

Åpenhetens triade

*En studie av ungdommers påvirkning
av åpenhet rundt psykisk helse i sosiale medier*

Mona Kristín Skjelfjord Jørgensen



MASTEROPPGAVE

Master i sosiologi

Våren 2024

Sosiologisk institutt, Universitetet i Bergen

Sammendrag

Denne oppgaven utforsker hvordan ungdom erfarer og håndterer åpenheten de blir eksponert for rundt temaet psykisk helse på sosiale medier. Studiens funn viser nyanserte oppfatninger av åpenhet om psykisk helse på plattformer som Instagram og TikTok, og hvordan denne åpenheten kan påvirke ungdommens mentale helse, selvbilde og identitetsutvikling. Med et sosiologisk perspektiv gransker studien den økende offentlige diskursen rundt psykiske helseproblemer, som har beveget seg fra å være svært stigmatisert til mer åpent diskutert i den digitale tidsalderen; i et samfunn hvor psykisk uhelse opplever en økning i selvrapporterte psykiske helseplager, blir det essensielt å forske på slike tema for å avdekke- og mulig forklare de ulike virkningene av dette sosiale fenomenet. Studien hviler på følgende problemstilling:

Hvordan oppfatter et utvalg videregående elever åpenhet- og eksponering av psykisk helse, og hvordan uttrykker de at slik åpenhet kan utfordre deres identitet?

Studien benytter kvalitative metoder, hovedsakelig tematisk analyse, og datamaterialet består av 17 essays skrevet av videregående elever. Elevene ble bedt om å reflektere over hvordan sosiale mediers fremstilling av psykiske utfordringer kan påvirke deres egen selvfølelse, og å inkludere egne erfaringer i refleksjonene. Denne tilnærmingen gir et fruktbart materiale ved å fange ungdommenes direkte erfaringer og holdninger til denne åpenheten. Funnene presenteres gjennom en triade; en blanding av positive, negative og nøytrale fortellinger. Positive narrativer fremhever kunnskap, avstigmatisering og støttende fellesskap, mens negative narrativer reflekterer bekymringer rundt overdreven åpenhet, økt sårbarhet og risikoen for feilrepresentasjon av alvorlige utfordringer. De nøytrale narrative indikerer en distanse eller ambivalens mot virkningene av slik åpenhet.

For å tolke datamaterialet har jeg brukt et teoretisk rammeverk basert på George H. Meads teori om selvet og den «generaliserte»- og «signifikante» andre, samt Erving Goffmans dramaturgiske tilnærming, som gir innsikt i hvordan sosiale interaksjoner og roller former individuelle selvkonsepter og identiteter. Videre har jeg utforsket teorier om identitetskonstruksjon i det moderne samfunnet, gjennom Ulrich Becks individualiseringsteori, og Anthony Giddens» teori om det refleksivt moderne mennesket. Disse teoriene gir en ramme for å forstå hvordan individet navigerer og former sin identitet i en tid med rask sosial endring, og mangfoldige inntrykk. I tillegg har jeg brukt teorien om emosjonell smitte for å utforske

hvordan emosjonell smitte påvirker ungdommens opplevelser av mental helse gjennom sosiale medier.

Studiens funn antyder at åpenhet om psykisk helse på sosiale medier kan øke kunnskap og forståelse, og dermed ha en avstigmatiserende effekt. Åpenheten gir unge med psykiske utfordringer en følelse av fellesskap og trygghet, og kan motivere dem til å diskutere sine problemer og søke hjelp. Samtidig viser negative narrativer til bekymringer for emosjonelt stress, overdreven selvanalyse og usunne sammenligninger, som videre kan føre til at unge leter etter mentale problemer, noe som også kan resultere i feilinformasjon og selvdiagnostisering. Videre pekes det på utfordringen med å hverdagsliggjøre mentale lidelser, som kan undergrave alvoret i ekte psykiatriske diagnoser. De nøytrale narrativene viser til en form for likegyldighet, som kan knyttes til Georg Simmels teori om nervelivets intensivering, som foreslår en forståelse av likegyldighet som en beskyttelsesmekanisme mot de konstante og varierte inntrykkene fra sosiale medier. Ifølge Simmel kan hjernens forsøk på å bearbeide og internalisere disse omfattende inntrykkene bli overveldende, og resultere i et psykologisk forsvar som manifesteres som likegyldighet. Dette betrakter jeg som studiens mest signifikante funn, som viser oss et interessant innsyn i hvordan ungdommer beskytter seg mot potensiell skade ved å navigere seg gjennom en strøm av flytende og vekslende informasjon.

Summary

This thesis explores how a selection of adolescents experience- and manage the openness they are exposed to regarding mental health topics on social media. The study's findings reveal nuanced perceptions of openness about mental health on platforms like Instagram and TikTok, and how this openness can affect adolescents' mental health, self-image, and identity development. From a sociological perspective, the study examines the increasing public discourse around mental health issues, which has shifted from being highly stigmatized to more openly discussed in the digital age. In a society where mental health issues are experiencing an increase in self-reported mental health problems; it becomes essential to research such topics to uncover and possibly explain the various effects of this social phenomenon. The study is based on the following issue:

How do high school students perceive openness and exposure to mental health, and how do they express that such openness can challenge their identity?

The study employs qualitative methods, mainly thematic analysis, and the data material consists of 17 essays written by high school students. The students were asked to reflect on how social media's portrayal of mental health challenges can affect their own self-esteem and to include their own experiences in their reflections. This approach provides fruitful material by capturing the adolescents' direct experiences and attitudes toward this openness. The findings are presented through a triad of positive, negative, and neutral narratives. Positive narratives highlight knowledge, de-stigmatization, and supportive communities, while negative narratives reflect concerns about excessive openness, increased vulnerability, and the risk of misrepresenting serious challenges. Neutral narratives indicate a distance or ambivalence toward the effects of such openness.

To interpret the data material, I have used a theoretical framework based on George H. Mead's theory of the self and the «generalized»- and «significant» other, as well as Erving Goffman's dramaturgical approach, which provides insight into how social interactions and roles shape individual self-concepts and identities. Furthermore, I have explored theories of identity construction in modern society through Ulrich Beck's individualization theory and Anthony Giddens' theory of the reflexive modern individual. These theories provide a framework for understanding how individuals navigate and shape their identity in a time of rapid social change

and diverse impressions. Additionally, I have used the theory of emotional contagion to explore how emotional contagion affects adolescents» experiences of mental health through social media.

The study's findings suggest that openness about mental health on social media can increase knowledge and understanding, thereby having a destigmatizing effect. Openness provides young people with mental health challenges a sense of community and security and can motivate them to discuss their problems and seek help. At the same time, negative narratives point to concerns about emotional stress, excessive self-analysis, and unhealthy comparisons, which can lead young people to search for mental problems they do not have, resulting in seeking misinformation and self-diagnosis. Furthermore, the challenge of normalizing mental disorders is highlighted, which can undermine the seriousness of genuine psychiatric diagnoses. The neutral narratives indicate a form of indifference, which can be linked to Georg Simmel's theory of the intensification of nervous life, suggesting that indifference serves as a defense mechanism against the constant and varied impressions from social media. According to Simmel, the brain's attempt to process and internalize these extensive impressions can become overwhelming, resulting in a psychological defense that manifests as indifference. I consider this the study's most significant finding, as it provides an interesting insight into how adolescents protect themselves from potential harm by navigating through a flow of fluctuating information. The findings underscore the importance of understanding how openness about mental health on social media affects adolescents, both positively and negatively, and how they protect themselves against potential harm from a constant stream of information.

Forord

Denne lille erklæringen er kanskje noe av det vanskeligste å skrive; som det siste steget i et langvarig, utfordrende og komplekst prosjekt, som etterlater meg både tom og hel på samme tid. Dette året har gjort et dypt inntrykk på meg, og jeg har lært mye om meg selv, både som menneske og som akademiker. Læringskurven har vært både spennende, vanskelig, og ikke minst bratt. Nå som jeg avslutter masterløpet mitt, gjør jeg det med en følelse av takknemlighet og stolthet. Jeg er takknemlig for alle de lærerike opplevelsene jeg har hatt, og stolt over det jeg har oppnådd. *Dette er ikke slutten, men begynnelsen.*

Det er først og fremst på sin plass å rette en stor og varm takk til min veileder, Lise Widding Isaksen, som har servert meg bømtevis med god og konstruktiv kritikk og hjelp. Det har vært en sann glede å få samarbeide med deg.

Det er flere viktige personer som skal tildeles anerkjennelse for at min akademiske karriere har artet seg slik den har, og for at jeg nå sitter her med en komplett oppgave. Gjennom å være eksepsjonelt dyktig i formidling av fag, og gjennom å være både motiverende og inspirerende, sitter jeg nå igjen med en verktøykasse noe rikere på grunn av dere. Jeg bærer dere med meg i hvert ord av denne oppgaven, og jeg takker dere for troen på meg.

Videre ønsker jeg å takke familie og venner for all støtte og motivasjon. Mest av alt takker jeg dere for å være tilstede som et lite, men viktig, lysglimt i hverdagen; det betyr mye. Prosessen har tidvis føltens ensom, men takket være dere, sitter jeg likevel igjen med minner fra et år som har vært preget av vel så mange gledelige øyeblikk.

Dere som kjenner dere igjen i ordene av dette forordet, vet forhåpentligvis selv hvem dere er. Så, hvis du føler at disse linjene resonnerer med deg, er det sannsynligvis vel fortjent, og vit at jeg er svært takknemlig;

Ingen nevnt, ingen glemt.

Mona Kristín Skjelfjord Jørgensen,

Bergen, mai 2024

Innholdsfortegnelse

SAMMENDRAG	2
SUMMARY	4
FORORD	6
1.0. INTRODUKSJON AV OPPGAVEN.....	9
1.1. INSPIRASJON OG FORMÅL MED OPPGAVEN	9
1.2. TIDLIGERE FORSKNING.....	10
1.3. PROBLEMSTILLING	13
1.4. OPPGAVENS OPPBYGNING OG STRUKTUR	14
1.5. BEGREPSFORKLARING OG AVGRENSNING	14
1.5.1. <i>Psykisk helse</i>	15
1.5.2. <i>Sosiale medier</i>	15
1.5.3. <i>Instagram</i>	16
1.5.4. <i>TikTok</i>	16
2.0. TEORETISK RAMMEVERK OG FORSKNINGSMESSIG FUNDAMENT.....	17
2.1. I OVERGANGENS SKYGGE – UNGDOMSTIDEN SOM SOSIALT FENOMEN.....	17
2.2. <i>JEG ER IKKE, JEG BLIR</i> - KONSTRUKSJON AV SELVET	20
2.2.1. <i>Selvet med George H. Mead</i>	20
2.2.2. <i>Erving Goffman med dramaturgisk fremstilling av selvet</i>	23
2.2.3. <i>Identitetsdanning i sen-moderne samfunn</i>	26
2.3. EMOSJONELL SMITTE.....	29
3.0. FORSKNINGSDESIGN OG METODISK TILNÆRMING	33
3.1. FORFORSTÅELSE	33
3.2. KVALITATIV TILNÆRMING	34
3.3. UTVALG.....	36
3.4. DATAINNSAMLING – REKRUTTERING OG GJENNOMFØRING	36
3.5. ETISKE ASPEKT/BETRAKTNINGER.....	37
4.0. ANALYSE	39
4.1. TEMATISK ANALYSESTRATEGI	39
4.2. ANALYSEPROSESSEN	40
4.3. METODEREFLEKSJON	44
4.3.1. KVALITETSKRITERIER: VURDERING AV STUDIENS VALIDITET OG RELIABILITET	47
5.0. STUDIENS FUNN.....	50
5.1. POSITIVE BERETNINGER OM ÅPENHET	50
5.1.1. <i>Reduksjon av stigma: Åpenhet øker kunnskap-, bevissthet og forståelse</i>	51

5.1.2.	<i>Åpenhet fostrer fellesskap, trygghet og mindre ensomhet</i>	54
5.1.3.	<i>Fra åpenhet til aksjon: Vekst i hjelpetiltak</i>	58
5.2.	NEGATIVE BERETNINGER RUNDT ÅPENHET	60
5.2.1.	<i>"Å se seg selv gjennom andres øyne"</i>	60
5.2.2.	<i>Selvgransking og tvil</i>	62
5.2.3.	<i>Misbruk av diagnoser og sykeliggjøring av hverdagsemosjoner</i>	65
5.2.4.	<i>Sykdommens komfort – Identitet og behag</i>	69
5.3.	NØYTRALE BERETNINGER OM ÅPENHET	71
5.3.1.	<i>Påvirkning er ikke implisitt</i>	71
5.3.2.	<i>Hvem har ansvar for påvirkningen?</i>	74
6.0.	ÅPENHETENS TRIADE	76
6.1.	IDENTITETENS DUALITET GJENNOM MEADS PERSPEKTIV	77
6.2.	UNGDOM- OG SYMBOLSK INTERAKSJON GJENNOM GOFFMANS ØYNE	79
6.3.	INDIVIDUALISERING OG SEN-MODERNE KRITIKK	80
6.4.	KAN EKSPONERING AV PSYKISK HELSE PÅVIRKE UNGES TANKER OM SEG SELV?	83
6.5.	ROLLEN TIL «DEN SIGNIFIKANTE- OG GENERALISERTE ANDRE» I PÅVIRKNINGSPROSESSER	85
6.6.	LIKEGYLDIGHET SOM PSYKOLOGISK VERN	87
7.0.	OPPSUMMERENDE AVSLUTNING OG VIDERE FORSKNING	89
7.1.	GENERALISERING	90
7.2.	VIDERE FORSKNING	91
	LITTERATURLISTE	93

1.0. Introduksjon av oppgaven

Vi er vitner til en tid der tidligere tabuer ikke bare utfordres, men også forandres. Den offentlige samtalen om psykisk helse har gjennomgått en bemerkelsesverdig endring; det som en gang var et område preget av stigmatisering og skam, diskuteres nå åpent og med nyansert forståelse av det bredere samfunn. Man trenger ikke å gå mange tiår tilbake i tid for å oppleve en tid hvor psykiske utfordringer ble møtt med fortielse og forakt, og man har siden den tid sett et samfunn som har beveget seg mot en mer inkluderende og opplyst tilnærming til mentale utfordringer. Også i dagens medielandskap er det ikke uvanlig å støte på fortellinger om utbrenthet, depresjon, og mentalt velvære; denne endringen representerer et samfunn som er blitt mer åpent omkring psykisk helse. Åpenheten og transparensen av ulike mentale utfordringer er en svært viktig endring i vårt samfunn; det å tørre å stå fram applauderes i stor grad, likevel, parallelt med denne voksende åpenheten, vokser også spørsmål og nysgjerrighet rundt konsekvensene av en slik omfattende åpenhet. Påvirkes unge mennesker av dette, og i så tilfelle *hvordan*?

