaldrende, tilhørighetsfølelse og opplevelse av utenforskap og ensomhet, kan vi også øke fokuset på forebyggende arbeid. Det viser seg i denne studien at ungdommene i studien ikke opplever at ensomhet er et tema som blir tatt på alvor, og et forebyggende tiltak kan være å prate og ha åpenhet med ungdommene om hva ensomhet er og kan føles som, og hvordan man kan bidra til å hjelpe noen ut av den vonde opplevelsen. Ungdommene selv og foresatte må ta ensomhet på alvor, men skolen og de ansatte har et klart ansvar for det psykososiale miljøet på skolen. Ved å øke kompetansen og bevisstheten på temaet kan også henvisningskompetansen styrkes hos de ansatte på skolene. Et godt tilbud av felles sosiale aktiviteter i skolen kan være et forebyggende tiltak mot ensomhet, som også øker sjansen for å oppdage elever som allerede strever med utenforskap eller ensomhet.

Alle elever har i følge opplæringsloven (Opplæringslova, 1998) rett på et godt psykososialt miljø som fremmer helse, trivsel og læring. Opplevelse av å bli ekskludert, mangel på tilhørighet eller ensomhet er eksempler på et psykososialt miljø som ikke fremmer helse, trivsel eller læring. Det kan gjøre at eleven ikke klarer å konsentrere seg om undervisningen, ikke mestrer det faglige eller rett og slett unngår å møte på skolen. Mange faktorer spiller inn i hvordan eleven opplever det psykososiale miljøet, og forhåpentligvis vil videre forskning fortelle mer om hvordan bruk av mobil og sosiale medier både i og utenfor skoletiden påvirker ungdommenes helse, trivsel og læring. Denne oppgaven indikerer at bruk av sosiale medier kan føre til følelse av utenforskap og ensomhet, og være med på å svekke kvaliteten av offline relasjoner, som er vesentlig i ungdoms utvikling, psykiske helse og velvære. Funnene indikerer også at ensomme elever bruker mer tid på sosiale medier enn ikke ensomme elever. På makronivå vil det da bli hensiktsmessig at brukens betydning forskes videre på, og at det på sikt blir vurdert nasjonale retningslinjer for mobilbruk i skoletiden, slik at reguleringen vil bli lik på alle skoler, ut ifra hva videre forskning anbefaler.



## 6 Litteraturliste

- Arslan, G. (2021). School belongingness, well-being, and mental health among adolescents: exploring the role of loneliness. *Australian Journal of Psychology*, 73(1), 70–80.  
<https://doi.org/10.1080/00049530.2021.1904499>
- Asher, S. R. & Paquette, J. A. (2003). Loneliness and Peer Relations in Childhood. *Current Directions in Psychological Science*, 12(3), 75–78. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.01233>
- Astrup, N. (2023, 30. januar). *På sporet av den tapte tid*. NRK. <https://www.nrk.no/ytring/pa-sporet-av-den-tapte-tid-1.16273715>
- Aurini, J., Heath, M. & Howells, S. (2016). *The How To of Qualitative Research* (1. utg.). SAGE Publications Ltd.
- Baker, L. R. & Oswald, D. L. (2010). Shyness and online social networking services. *Journal of Social and Personal Relationships*, 27(7), 873–889. <https://doi.org/10.1177/0265407510375261>
- Bakken, A. (2022). *Ungdata 2022. Nasjonale resultater* (NOVA Rapport Nr. 5/22). NOVA, OsloMet. <https://oda.oslomet.no/oda-xmlui/bitstream/handle/11250/3011548/NOVA-rapport-5-2022.pdf?sequence=5&isAllowed=y>
- 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), 2952–2966. <https://doi.org/10.1177/0265407520945394>
- Barstad, A. (2021). Blir vi stadig mer ensomme? I *ssb.no*. <https://www.ssb.no/sosiale-forhold-og-kriminalitet/artikler-og-publikasjoner/blir-vi-stadig-mer-ensomme>
- Baskin, T. W., Wampold, B. E., Quintana, S. M. & Enright, R. D. (2010). Belongingness as a Protective Factor Against Loneliness and Potential Depression in a Multicultural Middle School. *The Counseling Psychologist*, 38(5), 626–651. <https://doi.org/10.1177/0011000009358459>
- Baum, K. T., Desai, A., Field, J., Miller, L. E., Rausch, J. & Beebe, D. W. (2014). Sleep restriction worsens mood and emotion regulation in adolescents. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 55(2), 180–190. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12125>
- Baumeister, R. F. & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 497–529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Bayat, N., Fokkema, T., Mujakovic, S. & Ruiters, R. A. C. (2021). Contextual correlates of loneliness in adolescents. *Children and Youth Services Review*, 127, 106083. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2021.106083>
- Bekalu, M. A., McCloud, R. F. & Viswanath, K. (2019). Association of Social Media Use With Social Well-Being, Positive Mental Health, and Self-Rated Health: Disentangling Routine Use From Emotional Connection to Use. *Health Education & Behavior*, 46(2\_suppl), 69S-80S. <https://doi.org/10.1177/1090198119863768>
- Bekkehus, M., Von Soest, T. & Fredriksen, E. (2020). Psykisk helse hos ungdom under covid-19. *Tidsskrift for*