Det hersker en utbredt og hegemonisk forståelse av at åpenhet er utelukkende positivt. Dette er særlig interessant å utforske i forbindelse med ungdomstiden – en overgangsfase i livet preget av søken etter identitet, sårbarhet, og hvor individene er svært mottakelige for påvirkning. Det er en utbredt, men ofte uuttalt, antakelse at økt åpenhet rundt psykisk helse utelukkende medfører positive konsekvenser for unge, men gir dette oss et riktig bilde av virkeligheten? I denne oppgaven skal jeg undersøke hvordan ungdom selv opplever og skildrer denne problemstillingen. Hvordan påvirker den økende åpenheten rundt psykisk helse deres egen oppfattelse og forståelse av temaet og ikke minst seg selv, oppi det hele? Er åpenheten i sosiale medier en utelukkende positiv kraft, eller kan den også ha negative konsekvenser for ungdommens psykiske helse, selvbilde og overordnede identitetsdannelse?

1.1. Inspirasjon og formål med oppgaven

Inspirasjonen til dette forskningsprosjektet har utspring i mine personlige erfaringer med sosiale medier. Jeg innrømmer ydmykt en avhengighet av telefonen min; dette vet jeg at jeg ikke er alene om å være. Smarttelefonen er for meg som mange andre, veldig verdifull, fordi den brukes som et kommunikativt verktøy, til et middel for underholdning, og alt derimellom. Jeg tar meg selv i å være en del av den endeløse «scrolle-generasjonen», som kan miste tidsperspektiv og verden rundt meg i de øyeblikk jeg kaster vekk dødtid på å bla på ulike sosiale plattformer. I

mange av disse øyeblikkene hvor jeg likevel klarer å koble fra «transen» og tilbake til virkeligheten igjen, tar på meg de sosiologiske brillene, og små-analyserer hva som egentlig foregår innpå disse sosiale mediene; det jeg ser på sosiale medier, ser også mange andre, gjerne langt yngre mennesker enn meg selv.

En bestemt observasjon vekker spesiell nysgjerrighet i meg, - den økende åpenheten rundt psykisk helse. Mens jeg sitter og blar på sosiale medier kommer det en rekke innlegg, bilder og særlig videoer som omhandler eksponering av psykisk uhelse som depresjon, spiseforstyrrelser, ulike tvangslidelser som OCD, symptomer på ADHD, Borderline personlighetsforstyrrelse, m.m. Dette er bare et knippe eksempler på eksponering av videoer og innlegg som florerer sosiale medier. I utgangspunktet ser jeg på dette som en positiv utvikling, med visse forbehold. Forskning viser jo en faktisk økning i selvrapporterte helseplager blant ungdom, og det å bryte stigmatiseringen rundt dette psykiske utfordringer- og plager er en høyst nødvendig og positiv endring i dagens samfunn. Samtidig undres jeg likevel over denne åpenheten, og om den paradoksalt nok kan føre med seg andre, mindre åpenbare konsekvenser. Mitt mål er å utforske hvordan ungdom selv formidler sine tanker og holdninger rundt tematikken.

Jeg ønsker at forskningen og funnene skal kunne bidra til å øke vår kollektive kunnskap om de ulike elementene ved åpenhet rundt psykisk helse, mer spesifisert hvordan ungdom i dag snakker om denne åpenheten; gjennom å se på hvordan et knippe videregående elever selv vurderer bruken av sosiale medier som arena for avstigmatisering rundt psykisk helse, og hvilke konsekvenser som kan oppstå. I lys av dette ønsker jeg også å avdekke hvordan deres vaner på sosiale medier gjennom deres egen forståelse, påvirker deres selvbilde.

1.2. Tidligere forskning

For å få bredere forståelse av temaet har det vært viktig å finne bakgrunnskunnskap og inspirasjon som vil være et vesentlig bidrag til dannelse av problemstilling og videre utforming av forskningsspørsmålet, samt utviklingen av ideer for oppgavens struktur, metodevalg og analytisk tilnærming.

Tidligere studier vil fungere som et idégrunnlag, og legge et fundament for oppgavens videre retning. I søk av tidligere forskning om ungdom, åpenhet og psykisk helse, har jeg hovedsakelig anvendt databaser som Bibsys gjennom Oria, Idunn og Google Scholar. Sentrale søkeord i min

forskning har vært «psykisk helse», «ungdom/unge», «åpenhet» og «sosiale medier». I tillegg har jeg undersøkt «smitteeffekt/emosjonell smitte» for å utforske området av sosial smitte, et felt som er lite utforsket. Min gjennomgang av eksisterende forskning har avdekket en begrenset mengde litteratur som spesifikt adresserer effekten av åpenhet i sosiale medier og dens direkte innvirkning på unge. Det foreligger imidlertid en mengde arbeid som utforsker forholdet mellom bruken av sosiale medier og psykisk helse mer generelt.

En rekke studier har undersøkt forholdet mellom bruken av sosiale mediers og individets psykiske helse, og avdekker både positive og negative effekter på brukernes velvære. Resultatene er imidlertid ambivalente og tilbyr ikke en entydig konklusjon. Brattøy et.al. (2019), studerte en rekke forskningsartikler av ungdoms vaner på sosiale medier og hvordan dette påvirker deres psykiske helse. Funnene indikerte at jenter i større grad rapporterte om depressive tanker, utfordringer knyttet til negativ selvoppfatning og angst; studien avdekket også at de psykiske plagene hadde en sterk korrelasjon til bruken av sosiale medier. Gutter hadde noe mindre psykiske plager enn jenter, og plagene var av annet slag; gutter som rapporterte økte psykiske utfordringer i sammenheng med sosiale medier opplevde plager som manifesterte seg som tap av konsentrasjon, stress, frustrasjon og aggresjon.

En studie gjennomført av Banjanin et.al. (2015), utforsket sammenhengen mellom internettavhengighet og depresjon blant 336 elever ved en videregående skole i Serbia. Studien ble gjennomført gjennom tester som skulle måle internettavhengighet, depresjon, samt suppleringspørsmål rundt deres internettbruk. Resultatene viste at graden av internettavhengighet fremviste en positiv korrelasjon med depressive symptomer. I denne studien var det derimot ikke funn av konkrete sammenhenger mellom tiden brukt på sosiale medier og depresjon, eller mellom depressive symptomer og sosiale medier-relaterte aktiviteter som eksempelvis antall Facebook-venner, eller andre trekk ved sosiale plattformer som var en tiltenkt representasjon av lykke eller suksess (s. 309). En lignende norsk studie, skrevet på vegne av Folkehelseinstituttets avdeling for rusmiddel og tobakk, hadde som mål å undersøke sammenhengen mellom tidsbruk på sosiale medier, og endring i psykiske og atferdsmessige problemer hos norske ungdommer (Brunborg & Andreas, 2019). Studien fulgte 763 norske tenåringer over en periode på 6 måneder, hvor de fullførte to spørreskjemaer med et halvt års mellomrom. Forskerne undersøkte om endringer i tiden brukt på sosiale medier var assosiert med individuelle endringer i symptomer på depresjon, atferdsproblemer, og episoder med tung

drikking. Studiens funn viste at økninger i tiden brukt på sosiale medier var assosiert med økninger i symptomer på depresjon, atferdsproblemer, men korrelasjonen var dog beskjeden.

Det finnes også en rekke studier som motsier den utbredte oppfatningen. En nylig studie utført ved NTNU gir funn som utfordrer den vanlige forestillingen om at økt bruk av sosiale medier er skadelig for ungdommers mentale helse. Steinsbekk et.al. (2023) påpeker innledningsvis at tidligere studier om sammenhengen mellom sosiale medier og psykisk helse ofte har vage og inkonsekvente funn. Forskerne hevder studien skiller seg ut ved å være den første som ser på langsiktige effekter og sammenhenger mellom mediebruk- og atferd og *kliniske symptomer* på depresjon og angst, heller enn bare selvrapporing, ved å følge en kohort fra 10- til 16 års alder. Resultatene indikerer at det ikke er noen tydelig sammenheng mellom sosiale medier og symptomer på angst og depresjon. Forskerne understreker imidlertid at dette er et svært komplekst tema, og at andre faktorer enn bare sosiale medier kan påvirke funnene i andre studier som tilsynelatende viser positive sammenhenger (s. 9). Også forskning fra USA, som inkluderte 800 ungdommer i New York, avdekket en mer positiv sammenheng mellom bruk av sosiale medier og velvære gjennom vennskap og relasjoner (Fredrick et al., 2022). Studien ble gjennomført over fire perioder og undersøkte hvordan aktiv bruk av sosiale medier påvirket ungdommene over tid, med fokus på både positive (digital støtte fra venner) og negative (digital trakassering/mobbing, depressive symptomer) utfall. Studiens funn viste at kun én av de fire studieperiodene ga positiv korrelasjon mellom bruk av sosiale medier og depresjonssymptom; dette ene signifikante resultatet var ikke tilstrekkelig til å fastslå en generell, signifikant sammenheng mellom aktiv sosialmediabruk og depressive symptomer, og forskerne hevdet her at det gjerne var andre påvirkningsfaktorer i livene til ungdommene som bidro til det positive utslaget. De overordnede resultatene viste noe kjønnsforskjell i mønstrene og effektene av mediebruk; for jenter hadde aktiv bruk av sosiale medier en beskyttende effekt mot depressive symptomer gjennom styrking av vennskap og positiv sosial interaksjon på nettet. Økt støtte fra venner førte til en økning i sosiale medieaktiviteter både for gutter og jenter, noe som støtter hypotesen om at sosiale medier kan bidra til å forbedre sosiale interaksjoner, og derav psykisk velvære.

Som eksemplene overfor viser, er studiene rundt følgende tematikk kompleks, inkonsistente og presenterer ulike funn. Steinsbekk et.al. (2023), påpeker at forskning om lignende temaer kan ha ulike utfall på grunn av forskjeller i definisjoner av velvære, psykisk helse, om plagene er selvrapporterte eller følger kliniske skjemaer, og hvilke andre påvirkningsfaktorer som er

ekskludert. Det er fascinerende å se hvordan forskning om samme tema kan komme frem til så ulike resultater, men samtidig gjør dette det vanskeligere å innta en bestemt posisjon. Disse mangfoldige funnene bidrar imidlertid til nøytralitet og åpent sinn i oppgaven.

1.3. Problemstilling

I startfasen av forskningsprosessen, da jeg hadde foretatt lite til ingen avgrensninger, og mulighetene lå ubegrenset foran meg, var tanken å utforske hvordan økt åpenhet om psykisk helse kunne bli oppfattet med en viss negativ betoning av ungdom. Denne nysgjerrigheten og (delvis) antagelsen var drevet av en kombinasjon av nysgjerrighet og en forutinntatt mening som var formet av kritiske debattinnlegg og holdninger rundt temaet, som influerte min opprinnelige tilnærming til oppgaven. Imidlertid, gjennom en prosess av innsiktsfull veiledning, nyansering og refleksjon, ble forskningsspørsmål- og tematikk innskrenket og nyansert til å undersøke hvordan åpenhet, som overfladisk sett anses som positivt, potensielt kan virke inn på unge menneskers identitet og selvilde. Dette drev meg til å fokusere på åpenhetens skyggesider og dens mulige negative effekter. Tross bestemt tematikk og flere forskningsspørsmål, skulle det ta sin tid å formulere en presis problemstilling.

Studiens forskningsspørsmål:

- *Hvordan forholder videregående elever seg til åpenheten rundt psykisk helse på sosiale medier i dag?*
- *Hvordan skildrer ungdom tidlig i tenårene selv sine holdninger til temaet rundt åpenhet om psykisk helse, og hvilken innvirkning kan denne åpenheten ha for deres selvilde?*

Den anvendte metoden for datainnsamling er av kvalitativ slag, og omfatter tematiske analyser av stiler forfattet av elever ved en videregående skole. Dette er gjort ved å engasjere elevene til å skrive en norsk-stil av valgfri sjanger, som besvarer en oppgave laget av meg, som har relasjon til forskningsspørsmålene; denne oppgaven vil presenteres i senere kapittel. Jeg endte etter hvert opp med følgende problemstilling:

Hvordan oppfatter et utvalg videregående elever åpenhet- og eksponering av psykisk helse, og hvordan uttrykker de at slik åpenhet kan utfordre deres identitet?

1.4. Oppgavens oppbygning og struktur

Min masteroppgave er strukturert i følgende syv deler: oppgavens introduksjon, teoretisk rammeverk, metode- og forskningsdesign, analyse av metode og data, funn, diskusjon og avslutningsvis et oppsummerende- og avsluttende kapittel. Introduksjonen skal belyse den samfunnsmessige relevansen av temaet, min inspirasjon og motivasjon for studien, oppgavens formål, samt den valgte problemstilling. Videre har jeg også valgt å innlemme et delkapittel dedikert til begrepsavklaringer for å tydeliggjøre avgrensningene som er foretatt, og forklare de sentrale begrepene som benyttes gjennomgående i oppgaven. Videre presenteres alt teoretisk grunnlag i kapitlet om teori. Dette skal omfatte alle teorier som skal ligge til grunn for å kunne forstå, og mulig forklare det komplekse temaet om åpenhet, relatert til det empiriske materialet. Her vil jeg fremlegge relevante teorier fra blant annet Goffman, Mead, Beck og Giddens, som alle bidrar til en dypere forståelse av ungdomsfasen, og identitetsdannelse i moderne tid. Neste kapittel, som er kapittel om metode, omhandler valget av metodisk tilnærming, og de metodologiske fremgangsmåtene som er anvendt. Dette kapitlet inkluderer også en beskrivelse av min egen forforståelse, begrunnelsen for studiens utvalg, og videre detaljer om hvordan rekruttering og datainnsamling har foregått. Her vil det også forekomme refleksjoner rundt de etiske overveielser i studien. Videre ankommer vi en av de mest sentrale delene i oppgaven, nemlig analysen, og etterfølgende kapittel om funn. Analysen vil romme fremgangsmåten av analyseprosessen, gjennom en beskrivelse av tematisk analysestrategi. En viktig del av dette kapitlet er metoderefleksjonen, som er knyttet til analysen, og som belyser oppgavens transparens, min forskerposisjon, samt studiens validitet og reliabilitet, med mer. Videre vil funnene fra empirien presenteres i et eget kapittel om funn. Basert på disse funnene, vil neste kapittel være drøftingen av disse. I refleksjonskapitlet vil jeg foreta en drøfting av funnene, hvor jeg videre vil knytte dem til relevant teori samt eksisterende forskning. I den avsluttende delen av oppgaven presenteres en konkluderende oppsummering som klargjør hvordan funnene svarer på problemstillingen. Dette kapitlet vil også omfatte diskusjoner om overførbarhet og generalisering, og foreslå retninger for videre forskning på feltet.

1.5. Begrepsforklaring og avgrensning

Oppgaven inneholder en rekke relevante begreper som jeg ser det nødvendig å definere for å få en større avgrensning og dermed bredere forståelse av problemstillingen. Jeg vil her definere følgende begreper: *psykisk helse*, *sosiale medier* og *sosial smitte*.

1.5.1. Psykisk helse

I denne oppgaven har jeg valgt å definere begrepet «psykisk helse» i samsvar med Verdens helseorganisasjons (WHO) definisjon, som lyder som følger:

[...] En tilstand av velvære der individet kan realisere sine muligheter, kan håndtere normale stress-situasjoner i livet, kan arbeide på en fruktbar og produktiv måte og har mulighet til å bidra overfor andre og i samfunnet.
(WHO, sitert i Nes & Clench-Aas, 2011, s. 11).

Jeg har valgt å bruke WHO's definisjon ettersom det er en internasjonal autoritet- og aktør rundt global helse. På slik måte vil bruken av en veletablert eksisterende definisjon av termen bidra til at begrepet vil tilføye oppgaven relevans og troverdighet. Også det holistiske perspektivet ved definisjonen bidrar til en bredere forståelse av termen og gir et solid fundament for dybdegående utforskning innenfor en sosiologisk kontekst.

1.5.2. Sosiale medier

Det finnes en rekke kjente sosiale medier i dag, og vi veksler ofte på bruken av dem. I dagens digitale tidsalder spiller sosiale medier en stadig viktigere rolle i våre liv, og er blitt essensielle plattformer for interaksjon, selvrepresentasjon og underholdning. Deres popularitet kan tilskrives evnen til å knytte mennesker sammen, dele innhold og skape en følelse av fellesskap og nærvær til tross mangelen på fysisk forbindelse. Medietilsynet (2022) viser at 90 prosent av unge mellom 9-18 år er på sosiale medier i dag. De supplerer med statistikk som gir oss innsikt i hvilke sosiale medier som er mest blant denne aldersgruppen. Applikasjonene som trumfer toppen er YouTube, Snapchat, TikTok og Instagram (Medietilsynet, 2022, s. 23-27).

Basert på denne statistikken, samt egne erfaringer med mediene, har jeg valgt å avgrense fokuset i denne oppgaven til de populære plattformene Instagram og TikTok. Disse applikasjonene er ikke bare sentre for personlig fremstilling og interaksjon, men fungerer også som betydelige plattformer for underholdning. Mine personlige observasjoner av tendenser til åpenhet på disse plattformene har også vært med på å forme avgjørelsen om hvilke applikasjoner som skal inkluderes i denne studien. Slik sett, vil oppgaven ta sikte på å utforske dynamikken og implikasjonene av sosiale medier ved å fokusere på åpenhet om psykisk helse på Instagram og TikTok.

1.5.3. Instagram

Instagram er en app for deling av bilder og videoer som ble grunnlagt av Kevin Systrom og Mike Krieger i 2010 (Abrahamsen, et.al., 2023). Appen, som i dag eies av Meta Platforms (tidligere kjent som Facebook Inc.), ble lansert på det digitale markedet for å fungere som en plattform der brukere kunne dele livets øyeblikk med sine venner og familie. På Instagram kan brukere laste opp, redigere med filtre og organisere bilder og videoer med «hashtags». Innhold kan deles enten offentlig eller privat med godkjente følgere. Brukere har mulighet til å utforske andres innhold filtrert etter hashtags og geografiske lokasjoner, samt oppdage populære trender. Interaktiviteten økes ved at brukere kan like innlegg og følge andre for å få deres innhold i sin personlige nyhetsstrøm, kjent som «feeden».

Navnet har sitt opphav fra en sammenslåing av ordene *instant* og *telegram*. Ordet *instant* reflekterer den umiddelbare naturen av fotografering som en gang var et kjennetegn ved polaroidkameraer. *Telegram* henviser til tradisjonen med å sende meldinger raskt over avstander, noe man i dag kan sammenligne med hvordan bilder deles blant smarttelefoner i moderne teknologisk kommunikasjon (Gilliard, et.al., 2023, s. 2). Det var tiltenkt at appen skulle bidra med å forenkle tre utfordringer ved bilde og bilde-deling i den tidlige æraen av mobilfotografering: For det første skulle appen gjennom filtre forbedre kvaliteten på vanlige mobilbilder for å gi dem et mer forfinet og profesjonelt utseende. I tillegg var målet å forenkle prosessen med å dele bilder på tvers av forskjellige sosiale medier ved å tillate umiddelbar distribusjon. Til sist ønsket utviklerne å forenkle problemet med opplasting av media, som ofte var en langsom og tungvint prosess med konvertering, overføring med mer, ved å tilby en brukervennlig og rask opplastningsfunksjon. Dette skulle være brukervennlig og praktisk for private brukere, men også kommersielle bedrifter som ønsket å reklamere for sine tjenester (Herrefoss & Haug, 2017, s. 9).

1.5.4. TikTok

TikTok er et sosialt medium hvor brukere kan lage korte videoer, ofte med musikk, filtre og andre effekter, for å dele med venner eller et bredere publikum. TikTok har blitt spesielt populært blant unge mennesker over hele verden og har flere hundre millioner aktive brukere. Mediet opplevde sin vekst rundt koronapandemien, hvor isolasjon førte til trender i deling av alt fra underholdning som dans- og musikk, men også klipp fra hverdagslivet og situasjonelle begivenheter (Hiebert & Kortés-Miller, 2021, s. 800-802). I dag er TikTok en av de mest nedlastede appene, og fungerer som en viktig plattform for selvuttrykk og kreativitet. TikTok

har utviklet seg til å være mer enn bare en applikasjon for underholdning; det er et sted der brukere kan uttrykke sine meninger, drive med merkevarebygging, og til og med påvirke sosial og politisk bevissthet. Applikasjonen er designet for å fremme brukerengasjement, med en intuitiv sveipefunksjon som gjør det enkelt å oppdage nye videoer. En av årsakene til at applikasjonen er så populær og fangende er fordi den, slik som mange andre plattformer i dag, bruker algoritmer i eksessiv grad. Det er vanskelig å forklare hvordan disse algoritmene egentlig fungerer, ettersom det tekniske rundt det er godt bevart, men det er visst at algoritmen fungerer slik at den innhenter informasjon basert på dine bevegelser på internett. Informasjonen lagres, også produseres det et skreddersydd innhold basert på dine preferanser. Disse preferansene blir plukket opp over lengre tid, og kan være brede og dekkende på tvers av dine interessefelt (Hebert & Kortés-Miller, 2021, s. 803-804); det er viktig å kaste et kritisk blikk over slikt skreddersydd innhold, og bruken- og konsekvensene av algoritmer i sosiale medium vil jeg ta for meg senere i oppgaven.

2.0. Teoretisk rammeverk og forskningsmessig fundament

I dette kapitlet skal jeg presentere mitt teoretiske rammeverk, som skal være et bidrag i forståelsen av ungdomstiden som et sosialt fenomen og dets innvirkning på identitetsdannelse, noe som er særlig relevant i diskusjonen om eksponering for psykisk uhelse, og den økende åpenheten rundt dette temaet. Når det gjelder spørsmål om hvordan ungdommen påvirkes av dette, blir det viktig å undersøke ungdomstidens dynamikk og utfordringer; dette kan gi oss fruktbar innsikt i hvordan faktorer som sosiale medier, kulturelle normer og samfunnsmessige forventninger former ungdommens selvbylde og identitet. Jeg vil her benytte meg av ulike teorier som identitetsdannelse, forming av selvet i det sen-moderne samfunn, og påvirkningsfaktorer som emosjonell smitte. Dette kapitlet vil inkludere teorier fra deriblant Erikson, Mead, Goffman og Giddens. Teoriene skal bidra til å gi oss en helhetlig forståelse av ungdomstiden som fase, konstruksjonen av identitet, og selvfølelse, som skal anvendes i analysen av hvordan selvfølelse og identitet kan påvirkes av sosiale medier.

2.1. I overgangens skygge – Ungdomstiden som sosialt fenomen

Når vi snakker om identitetsdannelse, blir det svært sentralt å ta for seg livsfasen som i størst grad tar for seg spørsmål om identitet, nemlig ungdomstiden. For hva *er* ungdom, og hvordan kan et slikt komplekst begrep defineres? Ungdom som samfunnsmessig konstruksjon er svært

utfordrende å definere med en entydig forklaring, fordi grensene er svært uklare, og meget kulturelt- og historisk betinget (Wyn & White, 1997, s. 3).¹ I Norge er det juridiske skillet mellom barn og voksen satt til 18 år, men å se på dette som en avgrensning eller definisjon, er lite fruktbart i sosial kontekst. Verdens Helseorganisasjon definerer ungdomstiden som en tid preget av omfattende sosiale, psykologiske og biologiske endringer. Tiden preger identitetsforvirring internt (biologisk gjennom puberteten) og fra ytre påvirkning som rolletildeling, forventninger *et cetera*. En annen viktig påvirkningsfaktor er hjernens biologiske utvikling, hvorav deler av hjernen, som eksempelvis frontallappen som styrer emosjonskontroll og risikovurdering, er i hyppig utvikling (WHO, 2014, s. 6). På samme tid som fasen er preget av usikkerhet, risiko og «testing», er den også preget av evnen til tilpasning i ulike utfordringer og problemer, som igjen fører til mestringsfølelse og viktige fundament videre i livet (WHO, 2014 s. 6). Til tross en omfattende og komplisert forståelse rundt begrepet ungdom, har vi likevel en implisitt oppfatning av ungdom som en livsfase som markerer tiden mellom barn og voksen. Samtidig finnes det en utbredt oppfattelse av ungdomstiden som en tenåringsfase, men å redusere en slik livsfase til «tenårene» ville vært lite dekkende. Skillelinjene mellom barn og voksen diskuteres til stadighet, uten å noen gang komme fram til noe som kunne ligne en fasit. Det er likevel en enighet om at denne perioden av livet stadig strekkes ut, og blir gjeldende for både yngre og eldre aldersgrupper i dag (Krange, 2004, s. 12; Fauske, 2011, s. 3).

Ungdomstiden regnes i livsløpsforskningen å være en overgangsfase mellom barndom og voksenliv, og perioden bærer preg av store forandringer, identitets-utforskning, og eksistensielle utfordringer- og problemer (Korsnes, 2019, s. 320-321). Sosiologen Andy Furlong betegner ungdomsfasen som «en sosialt konstruert mellomfase mellom barndom og voksenliv, som ikke er begrenset av spesifikke aldersgrupper eller har et fast endepunkt» (Furlong, 2013, s. 1). Ungdomsforskerne Wyn og White tilbyr en mer generell definisjon av ungdomstiden: «[...] Youth is most productively conceptualised as a *social process* in which meaning and experience of becoming adult is mediated.» (Wyn & White, 1997, s. 4).