- Norsk psykologforening*. <https://psykologtidsskriftet.no/vitenskapelig-artikkel/2020/06/psykisk-helse-hos-ungdom-under-covid-19>
- Bengtsson, J. (1999). *Med livsvärlden som grund: bidrag till utvecklandet av en livsvärldsfenomenologisk ansats i pedagogisk forskning*. Studentlitteratur.
- Beyens, I., Frison, E. & Eggermont, S. (2016). “I don’t want to miss a thing”: Adolescents’ fear of missing out and its relationship to adolescents’ social needs, Facebook use, and Facebook related stress. *Computers in Human Behavior*, 64, 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.083>
- Blakemore, S.-J. (2012). Development of the social brain in adolescence. *Journal of the Royal Society of Medicine*, 105(3), 111–116. <https://doi.org/10.1258/jrsm.2011.110221>
- Brage, D., Meredith, W. M. & Woodward, J. (1993). Correlates of loneliness among Midwestern adolescents. *Adolescence*, 28(111), 685–694.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design*. Harvard University Press.
- Bukowski, W. M., Newcomb, A. F. & Hartup, W. W. (1998). *The Company They Keep: Friendships in Childhood and Adolescence*. Cambridge University Press.
- Caplan, S. E. (2003). Preference for Online Social Interaction: A Theory of Problematic Internet Use and Psychosocial Well-Being. *Communication Research*, 30(6), 625–648. <https://doi.org/10.1177/0093650203257842>
- Cavanaugh, A. M. & Buehler, C. (2016). Adolescent loneliness and social anxiety: The role of multiple sources of support. *Journal of Social and Personal Relationships*, 33(2), 149–170. <https://doi.org/10.1177/0265407514567837>
- Cheng, C., Lau, Y., Chan, L. & Luk, J. W. (2021). Prevalence of social media addiction across 32 nations: Meta-analysis with subgroup analysis of classification schemes and cultural values. *Addictive Behaviors*, 117, 106845. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2021.106845>
- Clor-Proell, S. M., Guggenmos, R. D. & Rennekamp, K. (2020). Mobile Devices and Investment News Apps: The Effects of Information Release, Push Notification, and the Fear of Missing Out. *The Accounting Review*, 95(5), 95–115. <https://doi.org/10.2308/accr-52625>
- Covert, J. M. & Stefanone, M. A. (2020). Does Rejection Still Hurt? Examining the Effects of Network Attention and Exposure to Online Social Exclusion. *Social Science Computer Review*, 38(2), 170–186. <https://doi.org/10.1177/0894439318795128>
- Dalen, M. (2011). *Intervju som forskningsmetode* (2. utg.). Universitetsforlaget.
- Eccles, A. M., Qualter, P., Madsen, K. R. & Holstein, B. E. (2020). Loneliness in the lives of Danish adolescents: Associations with health and sleep. *Scandinavian Journal of Public Health*, 48(8), 877–887. <https://doi.org/10.1177/1403494819865429>
- Eddles-Hirsch, K. (2015). Phenomenology and educational research. *International Journal of Advanced Research*, 3(8).
- Ferda Aysan & Savci, M. (2016). Relationship between Impulsivity, Social Media Usage and Loneliness.

- Educational Process: International Journal*, 5(2), 106–115. <https://doi.org/10.12973/edupij.2016.52.2>
- Fredricks, J. A., Blumenfeld, P. C. & Paris, A. H. (2004). School Engagement: Potential of the Concept, State of the Evidence. *Review of Educational Research*, 74(1), 59–109. <https://doi.org/10.3102/00346543074001059>
- Fritze, Y., Haugsbakk, G. & Nordkvelle, Y. T. (2017). Digitale forstyrrelser i skolen. *Norsk pedagogisk tidsskrift*, 101(3), 201–212. <https://doi.org/10.18261/issn.1504-2987-2017-03-02>
- Frostad, P., Pijl, S. J. & Mjaavatn, P. E. (2015). Losing All Interest in School: Social Participation as a Predictor of the Intention to Leave Upper Secondary School Early. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 59(1), 110–122. <https://doi.org/10.1080/00313831.2014.904420>
- Goodenow, C. & Grady, K. E. (1993). The Relationship of School Belonging and Friends' Values to Academic Motivation Among Urban Adolescent Students. *The Journal of Experimental Education*, 60–71.
- Gaarder, J. (2023, 24. januar). *Sjekket elevenes mobiler - funnet sjokkerer*. dagbladet.no. <https://www.dagbladet.no/nyheter/sjekket-elevenes-mobiler-funnet-sjokkerer/78318483>
- Hall, J. A., Johnson, R. M. & Ross, E. M. (2019). Where does the time go? An experimental test of what social media displaces and displaced activities' associations with affective well-being and quality of day. *New Media & Society*, 21(3), 674–692. <https://doi.org/10.1177/1461444818804775>
- Hall, J. A. & Liu, D. (2022). Social media use, social displacement, and well-being. *Current Opinion in Psychology*, 46, 101339. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101339>
- Haugan, J. A., Frostad, P. & Mjaavatn, P.-E. (2019). A longitudinal study of factors predicting students' intentions to leave upper secondary school in Norway. *Social Psychology of Education*, 22(5), 1259–1279. <https://doi.org/10.1007/s11218-019-09527-0>
- Hawkey, L. C. & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218–227. <https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>
- Heinrich, L. M. & Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clinical Psychology Review*, 26(6), 695–718. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.04.002>
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T. & Stephenson, D. (2015). Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality: A Meta-Analytic Review. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 227–237. <https://doi.org/10.1177/1745691614568352>
- Hunt, M. G., Marx, R., Lipson, C. & Young, J. (2018). No More FOMO: Limiting Social Media Decreases Loneliness and Depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 37(10), 751–768. <https://doi.org/10.1521/jscp.2018.37.10.751>
- Hymel, S., Rubin, K. H., Rowden, L. & LeMare, L. (1990). Children's Peer Relationships: Longitudinal Prediction of Internalizing and Externalizing Problems from Middle to Late Childhood. *Child Development*, 61(6), 2004–2021. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1990.tb03582.x>
- Keles, B., McCrae, N. & Grealish, A. (2020). A systematic review: the influence of social media on

- depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
- Kelly, Y., Zilanawala, A., Booker, C. & Sacker, A. (2018). Social Media Use and Adolescent Mental Health: Findings From the UK Millennium Cohort Study. *EClinicalMedicine*, 6, 59–68. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2018.12.005>
- Kim, J., LaRose, R. & Peng, W. (2009). Loneliness as the Cause and the Effect of Problematic Internet Use: The Relationship between Internet Use and Psychological Well-Being. *CyberPsychology & Behavior*, 12(4), 451–455. <https://doi.org/10.1089/cpb.2008.0327>
- Kim, S. A. (2017). Social Media Algorithms: Why You See What You See Technology Explainers. *Georgetown Law Technology Review*, 2(1), 147–154.
- Kim, S.-K., Kim, S.-Y. & Kang, H.-B. (2016). An Analysis of the Effects of Smartphone Push Notifications on Task Performance with regard to Smartphone Overuse Using ERP. *Computational Intelligence and Neuroscience*, 2016, e5718580. <https://doi.org/10.1155/2016/5718580>
- Knoll, L. J., Magis-Weinberg, L., Speekenbrink, M. & Blakemore, S.-J. (2015). Social Influence on Risk Perception During Adolescence. *Psychological Science*, 26(5), 583–592. <https://doi.org/10.1177/0956797615569578>
- Kopecký, K., Fernández-Martín, F.-D., Szotkowski, R., Gómez-García, G. & Mikulcová, K. (2021). Behaviour of Children and Adolescents and the Use of Mobile Phones in Primary Schools in the Czech Republic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(16), 8352. <https://doi.org/10.3390/ijerph18168352>
- Kross, E., Verduyn, P., Sheppes, G., Costello, C. K., Jonides, J. & Ybarra, O. (2021). Social Media and Well-Being: Pitfalls, Progress, and Next Steps. *Trends in Cognitive Sciences*, 25(1), 55–66. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2020.10.005>
- Kuss, D. J. & Griffiths, M. D. (2011). Online Social Networking and Addiction—A Review of the Psychological Literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(9), 3528–3552. <https://doi.org/10.3390/ijerph8093528>
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2009). *Det kvalitative forskningsintervju* (2. utg.). Gyldendal akademisk. [https://urn.nb.no/URN:NBN:no-nb\\_digibok\\_2020112307061](https://urn.nb.no/URN:NBN:no-nb_digibok_2020112307061)
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju* (3.). Gyldendal akademisk.
- Kvelling, Ø. (2012). *Oppvekstmiljø og sosialisering* (1.utgave). Gyldendal Norsk Forlag.
- Larson, R. W. (1999). The uses of loneliness in adolescence. I *Loneliness in childhood and adolescence* (s. 244–262). Cambridge University Press.
- Lenhart, A., Ling, R., Campbell, S. & Purcell, K. (2010). Teens and Mobile Phones: Text Messaging Explodes as Teens Embrace It as the Centerpiece of Their Communication Strategies with Friends. I *Pew Internet & American Life Project*. Pew Internet & American Life Project. <https://eric.ed.gov/?id=ED525059>
- Leung, L. (2011). Loneliness, social support, and preference for online social interaction: the mediating effects