Den kjente psykologen Erik Erikson introduserer oss for ulike psykososiale stadier i vårt livsløp, hvor han inndeler alder- og utvikling inn i ulike typologier. Disse ulike fasene

¹ Eksempel på dette er I-land, hvor utdanningsnivå og utsettelse av familieetablering, er ungdomstiden en utstrakt livsfase. I u-land, hvor familieetablering og barn kommer tidligere, er ungdomstid ofte en redusert del av livsperioden (Aakvaag, 2008, s. 263-264). I historisk kontekst kan man se at gjennomsnittsalderen for giftermål var 21 for kvinner og 23 for menn, hvor førstegangsfødsel kom like etter. Dette viser til et voksenliv som startet ved etablering.

inneholder ulike utfordringer som må løses for at vi skal utvikle oss som mennesker, med begrensede avvikende trekk. En av disse livsløpfasene er ungdomstiden, som han tilskriver utfordrende kontradiktoriske psykososiale muligheter, hvorav man enten finner seg selv, og blir trygg i sin identitet, eller opplever rolleforvirring (Erikson, 1950, s. 262-263). I denne fasen introduserer han oss for begrepet «adolenscence», som vi ofte oversetter til *ungdomstid*; «a psychosocial stage between childhood and adulthood, and the morality learned by the child, and the ethics to be developed by the adult» (Erikson, 1950, s. 263; Furlong, 2013, s. 123). Begrepet stammer fra det latinske ordet «adolescere», som betyr «å vokse opp/å modnes» (Erikson, 1950). Jeg hevder Eriksons begrep er dekkende, da det nettopp er *det* ungdomsfasen handler om; å utvikle seg i skillet mellom tryggheten og sikkerheten man opplever i barndommen, og autonomien og ansvaret som venter en i voksenlivet.

En viktig komponent i det å utforske og finne en egen identitet, er prinsippet om frihet, og hvordan friheten til å ta valg og bestemmelser for selvet vil føre til følelse av kontroll og selvstendighet. Dersom frihetskompenten er mangelfull i ungdomstiden, eksempelvis gjennom streng kontroll og begrensninger, vil denne fasen som i utgangspunktet er eksplorerende av natur, danne personlige avvik, som rolleforvirring, usikkerhet rundt selvet og fremtiden og personlig identitet. Denne friheten er et fundament i individualiseringsteori- og identitetsskaping (Erikson, 1950).

I det moderne samfunnet har man i større grad frihet til å strukturere livet sitt rundt ulike mål og ønsker. Tidligere var det mer normativt å strukturere livet sitt rundt det som var ansett som et normalt livsløp for unge, da gjerne med familieetablering, barn og arbeid, noe som også førte til en forkortet ungdomstid (Korsnes, 2019, s. 321). I dag har moderniseringen medført at vi i store deler av verden har mulighet til å ta utdanning, og strukturere livet rundt karriere og arbeid, før etablering av familie. Dette fører til at det man anser som «voksenliv» utsettes, og ungdomstiden forlenges. Jeffrey Arnett (2000) beskriver denne endringen med et begrep som også er tittelen på hans verk, *Emerging Adulthood*. Begrepet skildrer en distinkt moderne utviklingsfase som har oppstått i lys av utvidet utdanning og utsettelse av etablering. Begrepet knyttes til en tidlig «voksenfase», hvor unge mellom 18-25 år preges av ustabilitet, utforskning av identitet og livstiler (s. 469-471). I denne fasen har unge et voksent ståsted juridisk, men har langt færre forventninger og forpliktelser enn voksne:

I argue that this period, emerging adulthood, is neither adolescence nor young adulthood but is theoretically and empirically distinct from them both. Emerging adulthood is distinguished by relative independence from social roles and from normative expectations. (Arnett, 2000, s. 469)

2.2. *Jeg er ikke, jeg blir* - Konstruksjon av selvet

Ungdomstiden er som nevnt en fase i stadig endring, og i dag oppleves dette såkalte *moratoriet* som en livsfase som strekker seg over lengre tid enn tidligere. Begrepet moratorium brukes ofte i den psykososiale diskusjonen om ungdom og identitet, og viser til en overgangsperiode kjennetegnet ved utforskning av identitet, forlengede utviklingsfaser, marginalisering og opplevelse av forvirring (Furlong, 2013, s. 122-123). Denne utstrakte ungdomstiden bærer ofte preg av en intens søken etter et representativt selv; en identitet som oppleves autentisk for individet. Denne søken etter selvet består av en rekke komplekse og sammenvevde prosesser som til slutt gir individet en forståelse av seg selv og sin plass.

2.2.1. Selvet med George H. Mead

George Herbert Mead (1934) er en av de ledende teoretikerne innen identitets sosiologi, og har hatt betydelig innflytelse på vår forståelse av hvordan identitet dannes. Meads arbeid om symbolsk interaksjonisme har vært banebrytende innen disiplinen, og bidrar i forståelsen av hvordan selvet er sosialt konstruert. Symbolsk interaksjonisme postulerer at individers identitet oppstår i en sosial prosess, hvorav samhandling og respons fra andre spiller en signifikant rolle. Levin og Trost (1996) har forfattet boken *Å forstå hverdagen med et symbolsk interaksjonistisk perspektiv*, og hevder at symbolsk interaksjonisme er et analytisk perspektiv man bruker for å se virkeligheten, som igjen gir oss kunnskap om menneskelig atferd og interaksjon på mikro- og makronivå, mellom enkeltindivider og grupper (s. 11-12). Innen perspektivet om symbolsk interaksjonisme hevdes det at individers atferd er en kontinuerlig utviklingsprosess:

The self is something which has a development; it is not initially there, at birth, but arises in the process of social experience and activity, that is, develops in the given individual as a result of his relations to that process as a whole and to other individuals within that process. (Mead, 1934, s. 135)

Gjennom å ha som grunn-argument at vi er sosiale vesen, kan vi ikke *være* separat fra samfunnet rundt oss. Vi fører viktig interaksjon gjennom verbal- og non-verbal kommunikasjon som påvirker vår ytre-, men også vår indre dialog. Gjennom å konstant spire og gro gjennom samfunnets næring, vil vi aldri kunne fullstendig løsrive oss, ettersom våre normer og verdier er dypt forankret og påvirker måten vi lever på. Selv i vår mest isolerte tilstand er vi formet av det samfunnet vi er, eller har vært en del av.

George Herbert Mead (1934) introduserer oss for termen «de generaliserte andre», som peker på hvordan vår selvidentitet formes gjennom sosialt samspill, symbolsk interaksjonisme, og reaksjoner fra andre mennesker; det betyr at alt som eksisterer rundt oss av medmennesker, kultur og samspill legger føringer for hvordan vi oppfatter- og former oss selv. Mead var opptatt av å skildre hvordan mellommenneskelig mikrointeraksjon kunne forklares gjennom å se på samfunnsmessige strukturer. Dette viser også hvordan det ofte finnes en hårfin linje mellom psykologi og sosiologi i debatten om menneskelig interaksjon og skapelsen av selvet (Rye, 2013, s. 172): «Det kan ikke trekkes et klart skille mellom sosialpsykologi og individuell psykologi. Sosialpsykologi er spesielt interessant i effekten som sosiale grupper har på bestemmelsen av individets opplevelser og atferd.» ([Oversatt] Mead, 1934, s. 1). Den generaliserte andre spiller her en kritisk rolle, ettersom denne representerer samfunnets normer og forventninger som vi internaliserer og bruker som en referanseramme for å forme vår adferd og selvbilde, og hvordan dette påvirker oss på individnivå:

[The] generalized other that the social process influences the behavior of the individuals involved in it and carrying it on, i.e., that the community exercises control over the conduct of its individual members; for it is in this form that the social process or community enters as a determining factor into the individual's thinking. In abstract thought the individual takes the attitude of the generalized other toward himself [...] (Mead, 1934, s. 155-156).

Slik blir individets selvidentitet og handlingsmønster uavlatelig påvirket og formet av den kollektive bevisstheten i samfunnet; «We must be others in order to be ourselves» (Østerberg, 2020, s. 82).

Begrepet om selvoppfatning er et fundamentalt begrep i denne sammenheng, og jeg ønsker derfor å utdype det ytterligere; for hva innebærer egentlig begrepet om selvoppfatning? Selv

om det kan fremstå som enkelt å definere i dagligdagse termer, er begrepet omfattende og åpent for tolkning, og kan derfor forstås på mange ulike måter. En felleskomponent i forklaringen av begrepet er at det er redusert til å omfatte individers kognitive forståelse av seg selv; som også er en bevisst prosess. Definisjonen er her avgrenset til en kognitiv prosess, men det er også sentralt å gi det kroppslige rom her; det er viktig å kaste lys på selvet som en gjensidig prosess mellom kropp- og sinn, og at individers oppfatning av selvet, og dernest dannelsen av en identitet, står i et gjensidig samspill dem imellom (Duesund, 1995, s. 61-68). Vi opplever selvet gjennom kroppslige opplevelser og prosesser, og på slik måte forstår vi at oppfatningen av oss selv skjer gjennom kroppslig erfaring og dernest kognitiv prosessering.

Teorien om konstruksjon av selvet bygger på grunnideen om at individer utvikler identitet som resultat av sosiale prosesser (Rye, 2013, s. 172). Selvoppfatning utvikles gjennom en kontinuerlig vekslende dialog mellom det impulsive, ubevisste «jeg» og det sosialiserte, normpregede «meg», som dannes i lys av samfunnets forventninger (Mead, 1934, s. 210-213). Med slik kunnskap liggende i grunn, ser vi selvet som en speiling av samfunnet, og dets verdier- og normkultur. Dette fører til at selvet dannes til å bli «den generaliserte andre»; mekanismen for sosialisering og selvforståelse, gjennom hvilken «meg» blir formet. Dette danner et grunnlag for en ytterligere detaljert utforskning av Meads konsepter «jeg» og «meg», og hvordan disse påvirkes gjensidig, og er essensiell for individets kapasitet til å orientere seg og tilpasse seg til samfunnet.

«Jeg» og «meg»

Mead (1934) skiller mellom det subjektive selvet, «jeg», og det objektive selvet, «meg»; hvorav «jeg-et» er oppmerksom på det sosiale «meg-et» (s. 173). «Jeg» representerer den spontane og impulsive siden av selvet, mens "meg" representerer den delen av selvet som er formet av samfunnets forventninger og normer. Balansen mellom disse to aspektene av selvet er essensiell for individets evne til å navigere i og tilpasse seg samfunnet (s.182)

«Jeg» kan således ikke eksistere uten «meg». Disse delene av selvet er gjensidig avhengige av hverandre, hvorav den ene dypt påvirker den andre, *visa versa*. «Meg-et» refererer til den delen av vår personlighet som har et dypt fundament i kulturelle samfunnsnormer- og verdier, og viser til hvordan disse normene er internalisert og forankret i oss, som videre påvirker hva vi mener, hvordan vi tenker og hvordan vi handler. Denne delen konstrueres kontinuerlig fra vår første stund; den dannes stadig gjennom relasjoner og interaksjoner. Det er denne delen som viser oss

hva som er rett og galt, hva som er normativt, som videre fører til en overordnet personlighet som samfunnet aksepterer. Meg-et er tilegnet gjennom livserfaringer, og er oss i større grad bevisst.

Når det gjelder å handle, føres vi videre til «jeg-et» som i ytterligere grad er påvirket av ubevissthet, impulser og følelser. Ifølge Mead er jeg-et i større grad påvirket av spontan respons på våre medmenneskers oppfatninger og holdninger til oss; denne responsen spiller på «meg-ets» minner, og vi er ofte uviten om hvordan «jeg-et» responderer i ulike situasjoner (Mead, 1934, s. 173-178). Når vi *handler*, og tar valg, er det som regel den subjektive delen av selvet som styrer. Vi handler på impulser og følelser, som ofte er i samsvar med vårt subjektive selvbilde. Tross denne delen ved oss er styrt av vårt subjektive «jeg», er ikke det objektive «meg» fritatt; disse handlingene styres også i lys av det objektive selvet, som fungerer som en observatør, som evaluerer og om nødvendig, justerer handlingene til «jeg-et» i tråd med individets internaliserte normer og regler. Mead (1934) uttrykker at «meg» handler ut fra minner av sosiale situasjoner som «jeg» har opplevd og erfart; så «jeg» kan i neste situasjon i større grad være- og handle som «meg» (s. 174). Denne dynamiske interaksjonen mellom "jeg" og "meg" er grunnleggende for utviklingen av individets selvforståelse og identitet, og det er gjennom denne prosessen at mennesker blir selvbevisste og sosialt tilpassede individer. Dette samspillet og forståelsen av forholdet mellom en selv og andre danner grunnlaget for det symbolsk-interaksjonistiske perspektivet. Innenfor rammen av symbolsk interaksjonisme formes vår forståelse av selvet gjennom hvordan andre oppfatter oss, noe som fremhever viktigheten av sosial anerkjennelse og respons i identitetsdannelsen.

2.2.2. Erving Goffman med dramaturgisk fremstilling av selvet

For å få en bredere forståelse av identitet, tar vi en kikk på teorier som tar for seg hvordan vi konstruerer oss selv gjennom å aktivt ta valg om hvem vi er. Erving Goffman (1959) blir her en svært fremtredende sosiolog, blant annet kjent for sin teori om hverdagens rollespill, forklart gjennom dramaturgiske termer. Den dramaturgiske teorien presenterer han i boken «The presentation of self in everyday life», som har vært et viktig bidrag i diskusjonen om identitetskonstruksjon, og forståelsen av hvordan mennesker konstruerer et selv i møtet med verden. Teorien består av en rekke teaterinspirerte nøkkelaspekter. *Inntrykksstyring*, som han kaller det, handler om måten vi aktivt former et inntrykk av oss selv, som direkte påvirker andres persepsjon av oss; «Når en person kommer sammen med andre, vil han altså vanligvis handle målrettet for å gi de andre det inntrykk det er i hans interesse å formidle» (Goffman, 1992, s.

13). Han bruker i sitt verk betegnelsen «roller», som viser til situasjonsbetingede identiteter man fremviser utfra «masken man bærer» (Goffman 1992, s. 24-27). Betegnelsen «masker» kan ofte forbindes med noe forfalsket og uekte; noe som skal fungere som kamuflasje. Goffman bruker ikke termen for å vise til falske fasader, men heller ulike sider ved selvet som er komplekse, og som vi fremhever etter behov. Samtidig ses denne bruken av «masker» på som et ønske av å ha en makt og kontroll over hvordan folk oppfatter oss, og være i stand til å revidere- og forbedre oss selv til fordel for andres inntrykk av oss. Denne spesifikke fremstillingen av identitet skal evne å tjene oss sosialt, og vi ønsker å fremstå på best mulig måte i møte med andre mennesker; denne konstruerte siden av oss er en annen enn den som fremkommer når vi er alene med oss selv:

[Man har] erkjent at alle alltid og overalt, mer eller mindre iøynefallende, spiller en rolle. Det er i disse rollene vi kjenner hverandre, det er i disse rollene vi kjenner oss selv. [...] Denne masken står for den oppfatning vi har dannet oss av oss selv – den rollen vi gjør alt for å leve opp til – er denne masken vårt sanne jeg, det jeg helst vil være. (Goffman, 1992, s. 25-26)

Det dramaturgiske aspektet ved teorien bunner i at han hevder all mellommenneskelig interaksjon kan symboliseres gjennom teater. I teorien fungerer mennesker som aktører som på en scene som utfører en rolle som blir iaktatt av et publikum. Denne analogien mellom det virkelige liv og dramaturgi er en direkte parallell: interaksjonen mellom aktøren og publikummet er gjensidig og foregår i de samme omgivelsene, uavhengig av antall aktører eller tilskuere til stede: «En interaksjon kan defineres som all den interaksjon som finner sted ved hver bestemt anledning, når en gruppe personer befinner seg samlet en tid (Goffman, 1992, s. 22). Dette perspektivet understreker den dynamiske naturen av sosial interaksjon, hvor deltakerne både påvirker og påvirkes av hverandre i en gjensidig utveksling av roller og reaksjoner. Denne konstruksjonen, bevisst eller ubevisst, er en del av oss selv som gjerne er til en viss grad moderert; dette kaller han «impression management», hvis oversatt til inntrykksstyring. Denne formen for interaksjon viser til hvordan vi reflekterer vår bestrebelse rundt å påvirke hvordan vi blir oppfattet av andre, og få en forutsigbarhet i andres tanker om vårt selv. For eksempel, i et jobbintervju, vil en person sannsynligvis adoptere en formell opptreden, bruke et profesjonelt språk, og vise en kontrollert kroppsholdning for å formidle kompetanse og seriøsitet (Goffman, 1959, s. 204). I kontrast vil samme person antakelig opptre

mer avslappet og uformell blant venner, ved å bruke et mer familiært språk og ha en mer avslappet kroppsholdning.

De dramaturgiske begrepene «frontstage» og «backstage» er sentrale i forståelsen av helheten i teorien. "Frontstage", også betegnet som «fasaden», refererer til den delen av vår opptreden som er synlig for publikum, altså samfunnet og menneskene vi møter. Det er her vi utfører og opptre i samsvar med sosiale normer og forventninger, og hvor vi danner oss en versjon av oss selv som situasjonen og menneskene man samhandler med tilsier vil tjene en best (Goffman, 1992, s. 27). Her er vi som nevnt tidligere, som skuespillere på en scene, oppmerksomme på publikumets blikk og bedømmelse, og vårt fokus ligger på å forvalte et bestemt inntrykk. Våre handlinger, tale, og kroppsspråk er nøye kontrollert for å tilpasse oss rollen vi spiller.

"Backstage" derimot, foregår «bak kulissene», og er der vi trekker oss tilbake fra publikums øyne, og «er oss selv». Her kan vi avvike fra vår offentlige «persona» og opptre mer naturlig og uformelt. Bak sceneteppet er det et langt mindre behov for å opprettholde fasaden vi presenterer på scenen (Goffman, 1992, s. 96-97); «stort sett vil baksiden da være et sted hvor den opptredende kan stole på at ingen fra publikum vil skaffe seg adgang» (Goffman, 1992, s. 98). «Backstage» kan eksempelvis være private områder som våre hjem, eller selv situasjoner blant nære venner hvor vi føler oss frie til å uttrykke våre sanne følelser og meninger uten frykt for å dømmes. Gjennom å bruke disse begrepene, illustrerer Goffman hvordan sosial interaksjon involverer en kontinuerlig veksling mellom disse to "scenene", og hvordan vår atferd og selvoppfatning endres avhengig av om vi er på scenen eller bak teppet.

Denne dynamiske vekselen av roller viser tilpasningsevnen i menneskelig atferd, og hvor flittig den brukes i ulike situasjoner. Hver rolle vi inntar krever en egen tilnærming i form av atferd, språkbruk, og kroppsspråk, noe som reflekterer de ulike forventningene og normene i de forskjellige sosiale sammenhengene vi befinner oss i. På samme tid understreker Goffmans teori kompleksiteten i menneskelig sosialt samspill, hvor vi kontinuerlig balanserer mellom å være autentiske og å tilfredsstille sosiale forventninger; altså hvordan vi både produserer samfunnet, men også er et gjensidig produkt av den.

Dette er en teori som er fremtredende i bakhodet mitt når jeg ser på sosiale medier med sosiologiske briller på. Teorien er svært relevant i konteksten sosiale medier fordi slik form for konstruksjon av selvet, interaksjon og inntrykksstyring som Goffman beskriver, er svært synlig i hvordan individer presenterer seg selv på medieplattformer i dag. På sosiale medier blir

"frontstage" og "backstage" enda mer markante, gjennom brukere som bedriver nitid kuratering av versjoner av selvet som de ønsker å vise offentlig. Mange av disse versjonene er ofte en idealisert og bearbeidet fremstilling, hvorav versjonene som sammenlignes med "backstage" viser de mer autentiske og ufiltrerte aspektene av livet – som gjerne forsøkes å skjules fra det bredere publikum.

2.2.3. Identitetsdanning i sen-moderne samfunn

Når vi i dagens sosiologiske disiplin skal ta for oss ungdom som fenomen, er det essensielt å ta for seg den parallelle dimensjonen *identitetsdannelse*. Destillerer man denne perioden i livet, står man igjen med dette som fundament, nemlig hvordan ungdom navigerer seg i samfunnet, på leten etter en identitet de kan stå inne for, og som de skal bygge videre på resten av sitt liv. Parallelt med dette fundamentet mener jeg det er viktig å kaste lys over individualiseringstesen; en sosiologisk forgreining som har fått fotfeste innen identitetsdanning i den nye moderniteten, tross kritikk (Krange, 2004, s. 12).

Ulrich Beck er en av de viktigste aktørene innen individualisering og moderniseringssosiologi. En av pilarene i Becks teori om den andre modernitet er økt individualisering; han argumenterer for at dyptgripende endringer, drevet av faktorer som globalisering, internett, behov for utdannet arbeidskraft, teknologiske fremskritt, og langt mer, har transformert både samfunnet og individets liv. Disse endringene, som han refererer til som "risikoer", påvirker individet på mange nivåer, og fører til at enkeltpersoner nå må ta større ansvar for sitt eget liv og fremtid, fordi tradisjonelle institusjoner har mistet sin posisjon i individers liv, og dermed bidratt til store endringer i deres livsbetingelser (Aakvaag, 2008, s. 264-270; Krange 2004, s.18-19). Institusjonelle betingelser avtar gjennom modernitetens oppbrudd med industrisamfunnets struktur, og hemmer kollektiv identitet gjennom tradisjonelle variabler som yrke, sosial klasse, utdanning og kjønn. Når disse identitetsdannende variablene svekkes, svekkes også individers identitet. Det er her individualiseringen oppstår som konsekvens; individer må nå stå til ansvar for å gripe fatt på den eksistensielle utfordringen ved å «*plassere seg selv i sentrum av ens eget liv*» (Krange, 2004, s. 21).

Det finnes andre modernitetsteoretikere som skildrer identitetsspørsmålet i det moderne samfunn, og jeg velger her å trekke frem bidragsyteren Anthony Giddens (1996). Han kaster også lys over de personlige konsekvensene individet opplever som følge av den andre industrialiseringen i vesten. Han hevdet i sin samtidsdiagnose at den vestlige verden var inne i

en sosial revolusjon, som medførte oppbrudd med tradisjonell, enkel modernisering. Han introduserer konseptet om "refleksiv modernitet", som innebærer at samfunnet kontinuerlig endres gjennom en prosess av selvrefleksjon og kritisk evaluering av sine egne praksiser i et mer kunnskapsbasert samfunn (s.41-45).

Ungdomstiden har fått en signifikant rolle som en livsfase som avgrenses til en tid hvor man skal danne seg selv gjennom uttrykksfulle handlinger og økt ekspressivitet (Gullestad, 1996, s. 224). En svært viktig del av dette er personlig *frihet* til å «finne seg selv»; dette konseptet hevder Giddens (1996) er komplekst i den sen-moderne verden. Strukturelle endringer i samfunnet har ført til en økning i frihet, en frihet som også ses på som en risiko, med like stor mulighet for å oppleve nederlag som suksess. Frihetsaspektet oppstår som en konsekvens av bortfall av industrielle samfunnsstrukturer, autoriteter og noen lunde fastsatte rammebetingelser for ens liv. Denne friheten kan medføre eksistensielle spørsmål, økt angst, tvil og sårbarhet (s. 62-64): «Personlig meningsløshet – følelsen av at livet ikke har noe verdifullt å tilby – blir et grunnleggende psykisk problem i senmoderniteten.» ([Oversatt] Giddens, 1996, s. 18).

Selvet som refleksivt prosjekt

Knyttet til identitetsdannelse blir det personlige prosjektet om å skape seg selv nærmest umulig. I et hav av frihet, oppstår psykologiske utfordringer (Krange, 2004, s. 77); friheten kan oppleves for stor, meningsløs, og kan paradoksalt nok føles begrensende, og i verste tilfelle psykologisk fengslende. I samme samtidsdiagnostiske verk gjør Giddens oss kjent med termen «det refleksive selvet», som er en basal term i hans teori om senmoderniteten. I likhet med individers refleksive evner til å ta valg basert på ulik kunnskap, vender også individet de refleksive evnene innover mot selvet: «Selvet betraktes som et refleksivt prosjekt som individet er ansvarlig for. Vi er ikke det vi er, men det vi gjør oss selv til» (Giddens, 1996, s. 94). Konseptet om selvrefleksjon, som baner videre vei for hans teori om selv-identitet, omhandler i korte trekk det sen-moderne menneskets evne og behov til å kontinuerlig reflektere over selvet, og i lys av selvrefleksjon revidere og forbedre seg selv- og sin identitet. Giddens beskriver selvidentitet som mer enn bare de spesifikke og samlede egenskapene til et individ. Han definerer selvidentitet som "selvet slik det refleksivt oppfattes av individet, basert på vedkommendes biografi" (Giddens, 1996, s. 69-70; Krange, 2004, s. 24). I likhet med Beck, hevder Giddens at spørsmålet om identitet blir et personlig prosjekt å besvare for individer i det sen-moderne samfunnet; selvet blir nå et produkt av stadig refleksiv tankegang og valgtaking, hvorav dette

fører til en etablering av en selvbiografisk historie om seg selv (Aakvaag, 2008, s. 277). Giddens (1996) framstiller denne uavbrutte jakten på selvet som en krevende prosess i dagens samfunn:

Fortellingen om selvidentitet innenfor selvet som refleksivt prosjekt er grunnleggende skjør. Forsøket på å utforme en distinkt identitet kan gi et spesielt psykologisk utbytte, men er tydelig også en belastning. En selvidentitet blir skapt og mer eller mindre kontinuerlig restrukturert på grunnlag av de skiftende erfaringene i dagliglivet og de fragmenterende tendensene i moderne institusjoner. I tillegg påvirker opprettholdelsen av en slik fortelling både kropp og selv direkte, og den er til en viss grad med på å konstruere dem begge. ([Oversatt] s. 217)

Jeg mener at det er relevant å ta en titt på sen-moderne sosiologisk teori om individet- og identitetsdannelse rundt oppgavens spørsmål og i senere diskusjon. Bidragene peker på at selvidentiteten, det refleksive selvet, oppstår som en reaksjon på et samfunn i konstant forandring, der faste roller og identiteter svekkes, og krever at individene selv må forme og opprettholde sin egen identitet. Det er det som er kjernen i individualiseringsteser; de store skiftene i den nye moderniteten fører til delvis oppløsning av gamle tradisjoner. I et moderne samfunn hvor individualiseringen øker, stilles det økte forventninger om å navigere i en verden full av komplekse valg og beslutninger mer selvstendig enn tidligere generasjoner. Denne utviklingen er både utfordrende og berikende, og gir ungdom frihet til å utforske og forme sin identitet, samtidig som friheten kan oppleves som overveldende og utfordrende å navigere seg i.