- of identity experimentation online among children and adolescents. *Chinese Journal of Communication*, 4(4), 381–399. <https://doi.org/10.1080/17544750.2011.616285>
- Maslow, A. H. (1948). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370. <https://doi.org/10.1037/h0054346>
- Maxwell, J. A. (2008). Designing a Qualitative Study. I I L. Bickman & D. J. Rog (Red.), *The SAGE Handbook of Applied Social Research Methods* (s. 214–253). SAGE Publications. <http://noles.skrivesenteret.no/wp-content/uploads/2016/10/Maxwell-Designing-a-qualitative-study.pdf>
- Mazlum, M. M. & Atalay, A. (2022). Developing the fear of missing out (FoMO) scale for university students: The validity and reliability study. *Journal of Pedagogical Research*, 4. <https://doi.org/10.33902/JPR.202215485>
- McNeely, C. A., Nonnemaker, J. M. & Blum, R. W. (2002). Promoting School Connectedness: Evidence from the National Longitudinal Study of Adolescent Health. *Journal of School Health*, 72(4), 138–146. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2002.tb06533.x>
- Medietilsynet. (2020). *Barn og medier, En kartlegging av 9-18-åringers digitale medievaner*. <https://www.medietilsynet.no/globalassets/publikasjoner/barn-og-medier-undersokelser/2020/201015-barn-og-medier-2020-hovedrapport-med-engelsk-summary.pdf>
- Medietilsynet. (2022a). *Barn og unges bruk av sosiale medier*. Medietilsynet, Kantar. [https://www.medietilsynet.no/globalassets/publikasjoner/barn-og-medier-undersokelser/2022/Barn\\_og\\_unges\\_bruk\\_av\\_sosiale\\_medier.pdf](https://www.medietilsynet.no/globalassets/publikasjoner/barn-og-medier-undersokelser/2022/Barn_og_unges_bruk_av_sosiale_medier.pdf)
- Medietilsynet. (2022b). *Barn og unges bruk av sosiale medier*. Medietilsynet. [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)
- Mental helse. (2023). *Hvordan har du det - egentlig? En kartlegging av psykisk helse blant ungdom og unge voksne*. Opinion. <https://mentalhelse.no/attachments/daf104e6c1075f7eed9a6aca7133e92aa8fe002/3496-20230309093111754785.pdf>
- Mesch, G. & Talmud, I. (2006). The Quality of Online and Offline Relationships: The Role of Multiplexity and Duration of Social Relationships. *The Information Society*, 22(3), 137–148. <https://doi.org/10.1080/01972240600677805>
- Milyavskaya, M., Saffran, M., Hope, N. & Koestner, R. (2018). Fear of missing out: prevalence, dynamics, and consequences of experiencing FOMO. *Motivation and Emotion*, 42(5), 725–737. <https://doi.org/10.1007/s11031-018-9683-5>
- Moore, D. & Schultz, N. R. (1983). Loneliness at adolescence: Correlates, attributions, and coping. *Journal of Youth and Adolescence*, 12(2), 95–100. <https://doi.org/10.1007/BF02088307>
- Morahan-Martin, J. & Schumacher, P. (2003). Loneliness and social uses of the Internet. *Computers in Human Behavior*, 19(6), 659–671. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(03\)00040-2](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(03)00040-2)
- Morin, A. H. (2020). Teacher support and the social classroom environment as predictors of student

- loneliness. *Social Psychology of Education*, 23(6), 1687–1707. <https://doi.org/10.1007/s11218-020-09600-z>
- New features for teens and families on TikTok. (2023, 1. mars). Newsroom | TikTok.  
<https://newsroom.tiktok.com/en-us/new-features-for-teens-and-families-on-tiktok-us>
- OECD. (2019). *Educating 21st Century Children: Emotional Well-being in the Digital Age* (T. Burns & F. Gottschalk, Red.). OECD. <https://doi.org/10.1787/b7f33425-en>
- Opplæringslova. (1998). *Lov om grunnskolen og den vidaregåande opplæringa (opplæringslova) - - Lovdata* (LOV-1998-07-17-61). Lovdata. <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1998-07-17-61/%C2%A79A-10#%C2%A79A-10>
- Orben, A. (2020). Teenagers, screens and social media: a narrative review of reviews and key studies. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 55(4), 407–414. <https://doi.org/10.1007/s00127-019-01825-4>
- Panova, T. & Carbonell, X. (2018). Is smartphone addiction really an addiction? *Journal of Behavioral Addictions*, 7(2), 252–259. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.49>
- Perlman, D. & Peplau, L. A. (1981). *Toward a social psychology of loneliness* (Personal relationships 3). <https://peplau.psych.ucla.edu/wp-content/uploads/sites/141/2017/07/Perlman-Peplau-81.pdf>
- Postholm, M. B. (2010). *Kvalitativ metode: En innføring med fokus på fenomenologi, etnografi og kasusstudier* (2.). Universitetsforlaget.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R. & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Roberts, J. A. & David, M. E. (2016). My life has become a major distraction from my cell phone: Partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners. *Computers in Human Behavior*, 54, 134–141. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.07.058>
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, Validity, and Factor Structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20–40. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601\\_2](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2)
- Ryan, T., Chester, A., Reece, J. & Xenos, S. (2014). The uses and abuses of Facebook: A review of Facebook addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(3), 133–148. <https://doi.org/10.1556/jba.3.2014.016>
- Røde kors. (2021). *Psykisk Ensom - Om ensomhet blant barn og unge*. 36.
- Sears, D. O. & Freedman, J. L. (1967). Selective Exposure to Information: A Critical Review. *The Public Opinion Quarterly*, 31(2), 194–213.
- Shor, E., Roelfs, D. J. & Yogeve, T. (2013). The strength of family ties: A meta-analysis and meta-regression of self-reported social support and mortality. *Social Networks*, 35(4), 626–638. <https://doi.org/10.1016/j.socnet.2013.08.004>
- Støren, K. S. & Rønning, E. (2021). *Livskvalitet i Norge 2021*. Statistisk sentralbyrå. [https://www.ssb.no/sosiale-forhold-og-kriminalitet/levekra/artikler/livskvalitet-i-norge-2021/\\_/attachment/inline/c2d3a9a8-5dad-4745-ac05-](https://www.ssb.no/sosiale-forhold-og-kriminalitet/levekra/artikler/livskvalitet-i-norge-2021/_/attachment/inline/c2d3a9a8-5dad-4745-ac05-)