Det må også suppleres en oppmerksomhet overfor kritikken individualiseringsteser har mottatt, blant annet av teoretikerne Furlong & Cartmel (2007), som i boken "Young People And Social Change" retter kritikk mot deres svake fremstilling av sen-moderne individer i deres teori. Kritikken kaller de en «epistemologisk feilslutning», og hviler på at individualiseringsteser er for eksessiv og lite nyansert (s. 139-144). Ifølge dem er det et viktig sosiologisk poeng rundt teorien om økt individualisering som følge av de omfattende endringene det moderne samfunnet har opplevd, men at tradisjonelle variabler som eksempelvis sosial klasse og kjønn ikke kan bortkastes så enkelt, og peker på at disse fortsatt er relevant, men gjerne ikke like tydelig som i industrisamfunnet:

While we have rejected suggestions that «traditional» social divisions are becoming less powerful determinants of life chances, we do accept Beck's conclusion that one of the central characteristics of late modernity is a weakening of collective social identities. [...] However, we are critical of the significance which both Beck and Giddens attach to changes in the ways individuals interpret the world and subjectively construct social realities. In our view, Giddens and, to a lesser extent, Beck, have failed to capture the essence of late modernity due to an overemphasis on the significance of individual reflexivity. (Furlong & Cartmel, 2007, s. 143)

Nyansert av kritikken, hevder jeg likevel at teorien legger et fruktbart grunnlag i forståelsen av hvordan ungdom i dag anser seg selv som skapende *av seg selv*. Individualisering indikerer ikke bare et samfunnsmessig skifte, men også, og kanskje enda viktigere, et psykologisk skifte. Selv om tradisjonelle faktorer fortsatt spiller en rolle i å forme identitet, hersker det nå en oppfatning av unge mennesker som autonome og rasjonelle aktører når det gjelder identitetsspørsmålet, samt deres videre svar på det. De utvikler sine selvbiografier ved å reflektere over- og ta hensyn til samfunnsmessige hendelser og forhold som de er omgitt av til enhver tid, særlig gjennom interaksjon på internett og i sosiale medier. Slikt perspektiv støttes også av nyere forskning på individualiseringsteoretisk perspektiv på ungdom, og hvordan unge i dag heller retter kritikk, som tidligere ble rettet mot samfunnet, mot seg selv. Av årsaker som økt ansvar for å realisere selvet og sitt eget liv, påfølger også økt stress og usikkerhet (Willig, 2013).

2.3. Emosjonell smitte

Vi har utforsket konseptet om identitet som en sosial konstruksjon, der individet former sin selvforståelse gjennom speiling av samfunnet og respons fra andre. Dette leder oss videre til fenomenet som er kjent som *emosjonell smitte*. I artikkelen «Emotional Contagion» utforsker Hatfield, Cacioppo og Rapson (1994) fenomenet ved emosjonsorientert sosial smitte. De peker på hvordan vi naturlig henter informasjon om mennesker vi interagerer med, ved å ubevisst kopiere en annenparts emosjoner, og videre lever oss inn i en følelsesverden som i utgangspunktet ikke er *vår egen*: «By attending to this stream of tiny moment-to-moment reactions, people can and do «feel themselves into» the emotional landscapes inhabited by their partnert.» (Hatfield et al., 1994, s. 1). De bruker følgende definisjon for å forklare termen: «The

tendency to automatically mimic and synchronize expressions, vocalizations, postures, and movements with those of another person's and, consequently, to converge emotionally.” (Hatfield et al., 1994, s. 1). Jeg synes likevel ikke definisjonen er dekkende nok for mitt forskningsprosjekt ettersom det går utenfor diksjonen om fysisk, mellommenneskelig interaksjon, slik definisjonen i stor grad er tilpasset. Jeg tilbyr derfor følgende definisjon:

Emosjonell smitte refererer til prosessen der individer automatisk adopterer, imiterer og synkroniserer sin atferd, og følelser med dem de observerer, enten dette skjer i direkte mellommenneskelig samhandling eller gjennom digitale medier. Dette fører til en følelsesmessig konvergens hvor individer begynner å dele- og oppleve de samme følelsene som de de observerer, uavhengig av fysisk nærhet.

Forekomst av emosjonell smitte

Det ligger oss naturlig som mennesker å tilpasse oss våre medmennesker, slik er vi som sosial art. Forskningen nevnt ovenfor viste gjennom målinger av elektromyografi² hvordan forsknings-subjekter hadde økt aktivitet i ulike deler av ansiktsmuskulaturen. Hvor subjektene var eksponert for bilder med smil og positivt humør, så man betydelig aktivitet i muskulaturen rundt kinnene (zygomaticus major), ofte aktivert ved smiling. Ved eksponering overfor negative ansiktsuttrykk, viste EMG aktivitet i muskelregionen rundt øyenbryn- og panne (corrugator supercilii), som aktiveres ved skepsis, ubehag og sinne, gjennom rynking ved panne- og brynsmuskulatur.

Forskningen som her er referert til er av eldre slag og de peker her hovedsakelig på hvordan emosjonell smitte oppstår som følge av samhandling og interaksjon, gjennom at vi uten å være klar over det, justerer våre uttrykk, kroppsspråk, tonefall, og dermed vår følelsesverden, gjennom å motta andres følelser (Hatfield et al., 1994). Men hvordan fungerer dette *by proxy*? Ettersom vi i denne studien ikke ser på en direkte mellommenneskelig kontakt, undres jeg over om denne emosjonelle smitten vil være til stede like tydelig? Hvordan fungerer denne smitten gjennom en skjerm; gjennom indirekte mellommenneskelig samhandling?

² Medisinske tester som måler elektrisk aktivitet i muskler, og som gir oss informasjon om nervesystemet.

Det er ikke bare gjennom fysisk samhandling og observasjon emosjonell smitte finner sted. Det finnes en rekke *sosiale* studier som har sett på forholdet mellom eksponering av emosjoner gjennom visualisering, og hvordan dette påvirker mennesket som eksponeres; dette er eksempelvis studier av underholdning som bilder, skjønnlitteratur, samt fiktive filmer- og TV-serier. Det er viktig å påpeke at disse studiene ofte er negativt orientert, og tar i større grad for seg påvirkningen av negative følelser, heller en positive følelser. En hendelse som ofte refereres til i forbindelse med emosjoners påvirkningskraft er det verdenskjente bilde av Evelyn McHale, som i 1947 hoppet i døden fra Empire State Building. Empire State Building ble kjent for sine mer tragiske sider, og selvmordsforsøk fra bygget var intet ukjent fenomen. Disse hendelsene ble som regel omtalt i aviser de påfølgende dagene. McHales fall ble fanget på kamera, og produserte så fotografiet som senere ble omtalt som «verdens vakreste selvmord» (Hørthe, 2022). Denne hendelsen viser til en klassisk romantisering av morbide hendelser; skapelsen av en skjønnhet som ikke hører hjemme i omgivelsene. Et annet eksempel er "Unge Werthers lidelse", en klassisk roman av Johann Wolfgang von Goethe, som tydelig illustrerer en slik smitteeffekt. Konsekvensene av boken var omfattende og for mange svært overveldende, noe som resulterte i at den ble forbudt i flere land, deriblant Norge. Boken omhandler en romantisk skildring av selvmord; en ung mann med dyp kjærlighet for en kvinne som alt er gift. Ekteskapet medfører en aporetisk sorg for Werther, som til slutt ikke finner en annen utvei enn å forlate livet. Goethe møtte omfattende kritikk for å ha skildret selvmord i en vakker og heltemodig ånd, noe som kunne ha brutale konsekvenser for lesere med sårbare sinn (Bell, 2011). En slik sorgtung roman, i høyest grad fiktiv, appellerte til leserne, og fremstod virkelig. Unge sårbare sinn, uten opplevelsesgrunnlag for sammenligning eller identifiseringsgrunnlag gjorde nettopp dette; identifiserte seg med en imaginær fortelling som stod dem nær, uten at dette hadde røtter i virkeligheten. Dette viste seg gjennom en bardus økning av selvmord i perioden etter bokens utgivelse. Parallellene mellom den fiktive romanen og økningen i selvmord ble trukket ved at utdrag fra boka ble funnet på flere av de unge mennene (Bell, 2011).

Selv om "Unge Werthers lidelse" tilhører en svunnen tid, er fenomenet det illustrerer langt fra utdatert. Vi ser lignende situasjoner i dag, som økningen i selvmordstilfeller etter utgivelsen av Netflix-serien "13 Reasons Why", som ble omfattende kritisert for å romantisere selvmord og for å presentere sårbart, usensurert grafisk innhold (Bridge, et al., 2020). TV-serien hadde sin debut i 2017, og omhandler en ung kvinne som tar sitt eget liv etter gjentatt mobbing, overgrep, og etterlater 13 kassetter hvor hun plasserer skyld for sin død. Quinn og Ford (2018) hevder å se tendenser til det de kaller «Copycat»-selvmord i vekst etter TV-seriens utgivelse, hvor

sårbare unge oppmuntres til tanker rundt selvmord. Artikkelen påpeker også behovet for retningslinjer og forskning om hvordan underholdningsmedier kan øke bevisstheten om alvorlige psykiske helseproblemer blant unge mennesker uten å forårsake skade. Dette moderne eksempelet bekrefter at sosial smitteeffekt fortsatt er en nøkkelkomponent i å forstå spredning og eksponering av diverse samfunnsfenomen.

Forekomsten av emosjonell smitte er veldokumentert gjennom et mangfold av eksempler, som strekker seg fra litteraturens verden til moderne medieplattformer. De nevnte forekomstene av smitte, illustrerer hvordan både fiksjon og virkelighet kan påvirke menneskers emosjonelle tilstand og atferd. Hatfield, Cacioppo og Rapsons (1994) artikkel om emosjonell smitte er hovedsakelig skrevet av psykologer, og innholdet bærer tydelig preg av dette. Det gir oss en inngående forståelse av fenomenet, og omfatter en bredde av elementer og bevis fra både psykologien og nevrovitenskapen, som gir et godt grunnlag for å forstå hvordan hjernen responderer på slik stimuli. Den tverrfaglige tilnærmingen som er presentert understreker ikke bare den brede aksepten av fenomenets eksistens, men også dens relevans og anvendelighet i forståelsen av menneskelig atferd, og hvordan vi er sårbare i eksponering av andre menneskers indre følelsesliv. Det peker på at emosjonell smitte ikke er begrenset til direkte menneskelig interaksjon, men også kan overføres gjennom skjermer, og dermed aktualiserer spørsmålet om dets innvirkning i den digitale tidsalderen.

Nå som jeg har etablert og legitimert fenomenet om emosjonell smitte, er det på tide å utforske hvordan dette fenomenet manifesterer seg og påvirker unge i en tid stadig mer preget av sosiale medier. Unge mennesker er særlig sårbare i denne utforskende fasen av livet hvor identitetssøking står sentralt. Det neste avsnittet vil derfor dykke dypere inn i hvordan slik emosjonell smitte kan påvirke ungdommens opplevelse av deres «moratoriumsfase» og søken etter selvforståelse.

Begrunnelse og utdyping av teoriens relevans

I diskusjonen om åpenhet rundt psykisk helse på sosiale medier, blir Goffmans teori relevant. Mens noen brukere velger å bryte med det som fremstår som en polert «frontstage»-versjon, gjennom å dele sine kamper med psykisk helse, representerer dette en form for «backstage»-åpenhet som tidligere var sjelden i offentlige fora. Dette kan skape en ny dynamikk der grensene mellom «frontstage» og «backstage» blir mer flytende. Deling av psykiske helseutfordringer på sosiale medier har økt, og det kan bidra til å avstigmatisere opplevelser rundt uhelse, og

samtidig skape en bredere offentlig bevissthet og forståelse. På samme tid kan det også fremheve kompleksiteten i inntryksstyring på sosiale medier, hvor brukere konstant navigerer seg mellom behovet for autentisitet og presset for å opprettholde et viss offentlig «image». Goffmans teori om inntryksstyring gir oss et verdifullt rammeverk for å forstå disse moderne fenomenene og de underliggende sosiale dynamikkene som former vår digitale samhandling. Det er også verdt å stille seg spørrende, og gjerne kritisk rundt visse aspekter ved åpenheten og den omfattende delingen av psykisk helse på sosiale medier: Selv om åpenheten tilsynelatende er ærlig og sårbar, kan den også oppfattes som en form for «frontstage».

3.0. Forskningsdesign og metodisk tilnærming

Dette kapitlet har som formål å redegjøre for forskningsdesign og de metodiske valgene jeg har foretatt i forbindelse med dette forskningsprosjektet. Jeg vil legge spesielt vekt på den kvalitative metodiske tilnærmingen; hvorfor den ble foretrukket, og hvordan jeg har implementert den i praksis. Jeg vil starte med å presentere forforståelse som vitenskapsteoretisk prinsipp, samt introdusere min egen forforståelse. Videre vil jeg presentere utvalgskriteriene for informantene, hvilke kilder til data de tilbyr, og hvorfor disse kildene er ansett som verdifulle og fruktbare for mitt prosjekt. Sentralt i denne presentasjonen er elevenes oppgave; jeg vil drøfte hvordan og hvorfor denne oppgaven ble utformet på den måten den gjorde, samt dens relevans og egnethet for å generere innsiktsfulle data som besvarer mitt forskningsspørsmål. Et viktig aspekt av all forskning, og spesielt innen kvalitative metoder, er forskerens forforståelse. Før vi dykker dypere inn i metode og tilnærminger vil jeg i neste avsnitt reflektere over min egen forforståelse og hvordan den kan påvirke forskningsprosessen.

3.1. Forforståelse

Vi bærer med oss kunnskap og erfaringer, både metodiske, teoretiske og personlige, som påvirker vår forståelse av- og måte å se verden på. Dette settet av tro, holdninger og tidligere opplevelser legger ofte et fundament for det vi i vitenskapen kaller *forforståelse*. Dette kumulative settet med kunnskap fungerer som en linse vi ser verden igjennom, og påvirker vår tolkning av ny informasjon; og slik er virkeligheten vår preget av «en god mengde tolkning» (Thurén, 2020, s. 66). Selv om forforståelse kan gi oss en rikere dybde av vår forståelse, er paradokset at den også kan føre til fordommer eller begrensede perspektiver hvis den ikke blir utfordret og utvidet regelmessig; men det betyr ikke at forforståelse er feil eller «galt»: «[Vi kan ikke] forstå noe i det heletatt uten forforståelse. Vi tolker alt som [noe]» (Thurén, 2020, s.

66). Det er derimot viktig å være bevisst på vår egen forforståelse og åpen for å justere den i lys av nye erfaringer og kunnskaper. Denne forforståelsen vil endres i tråd med nye erfaringer, og det er det Gadamer kaller «den hermeneutiske sirkel». Dette hermeneutiske fenomenet viser til prosessen hvor *forståelse* er et kontinuerlig spill mellom helheten av noe, og dens enkelte deler. Man kan således ikke forstå helheten uten å forstå delene, og *visa versa*. Innenfor dette forskningsprosjektet vil det altså være naturlig at jeg som forsker har en forforståelse av temaet (Thurén, 2020). Når jeg tolker elevtekstene, har jeg en allerede dannet forventning av helheten, som vil kunne påvirke hvordan jeg tolker disse mindre delene. Disse vil gjensidig påvirke hverandre, og vil bidra til at den helhetlige forståelsen blir klarere. Slik skapes en (hermeneutisk) sirkel av forståelse der forforståelsen og den nye informasjonen stadig påvirker og utfordrer hverandre inntil en mer fullstendig forståelse oppnås.

Så hva er *min* forforståelse av dette fenomenet om åpenhet og transparens i sosiale medier? Det er viktig å presisere at min forforståelse er meg veldig bevisst, og til tross en personlig holdning og forventning rundt temaet, preger det meg dog til å holde forskningen særlig nøytral. Min forforståelse av temaet stammer fra ulike debattinnlegg i aviser, meningsutveksling med venner og bekjente, podkaster og videoer rundt tema som har påvirker min måte å tenke på. Jeg har underveis i arbeidet med oppgaven likevel tatt med selv i å re-evaluere mine holdninger, som har resultert i at jeg har tatt et ytterligere nøytralt standpunkt rundt temaet. Jeg har oppgradert mine sosiologiske briller, og finner meg selv oftere i et kritisk perspektiv hvor jeg tilnærmer meg spørsmålene med kritisk blikk, og lurer derfor på hvorvidt ungdom virkelig påvirkes i den grad media antyder, eller om virkeligheten er mer nyansert enn som så.

3.2. Kvalitativ tilnærming

Innenfor forskningsmetodologi representerer kvalitative og kvantitative metoder to fundamentale paradigmer som gjelder både innsamling og analyse av data. I diskusjonen rundt de to metodiske tilnærmingene, betraktes ofte disse metodene som dikotome, hvor distinksjonen dem imellom blir belyst. Innen kvalitativ metode benyttes ofte en deduktiv tilnærming, i kontrast til den induktive tilnærmingen som er karakteristisk for kvantitativ metode (Tjora, 2017, s. 24). Deduktiv tilnærming fokuserer i utgangspunktet på meningsdanning basert på eksisterende teori og hypotesetesting. Denne tilnærmingen tar i bruk tolkning av informantenes personlige meninger, erfaringer og holdninger, samt konsekvensene av disse. Kvalitative metoder tillater en dypere forståelse av de fenomener og det samfunnet

man undersøker, spesielt innen emner av personlig og sensitiv karakter som omfatte personers private og indre liv og tanker (Thagaard, 2013, s. 11-12).

Ettersom jeg ønsker å undersøke og avklare et fenomen, og forske på et *hvordan* heller enn et *hva* vil kvalitativ metode være mer dekkende for å besvare mine forskningsspørsmål. Mens kvalitativ forskning søker å utforske og forstå dybden av individuelle erfaringer, og virkelige livssituasjoner, fokuserer kvantitativ forskning på måling og analyse av data for å identifisere generelle mønstre gjennom ulike variabler og deres relasjoner (Silverman, 2020, s. 5-7). Et sentralt spørsmål innen samfunnsvitenskapen er hvorvidt det er samfunnet som påvirker og *utgjør* individet, eller om det er individet som utgjør samfunnet; dette spørsmålet understreker viktigheten av å forstå det gjensidige forholdet mellom individet og samfunnet, og at det ikke finnes en entydig fasit på hverken eller, men at dynamikken mellom mennesket og samfunnet har en gjensidig påvirkningskraft: «Mennesket skaper og blir skapt av samfunnet» (Berger & Luckmann, 1966, s. 9).

Mitt forskningsfokus ligger i å utforske dette dynamiske forholdet ved å studere unges holdninger til åpenhet, og hvordan dette gjensidig påvirker deres holdninger til selvet. Ettersom målet med forskningsprosjektet er å få en dypere innsikt og forståelse av hvordan ungdom oppfatter åpenheten rundt psykisk helse på sosiale medier i dag, faller den metodiske tilnærmingen på kvalitativ metode; dens natur og formål presenterer kvalitativ metode som mer hensiktsmessig. En slik problemstilling kan angripes på en rekke måter, men legger også klare føringer for en kvalitativ tilnærming, ettersom jeg ønsker å avdekke og forstå et fenomen, heller enn å avdekke utbredelsen av et tilfelle. Mens kvantitative metoder primært produserer numeriske data, tillater kvalitative metoder en mer dyptgående innsikt i individuelle opplevelser, følelser, og tanker. Det er akkurat disse aspektene ved ungdommen jeg ønsker å gripe fatt i for å se hvordan det kan evne å gi meg en innsikt i deres egen meningsverden (Thagaard, 2013, s. 95).

Innsamling av empirisk materiale

Min primære datainnsamlingsmetode har falt på en interessant kvalitativ tilnærming av det kreative slag. Jeg har samlet primærdata ved hjelp av elevers selvskrevne stiler rundt forskningstemaet mitt. Ved å benytte stiler skrevet av videregående elever som datagrunnlag, har vi muligheten til å fange opp de personlige, nyanserte og reflekterte perspektivene til disse ungdommene. Dette er særlig viktig for et emne som åpenhet rundt psykisk helse, ettersom det involverer subjektive opplevelser og kan variere betydelig fra person til person. En slik metode

vil kunne avdekke subtile innsikter og nyanser i ungdoms holdninger, refleksjoner og erfaringer, som ikke nødvendigvis ville blitt fanget opp gjennom en kvantitativ spørreundersøkelse. Prosessene knyttet til datainnsamling og beskrivelsen av elevenes oppgave vil bli diskutert senere i metodekapittelet.

3.3. Utvalg

En kvalitativ tilnærming lar oss ikke bare ønske om å aktivt tre inn i informantenes indre landskap, men lar oss også gjøre det for å avdekke holdninger, meninger og følelser. Målet med denne tilnærmingen kan sies å være todelt. Først og fremst søkes en form for teoretisk generalisering, hvor utvikling av teorier og begreper står sentralt. Deretter, parallelt, er målet å tilegne seg en helhetlig forståelse av samfunnet ved å utforske kontekstuelle og spesifikke enheter som er relevante for det aktuelle forskningsfenomenet (Grønmo, 2016, s. 102). Ut fra dette fundamentet vil det være essensielt for oppgaven videre å være spesifikk i utvalget av informanter. For at vi skal kunne nå målet rundt teori og generalisering er det derfor viktig å finne informanter som er i stand til å besvare våre forskningsspørsmål adekvat (Grønmo, 2016, s. 103-104). Forskningstemaer- og spørsmål er ofte nøye avgrenset til å gjelde spesifikke samfunnsgrupper; for å sikre dataenes validitet, reliabilitet og representativitet, må vi derfor fokusere på disse avgrensede gruppene for å få et fruktbart materiale.

Studiets forskningsfokus dikterer hvilke enheter som er mest hensiktsmessige å benytte i innsamlingen av relevant datamateriale. Gitt mitt ønske om å forstå unges holdninger til åpenhet om psykisk helse på sosiale medier, er det naturlig å rette utvalget mot unge individer som er aktive brukere av slike plattformer. For å optimalisere datainnsamlingen og sikre et mest mulig målrettet utvalg, besluttet jeg å utforske disse holdningene blant en studiespesialiserende avgangsklasse ved en videregående skole.

Selv om jeg ikke har verifisert at samtlige elever i utvalget aktivt bruker de sosiale plattformene jeg har fokusert på, gir data fra Medietilsynet (2022) grunnlag for å anta at et betydelig flertall av elevene er brukere av minst én av disse plattformene regelmessig. Følgelig har jeg ikke funnet det nødvendig å foreta en egen verifisering av denne bruken.

3.4. Datainnsamling – Rekruttering og gjennomføring

Rekrutteringsprosessen av deltakere ble initiert gjennom bekjentskap til en lærer ved den aktuelle skolen. Jeg presenterte forskningsprosjekt mitt for læreren, hvorpå jeg uttrykte ønsket

om hjelp med rekrutteringen. Læreren viste umiddelbart interesse og var innstilt på å bistå for å realisere datainnsamlingen; dette ledet til et godt samarbeid som resulterte i rekrutteringen av en tredjeklasse studiespesialiserende informanter.

Innledningsvis informerte jeg læreren om min intensjon med prosjektet: Å utforske forskningstemaet ved å få elevene til å produsere en skriftlig tekst relatert til problemstillingen. Jeg argumenterte for at denne elevgruppen var ideelle informanter gitt deres aldersgruppe og basert på antagelsen av at de fulgte populærsamfunnet i den normative bruken av sosiale medier. Jeg utarbeidet et informasjonsskriv til læreren, og som læreren kunne benytte for å formidle nødvendig informasjon til elevene. Videre ble den tiltenkte skoleoppgaven revidert i samråd med læreren, slik at den skulle fungere best mulig. Oppgaven som ble gitt elevene var som følger:

Åpenhet rundt psykisk helse på sosiale medier har økt de siste årene. Å høre om andre som sliter, kan påvirke eget selvbilde og oppfatningen av om en har det bra eller ikke.

Skriv en tekst der du reflekterer over følgende spørsmål:

Hvordan tror du at sosiale medier sin framstilling av psykiske utfordringer kan påvirke vår egen selvfølelse?

Bruk gjerne egne erfaringer når du skriver. Du trenger ikke tenke på at teksten skal være en spesiell sjanger – skriv slik du ønsker selv.

Det ble ikke satt noen restriktive krav til sjanger eller ordgrense for elevenes tekster. Min oppfatning var at datainnsamlingen ville være mer fruktbar ved å gi elevene omfattende kreativ frihet i besvarelsen. Elevene ble tildelt en dobbeltime for å fullføre oppgaven. For å sikre at tekstene ikke var gjenkjennbare, ble bidragene levert inn anonymt. Dog ble det inkludert et kjønns-kriterium som eneste identifiserende variabel. Selv om flertallet indikerte sitt kjønn, var det enkelte som unnlot å gjøre dette.

3.5. Etiske aspekt/betraktninger

I all type forskningsarbeid er det en essensiell oppgave for forsker å ivareta konfidensialiteten av informantenes identitet. Dette sikkerhetstiltaket skal fungere som et vern mot all form for misbruk (Silverman, 2020, s. 153-154). Slike tiltak for anonymitet, og overordnede etiske

vurderinger skal gjennomgås løpende i forskningsprosjektet for å sikre etisk sikkerhet. Det å ivareta informantenes anonymitet er ikke bare viktig for informantenes skyld, men også for studiens helhet. Silverman (2020) betegner slik risiko for potensielt «etiske fallgruver», og foreslår en rekke tiltak som bidrar til forhindringen av slike fallgruver (s. 157-163).

Informert samtykke

Det første «etiske» steget i forskningsprosessen vil være å informere godt og nøye om studien og hva det vil innebære for informantene å delta. Denne prosessen kalles for informert samtykke, og viser til en etisk-metodisk prosess som har til hensikt å gi de potensielle informantene informasjon de har krav på. Slik informasjon gir de kunnskap om studien, hvorfor de blir studert, og rettighetene til å tilbakekalle samtykke. Her er det viktig å gi informantene informasjon som bærer så lite teknisk preg som mulig; informasjonen bør være formulert tydelig og presist, slik at informantene selv forstår det som ligger til grunn for forskningsprosjektet (Silverman, 2020, s. 157-158).