e5f2417ffec0:b844119bf0cfaaf253f214b7ac75c316792b4624/RAPP2021-27\_web.pdf

- Teuscher, S. & Makarova, E. (2018). Students' School Engagement and Their Truant Behavior: Do Relationships with Classmates and Teachers Matter? *Journal of Education and Learning*, 7(6), 124. <https://doi.org/10.5539/jel.v7n6p124>
- Thagaard, T. (2013). *Systematikk og innlevelse : en innføring i kvalitativ metode* (4. utg.). Fagbokforl.
- Tjora, A. H. (2012). Kvalitative forskningsmetoder i praksis. I *Norbok* (2. utg.). Gyldendal akademisk. [https://urn.nb.no/URN:NBN:no-nb\\_digibok\\_2020092507516](https://urn.nb.no/URN:NBN:no-nb_digibok_2020092507516)
- Twenge, J. M., Haidt, J., Blake, A. B., McAllister, C., Lemon, H. & Le Roy, A. (2021). Worldwide increases in adolescent loneliness. *Journal of Adolescence*, 93, 257–269. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2021.06.006>
- Twenge, J. M., Spitzberg, B. H. & Campbell, W. K. (2019). Less in-person social interaction with peers among U.S. adolescents in the 21st century and links to loneliness. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(6), 1892–1913. <https://doi.org/10.1177/0265407519836170>
- Utdanningsdirektoratet. (2014, 12. desember). *Mobilbruk og ordensreglement*. Mobilbruk og ordensreglement. <https://www.udir.no/regelverkstolkninger/opplaring/Laringsmiljo/Mobilbruk-pa-skolen/>
- Valkenburg, P. M. & Peter, J. (2008). Adolescents' Identity Experiments on the Internet: Consequences for Social Competence and Self-Concept Unity. *Communication Research*, 35(2), 208–231. <https://doi.org/10.1177/0093650207313164>
- Verduyn, P., Gugushvili, N. & Kross, E. (2022). Do Social Networking Sites Influence Well-Being? The Extended Active-Passive Model. *Current Directions in Psychological Science*, 31(1), 62–68. <https://doi.org/10.1177/096372142111053637>
- Verduyn, P., Lee, D. S., Park, J., Shablack, H., Orvell, A., Bayer, J., Ybarra, O., Jonides, J. & Kross, E. (2015). Passive Facebook usage undermines affective well-being: Experimental and longitudinal evidence. . . *Journal of Experimental Psychology: General*, 144(2), 480–488.
- Verduyn, P., Ybarra, O., Résibois, M., Jonides, J. & Kross, E. (2017). Do Social Network Sites Enhance or Undermine Subjective Well-Being? A Critical Review. *Social Issues and Policy Review*, 11(1), 274–302. <https://doi.org/10.1111/sipr.12033>
- Weeks, M. S. & Asher, S. R. (2012). Chapter 1 - Loneliness in Childhood: Toward the Next Generation of Assessment and Research. I J. B. Benson (Red.), *Advances in Child Development and Behavior* (Bd. 42, s. 1–39). JAI. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-394388-0.00001-0>
- Wesselmann, E. D. & Williams, K. D. (2017). Social life and social death: Inclusion, ostracism, and rejection in groups. *Group Processes & Intergroup Relations*, 20(5), 693–706. <https://doi.org/10.1177/1368430217708861>
- Wibeck, V. (2010). *Fokusgrupper: Om fokuserade gruppintervjuer som undersökningsmetod* (2.).
- Withlock, J. L. (2006). *Youth Perceptions of Life at School: Contextual Correlates of School Connectedness in Adolescence*. 10(1), 13–29. [https://doi.org/10.1207/s1532480xads1001\\_2](https://doi.org/10.1207/s1532480xads1001_2)
- Yang, C. (2016). Instagram Use, Loneliness, and Social Comparison Orientation: Interact and Browse on

Social Media, But Don't Compare. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19(12), 703–708. <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0201>

Zheng, Y., Panayiotou, M., Currie, D., Yang, K., Bagnall, C., Qualter, P. & Inchley, J. (2022). The Role of School Connectedness and Friend Contact in Adolescent Loneliness, and Implications for Physical Health. *Child Psychiatry & Human Development*. <https://doi.org/10.1007/s10578-022-01449-x>

Aalen, I. (2015). *Sosiale medier*. Vigmostad & Bjørke AS.

Årdal, E., Larsen, T., Holsen, I. & Samdal, O. (2015). *Trivsel i skolen* (IS-2345). Helsedirektoratet. [https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/trivsel-i-skolen/Trivsel%20i%20skolen.pdf/\\_/attachment/inline/9e76ad2b-14eb-4c5f-bf8b-e157f5efcc06:176ea3b766b3d06407dbd9395c3b1776682c5ab7/Trivsel%20i%20skolen.pdf](https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/trivsel-i-skolen/Trivsel%20i%20skolen.pdf/_/attachment/inline/9e76ad2b-14eb-4c5f-bf8b-e157f5efcc06:176ea3b766b3d06407dbd9395c3b1776682c5ab7/Trivsel%20i%20skolen.pdf)



## 7 Vedlegg

### Vedlegg 1, Informasjonsskriv

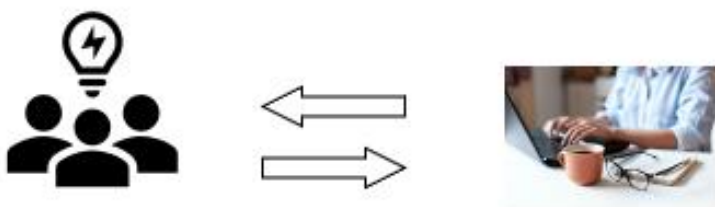
#### Vil du delta i ett forskningsprosjekt?

Prosjektet heter:

Ungdoms erfaring med bruk av sosiale medier,  
og relasjonen mellom sosiale medier og ensomhet

#### Hei!

Har du lyst å være med i et forskningsprosjekt? Jeg ønsker å finne ut hvordan ungdommer opplever bruken av sosiale medier, og hvilken opplevelse de har av sosiale mediers relasjon til ensomhet, på generelt grunnlag.



#### Formål

Jeg ønsker å høre hva ungdommer tenker om bruk av sosiale medier, relasjoner med jevnaldrende og hva de tenker om sammenhengen mellom sosiale medier og ensomhet. Jeg er interessert i hva ungdommer tenker om temaene generelt blant sin aldersgruppe. Jeg ønsker å intervju deg som er minst 15 år, går på ungdomsskolen i 9. eller 10.trinn, og som bruker sosiale medier som for eksempel Snapchat, Instagram, TikTok eller andre tjenester. I intervjuet vil jeg stille deg noen spørsmål om blant annet sosiale medier og regler på skolen, for å lære mer om ungdommers opplevelse.

Jeg vil for eksempel stille dere spørsmål som:

- *Hvilke sosiale medier bruker du?*
- *Hva er reglene for mobilbruk i klassen din?*
- *Opplever du at kommunikasjonen mellom elevene i skoletiden endrer seg hvis mobilen er låst inn?*

#### Hvem leder forskningsprosjektet?

Denne undersøkelsen er et forskningsprosjekt fra Universitetet i Oslo.



Jeg heter Vendela Bråten, og det er jeg som er forskeren og som vil stille deg spørsmålene. Jeg håper du vil være med!

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

Jeg spør deg om å være med, fordi du er elev på ungdomsskolen, og dine og andre ungdomsskoleelevers synspunkt på dette temaet er interessant for meg og min masteroppgave.

Jeg vet enda ikke hvem du er eller hva du heter, men din kontaktlærer på skolen din gir deg dette brevet fra meg. Hvis du har lyst å være med i forskningsprosjektet, må du skrive under på siste ark i dette brevet, og da vil jeg ta kontakt med deg.



Hvis du ikke har lyst å være med, tar jeg ikke kontakt.

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

Hvis du har lyst å delta i forskningsprosjektet, vil du få være med på et intervju, hvor jeg stiller deg noen spørsmål, og du svarer på det du vil. Intervjuet vil ha noen planlagte spørsmål, men utenom det vil det være som en samtale, om det bestemte temaet. Spørsmålene vil handle om sosiale medier, relasjoner, ensomhet og mobilbruk på skolen. Du svarer kun på de spørsmålene du vil, du kan si «pass» hvis du ikke vil svare, og kan også avslutte midt i hvis du vil det.

Det er kun jeg, Vendela, og deg som har takket ja til å være med som er til stede under intervjuet. Jeg vil gjøre lydopptak av intervjuet, og det er kun jeg som skal lytte til dette i ettertid, før det blir slettet.

Intervjuet vil vare rundt 30-45 minutter, og jeg vil prøve å gjennomføre det i skoletiden på skolen din.



### **Det er frivillig å delta**

Det er frivillig å delta i prosjektet. Det betyr at du kan velge selv om du har lyst å være med eller ikke. Ingen andre kan velge dette for deg. Det er bare du som kan samtykke, altså si at det er greit og at du vil bli med.



Du kan når som helst trekke samtykket tilbake uten å oppgi noen grunn. Det betyr at det er lov å ombestemme seg, og det er helt i orden. All informasjon om deg vil da bli slettet.

Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller om du ombestemmer deg. Ingen blir sure eller lei seg.

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

- Jeg vil bare bruke informasjonen om deg til å lære mer om ungdommers synspunkt på sosiale mediers relasjon til tilhørighetsfølelsen.
- Jeg vil ikke dele din informasjon med andre. Det er bare jeg (Vendela) som er forsker som har tilgang til informasjonen.
- Jeg passer på at ingen kan få tak i informasjonen som jeg samler inn om deg.
- Jeg lagrer all informasjon i systemer som er godkjente av Universitetet i Oslo for lagring av sensitive data, dette er sikre system for lagring og oppfyller lovens krav til behandling og lagring av data.
- Jeg sletter lydopptak fra intervjuet når jeg har skrevet ned hva vi har snakket om.
- Jeg passer på at ingen kan kjenne deg igjen når jeg skriver om forskningsprosjektet. Jeg vil for eksempel finne opp et annet navn når jeg skriver om deg.
- Jeg følger loven om personvern.

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

Jeg er ferdig med forskningsprosjektet i juni 2023. Da vil jeg passe på at all informasjon om deg er slettet.

#### **Dine rettigheter**

Informasjon som jeg har samlet inn som omhandler deg har du rett til å se. Du kan også be om at informasjonen slettes slik at den ikke finnes lenger. Hvis det er noen opplysninger som er feil kan du si ifra og be meg rette dem. Du kan også spørre meg om å få en kopi av informasjonen. Du kan klage til Datatilsynet hvis du synes jeg har behandlet opplysningene om deg på en uforsiktig måte eller på en måte som ikke er riktig.

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

Vi behandler informasjon om deg bare hvis du sier at det er greit og du skriver under på samtykkeskjemaet.

**Hvordan kan du finne ut mer?**



Hvis du har spørsmål om studien, kan du ta kontakt med Universitetet i Oslo:

- Forsker:  
Vendela Bråten, [hvbraate@student.uv.uio.no](mailto:hvbraate@student.uv.uio.no)
- Prosjektansvarlig og veileder:  
Thormod Idsøe, [thormod.idsoe@isp.uio.no](mailto:thormod.idsoe@isp.uio.no)
- Vårt personvernombud:  
[behandlingsansvarlig@uio.no](mailto:behandlingsansvarlig@uio.no)

Universitetet i Oslo har bedt Personverntjenester se om prosjektet følger loven om personvern. Personverntjenester har gjort dette, og mener at jeg følger loven.

Hvis du lurer på hvorfor Personverntjenester mener dette, kan du ta kontakt med:

- Personverntjenester på epost ([personverntjenester@sikt.no](mailto:personverntjenester@sikt.no)) eller på telefon: 53 21 15 00.

Med vennlig hilsen  
Vendela Bråten

---

## Vedlegg 2, Samtykkeerklæring

### **Samtykkeerklæring**

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet Ungdoms erfaring med bruk av sosiale medier, og relasjonen mellom sosiale medier og ensomhet, og har fått anledning til å stille spørsmål.

Jeg samtykker til:

- Å delta i ett fokusgruppeintervju
- At mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet

---

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

## Vedlegg 3, Intervjuguide

### Intervjuguide

#### Innledende spørsmål

1. Hvor gammel er du?
2. Hvilket klassetrinn går du på?
3. Kan du fortelle litt om hva du liker å gjøre når du ikke er på skolen?
4. Hva gjør du når du vil slappe av?

#### Bruk av sosiale medier

5. Bruker du sosiale medier? Hvilke?
6. Vil du fortelle hvor mye skjermtid du har?
  - a. Hvor mye skjermtid tror du 15-16 åringer har på en dag ca.?

Bruk av sosiale medier deles ofte opp i aktiv eller passiv bruk. Aktiv betyr for eksempel å kommentere andres videoer, chatte med andre, legge ut bilder, TikToks osv., at en aktivt gjør noe. Mens passiv bruk betyr at en ser på det som allerede ligger der, for eksempel scroller på instagram eller se på TikToks.

7. Hva tenker du ungdom bruker mest tid på når de bruker sosiale medier?
  - a. Oppklare om det er mest aktiv eller passiv bruk.

#### Sosiale medier og relasjoner

8. Når vi bruker sosiale medier aktivt, så kommuniserer vi for eksempel med andre på samme alder på nett. Tror du det er positivt eller negativt for ungdom å kunne kommunisere med jevnaldrende «online»?
  - a. Tror du det finnes ungdom som ikke har noen jevnaldrende å prate med online?
9. Når vi bruker sosiale medier passivt, får vi opp veldig mye forskjellig innhold. Tror du det innholdet kan påvirke humør eller hvordan vi føler oss?
  - a. Hva med når en ser andre deler bilder av at de er sosiale, mens en selv er hjemme alene?
10. Oppklarende spørsmål

#### FOMO

11. Er FOMO et kjent begrep for deg? Kan du forklare hva det betyr slik du forstår det?
12. Hvordan tror du det er for den som har en sterk følelse av at en går glipp av noe sosialt?
13. Har frykt for å gå glipp av noe sammenheng med sosiale medier?
  - a. Kan frykten for å gå glipp av noe gjøre at en bruker mer tid på sosiale medier? (FOMO=mer sosiale medier)
  - b. Kan man få mer FOMO av å bruke sosiale medier? (Sosiale medier =FOMO)
14. Oppsummerende spørsmål

#### **Ensomhet**

15. Det er litt ulikt hva folk legger i begrepet ensomhet, hva tenker du på når du hører ordet ensom eller ensomhet?
16. Er det vanskelig/ukomfortabelt å si at man er ensom, eller er det noe du opplever ungdom prater med hverandre om?
17. Forskning som er gjort rundt om i verden viser at mennesker som bruker sosiale medier mye, sier at de er mer ensomme enn mennesker som bruker sosiale medier lite (gjelder ikke alle). Forskningen vet ikke helt hvorfor eller hvordan det henger sammen. Hva tenker du om sosiale mediers sammenheng med ensomhet blant ungdommer?
  - a. Tror du bruk av sosiale medier kan gjøre noen ensomme?
  - b. Eller tror du de ensomme bruker mer sosiale medier enn de som ikke er ensomme?
  - c. Har aktiv og passiv bruk ulik betydning for ensomhet?
18. Oppklarende spørsmål

#### **Skole**

19. Hva er reglene for mobilbruk på trinnet ditt? (blir mobilen låst inn?)
  - a. Hvordan er det i friminuttene?
  - b. Blir reglene fulgt, og fulgt opp?
20. Opplever du noe endring i kommunikasjonen mellom elevene i skoletiden når de ikke har mobil?

- a. (Oppklarende), De tidene elevene har mobil, er samspillet mellom elevene annerledes enn når mobilen er låst inn?
- b. (Oppklarende), Kan sosiale medier påvirke hvordan elevene har det med hverandre?

21. Tror du skolens regulering av mobilbruk kan ha noe å si for ungdom som føler seg ensomme?

- a. (Hvis nei) Hvilke tiltak kan skolen gjøre for de som føler seg ensomme?
- b. (Hvis ja) På hvilken måte?
- c. Er det noe du tenker skolen kan gjøre annerledes med tanke på ensomhet hos ungdom?
- d. Hvilke regler i forhold til bruk av sosiale medier ville du anbefalt for å gjøre at færre ungdommer føler seg utenfor eller alene?

#### **Avslutning**

- 22. Er det noe du ønsker å si om temaet vi har pratet om, som du ikke har fått sagt?
- 23. Er det noe du lurer på før vi avslutter?



## Vedlegg 4, Vurdering av behandling av personopplysninger gjort av Sikt

# Vurdering av behandling av personopplysninger

[Skriv ut](#)

10.02.2023 ▾

**Referansenummer**

322915

**Vurderingstype**

Automatisk ⓘ

**Dato**

10.02.2023

**Prosjekttittel**

Masteroppgave, sosiale medier og ensomhet blant ungdom

**Behandlingsansvarlig institusjon**

Universitetet i Oslo / Det utdanningsvitenskapelige fakultet / Institutt for spesialpedagogikk

**Prosjektansvarlig**

Thormod Idsøe

**Student**

Vendela Bråten

**Prosjektperiode**

02.01.2023 - 30.06.2023

**Kategorier personopplysninger**

Alminnelige

**Lovlig grunnlag**

Samtykke (Personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a)

Behandlingen av personopplysningene er lovlig så fremt den gjennomføres som oppgitt i meldeskjemaet. Det lovlige grunnlaget gjelder til 30.06.2023.

[Meldeskjema](#) ↗**Grunnlag for automatisk vurdering**

Meldeskjemaet har fått en automatisk vurdering. Det vil si at vurderingen er foretatt maskinelt, basert på informasjonen som er fylt inn i meldeskjemaet. Kun behandling av personopplysninger med lav personvernulempe og risiko får automatisk vurdering. Sentrale kriterier er:

- De registrerte er over 15 år
- Behandlingen omfatter ikke særlige kategorier personopplysninger;
  - Rasemessig eller etnisk opprinnelse
  - Politisk, religiøs eller filosofisk overbevisning
  - Fagforeningsmedlemskap
  - Genetiske data
  - Biometriske data for å entydig identifisere et individ
  - Helseopplysninger
  - Seksuelle forhold eller seksuell orientering
- Behandlingen omfatter ikke opplysninger om straffedommer og lovovertridelser
- Personopplysningene skal ikke behandles utenfor EU/EØS-området, og ingen som befinner seg utenfor EU/EØS skal ha tilgang til personopplysningene
- De registrerte mottar informasjon på forhånd om behandlingen av personopplysningene.

**Informasjon til de registrerte (utvalgene) om behandlingen må inneholde**

- Den behandlingsansvarliges identitet og kontaktopplysninger
- Kontaktopplysninger til personvernombudet (hvis relevant)
- Formålet med behandlingen av personopplysningene
- Det vitenskapelige formålet (formålet med studien)
- Det lovlige grunnlaget for behandlingen av personopplysningene
- Hvilke personopplysninger som vil bli behandlet, og hvordan de samles inn, eller hvor de hentes fra
- Hvem som vil få tilgang til personopplysningene (kategorier mottakere)
- Hvor lenge personopplysningene vil bli behandlet
- Retten til å trekke samtykket tilbake og øvrige rettigheter

Vi anbefaler å bruke vår [mal til informasjonsskriv](#).

**Informasjonssikkerhet**

Du må behandle personopplysningene i tråd med retningslinjene for informasjonssikkerhet og lagringsguider ved behandlingsansvarlig institusjon. Institusjonen er ansvarlig for at vilkårene for personvernforordningen artikkel 5.1. d) riktighet, 5.1. f) integritet og konfidensialitet, og 32 sikkerhet er oppfylt.