I min studie startet prosessen med å lage et informasjonsskriv til lærer og de elevene som potensielt ville bli mine informanter. Her informerte jeg om studiens mål og hensikt, hvordan studien ville gjennomføres, og hvordan anonymiteten deres ville ivaretas gjennom hele prosjektet. Videre informerte jeg om deres rettigheter til å få løpende informasjon om studien, samt retten de hadde til å trekke sitt samtykke på hvilket som helst tidspunkt i prosessen, uten å måtte rettfærdiggjøre eller grunngi dette valget. Dette informasjonsskrivet skulle gjøre elevene klar over hva det innebar å være deltaker i studien, og utgjorde en fundamental komponent i den etiske prosessen. Det at informantene får tilstrekkelig, adekvat informasjon sikrer at de forstår hva de frivillig samtykker til å delta i; det er essensielt å bekrefte at bidraget fra informantene er gitt på *frivillig basis*.

Det å snakke om psykisk uhelse og mentale utfordringer, ved å peke på egne erfaringer regnes å være sårbart, og kan føre informantene mine inn i en sårbar kategorisk gruppe. Når man studerer sårbare grupper- eller data, blir det ekstra viktig å verne om deres identitet. For å sikre studien blir det som regel nødvendig med meldeplikt, og å søke om prosjektets godkjenning gjennom SIKT (tidligere NSD). I denne studien er anonymiteten til informantene så godt bevart gjennom ulike sikkerhetstiltak for anonymisering, at det ikke krevde noen form for formell godkjenning hos SIKT.

Som nevnt i kapitlet om datainnsamlingsprosessen, var det gjort flere tiltak for å sikre informantenes anonymitet. Etter innspill fra lærer, ble vi enige om at anonym innlevering ville sikre informantene i ytterligere grad. Det var altså krav om at informantene ikke ga opplysninger som navn og særlig gjenkjenner informasjon i teksten sin. Det ble også presisert et ønske om at informantene opplyste kjønn i teksten, slik at jeg kunne etterse kjønn som en mulig variabel i analysen av tekstene; omtrent halvparten av informantene ga informasjon om sitt kjønn, mens den andre halvparten unnlot/overså å opplyse om dette. Dette førte til at den eneste identifikasjonsfaktoren også falt bort. Videre var innleveringen av anonymt slag, slik at læreren skulle unngå å være kjent med informantenes identitet. Tekstene var skrevet på ulik målform, som også kan være en identifikasjonsfaktor. Ved gjengivelse av sitater har jeg finskrevet dem, og oversatt til bokmål, slik at alle teksten følges samme form. Disse tiltakene forsikret oss om at de eneste som kunne identifisere seg selv, var *dem selv*.

4.0. Analyse

Vi er nå kommet til analysen, som er den mest sentrale delen av studien, sammen med diskusjonen. Analysen vil rette grundig fokus på de empiriske drøftingene som er foretatt. For å sikre god forståelse av analysen som fremkommer senere i kapitlet, vil jeg først begrunne valget av tematisk analyse som primær analysestrategi. Valget av analysestrategi skal reflektere en metodisk tilnærming som tillater en nøye og nyansert tolkning av informantenes egne perspektiver og erfaringer rundt temaet om åpenhet rundt psykisk helse. I det påfølgende avsnittet vil jeg skissere den analytiske prosessen som ble anvendt i det empiriske datamaterialet, og deretter kritisk vurdere metodiske styrker og svakheter ved denne tilnærmingen. Denne refleksjonen er viktig å foreta for å vurdere studiens validitet og reliabilitet.

4.1. Tematisk analysestrategi

Når man utforsker sosiale fenomen, er valget av metodisk tilnærming som regel knyttet til det underliggende forskningsspørsmålet; parallelt kan valg av metode også påvirkes av forskerens personlige preferanser og metodologiske orienteringer. Dette kan eksempelvis være forskerens tiltrekning eller særinteresse overfor bestemte analytiske teknikker- eller strategier for gjennomføring av studien.

Jeg har valgt å anvende tematisk analyse som mitt primære verktøy for bearbeidelse og tolkning av studiens datamateriale. Kortfattet forklart er tematisk analyse en «forskningsmetode som brukes for å identifisere, analysere og rapportere (tematiske) mønstre i det empiriske materiale» (Braun & Clarke, 2006, s. 79-80). Gjennomføring av analysen består av grundig gjennomgang av datamaterialet, kategorisering (også kjent som koding) av ulike funn, og inndeling og definering av ulike typologier.

Tematisk analyse er en metode som hyppig anvendes innen disipliner som psykologi, sosiologi, og sosiopsykologi, likevel har den ikke oppnådd en distinkt metodologisk status sammenlignet med andre kvalitative analyseteknikker. Det er argumentert for at tematisk analyse utgjør et fundament for en rekke andre kvalitative analytiske metoder, noe som utfordrer dens identifikasjon som en autonom metodologi (Dhesi, 2019, s. 53). Forskerne Braun og Clarke (2006) har påpekt denne mangelen på anerkjennelse for tematisk analyse i feltet av kvalitativ forskning, og har utviklet et rammeverk som sikter mot å tilby en detaljert forståelse og økt anerkjennelse av metoden. Dette rammeverket understreker tematisk analyses brede nytteverdi og dens kritiske rolle i kvalitativ forskning, på tross av dens tradisjonelle mangel på anerkjennelse som en selvstendig «merkevare», sammenlignet med metoder som eksempelvis «Grounded Theory», diskursanalyse, og narrativ analyse (s. 79-80). I motsetning til de nevnte analyseformene, er ikke tematisk analyse bundet til forhåndsbestemte teoretiske rammeverk; dette medfører stor fleksibilitet, og fører til at metoden kan brukes vidt og bredt innen teoretiske tilnærminger med ulike definerte mål og rammer. Metoden kan anvendes utfra ulike ståsted, men Braun og Clarke (2006) peker her på viktigheten av at forsker selv peker på sin teoretiske tilnærming for å sikre transparens og forståelse. De hevder at en slik avklaring ofte er mangelfull, men at det spiller en viktig rolle for å kunne forstå forskningen fullt ut (s. 81).

4.2. Analyseprosessen

Gjennom analyseprosessen har jeg fulgt Helga Eggebøs seks trinn for tematisk analyse, som er en direkte oversettelse av Braun og Clarkes (2006) analytiske oppskrift. Denne tilnærmingen sikrer en systematisk og grundig utforsking av datamaterialet. Det første steget i prosessen er å foreta en nøye gjennomgang av empirien som er samlet inn. I mitt tilfelle startet jeg med en grundig gjennomlesning av elevenes tekster for å bli godt kjent med materialet. I denne runden med gjennomlesning var fokuset på å gjøre meg opp umiddelbare tanker, i stede for å ta notater.

Etterpå gjennomgikk jeg tekstene på nytt, hvor jeg denne gangen jobbet aktivt med å bryte ned tekstene for å hente ut essensen. Dette ble forspranget til kodingsprosessen.

Utarbeiding av koder

Koding er en bearbeiding av materiale, som skal tjene oss videre i vår prosess med å utarbeide temaer. Koder er en form for kategorisering som inndeler meninger og holdninger i ulike fruktbare grupperinger, som dernest gjør det lettere å få et overordnet blikk over hva det empiriske materialet forteller oss. Noen av holdningene/ytringene som jeg dannet koder av, var eksempelvis følgende: [Åpenhet kan føre til] «at man sår tvil om egen helse», «negativ påvirkning av selvbildet», «mindre ensomhet». Koding er kjent som mer spesifikke temaer, mens selve temaene, er bredere, og kan romme flere «koder». Det som gjør kodene spesifikke, er at de i dette tilfellet hang tett sammen med sitater og direkte ytringer som vil være fruktbar å vise til senere. Å etablere disse kodene er til stor hjelp videre i analyseprosessen.

Deduktiv analysetilnærming

Det å analysere blir en kontinuerlig prosess i hele studien, og starter allerede i bearbeidingen av problemstilling, tema og stadfestingen av det overordnede målet studien skal evne å tjene (Thagaard, 2013, s.120). Videre blir det naturlig å redegjøre for hvilke tilnærming som tjener studien min best, og hvorvidt det holder et induktiv eller deduktivt standpunkt. Induktiv tilnærming defineres av Braun og Clarke (2006) slik:

[...] An inductive [or bottom up'] approach means the themes identified are strongly linked to the data themselves. In this approach, if the data have been collected specifically for the research (eg, via interview or focus group), the themes identified may bear little relation to the specific questions that were asked of the participants. They would also not be driven by the researcher's theoretical interest in the area or topic. Inductive analysis is therefore a process of coding the data without trying to fit it into a pre-existing coding frame, or the researcher's analytic preconceptions. In this sense, this form of thematic analysis is data-driven. (s. 83).

Her er det lite begrensninger og føringer i tolkningen av empirien, og den har i utgangspunktet en svært åpen tilnærming. Det vil si at det ikke er lagt rammer og grenser rundt forhåndsbestemte temaer og hypoteser, men lar dataene tale for seg selv, og videre veilede tematikker og mønstre; man trekker ut det informantene ytrer, og finner direkte temaer, som gjerne ikke har en direkte sammenheng med det som er ønskelig å studere. Her er forskerposisjonen svært åpen gjennom analysen, noe som bidrar til oppdagelsen av nye innsikter og ytringer, noe som i en deduktiv tilnærming ville vært begrenset. En slik tilnærming tillater en dypere forståelse av datamaterialet, da det baseres utelukkende på informantenes egne gjengitte perspektiver og erfaringer. Det er også viktig å poengtere at til tross stor åpenhet og lite føringer, kan forsker aldri kan løsrive seg fullstendig fra sine teoretiske forankringer: However, it is important to note [...] that researchers cannot free themselves of their theoretical and epistemological commitments, and data are not coded in an epistemological vacuum (Braun & Clarke, 2006, s. 84).

En deduktiv tilnærming er en fortolkningsprosess innenfor bestemte rammer, og står i kontrast til den induktive tilnærmingen i behandling- og tolkning av data. Den deduktive tilnærmingen bærer i større grad preg av å benytte seg av andre teoretiske bidrag, gjennom eksempelvis begrepsbruk og hypoteser, og å «[...] trekker forbindelseslinjer mellom fenomener prosjektet gir uttrykk for, og tilsvarende fenomener i andre studier (Thagaard, 2013, s. 187). Braun og Clarke (2006) skildrer deduktiv metode slik:

Deductive or «top down» way, [also called] «theoretical» thematic analysis, would tend to be driven by the researcher's theoretical or analytic interest in the area, and is thus more explicitly analyst-driven. This form of thematic analysis tends to provide less a rich description of the data overall, and more a detailed analysis of some aspect of the data. Additionally, the choice between inductive and theoretical maps onto how and why you are coding the data. You can either code for a quite specific research question (which maps onto the more theoretical approach) or the specific research question can evolve through the coding process (which maps onto the inductive approach). (s. 84)

I mitt tilfelle stemmer den deduktive tilnærmingen min form for analyse, ettersom jeg leter etter beretninger rundt et forhåndsbestemt, spesifikt tema og problemstilling, noe som preger min måte å lese dataene på. Dette betyr at selv om jeg bemerker meg interessante perspektiver som ikke direkte berører studiens hovedtema, velger jeg å ikke inkludere dem i analysen ettersom de ikke anses som like relevante som de fortellingene som er nært tilknyttet forskningsspørsmålet. Ettersom studien min omhandler *hvordan* et knippe ungdom hevder åpenhet påvirker dem, dannes det et visst anslag for hva man kan forvente å finne i det empiriske materialet. Dersom studien var av induktiv tilnærming, ville forskningsspørsmålene være større, mer omfattende og mindre begrensede. Det at studien min har holdt et deduktivt standpunkt er på sett og vis ikke av helt bevisst slag, men mer en prosess som gradvis tok form gjennom utforskning av problemstillingen- og temaet: Jeg dannet først og fremst tema, samt en form for problemstilling som skulle tjene meg videre i dannelsen av oppgaven elevene skulle skrive. I påvente av å få det empiriske materialet, brukte jeg en del tid på å lese lignende studier, og reflektere over eventuelle funn jeg mulig ville få i forhold til studier jeg har lest. I denne prosessen dukket det naturlig opp teorier som skulle kunne tjene potensielle funn. Med dette ble jeg ikke fullstendig fri for forutinntatthet i analyseprosessen, til tross for at jeg ikke hadde stadfestet teoretisk grunnlag på dette tidspunktet. Det ble likevel slik jeg hadde tenkt; mange av teoriene jeg hadde tanker om skulle kunne forklare ulike funn, påvirket min måte å lese dataene på, og ble relevante å bruke i analysen. Dette viser hvordan forskningsprosessen kan være dynamisk og delvis formet av forskerens forutinntatte antagelser og den kontinuerlige interaksjonen med teori og empiri.

Når vi nå er inne på måten å lese dataene på, så blir det også et berettiget spørsmål å ta for seg om hvorvidt temaene er identifisert på et semantisk (eksplisitt) eller latent (tolkende) nivå. Braun og Clarke (2006) forklarer hvordan semantiske temaer utforsker den åpenbare betydningen i data, mens latente temaer går dypere inn i underliggende ideer, antagelser og ideologier som former dataens innhold. Semantisk analyse begynner med beskrivelse og beveger seg mot tolkning, ofte relatert til litteratur og teori, mens latent analyse krever tolkende arbeid for å utvikle temaer, som er teoretisert og går utover en form for ren beskrivelse (s. 84-85). Jeg har i denne studien valgt å ta hensikt til det semantiske innholdet ved empirien. Det vil si at jeg har forsøkt å holde analysen av tematikk til «overflateinnholdet», gitt at datamaterialet består av skriftlige tekster uten tilhørende oppfølgingsspørsmål. Valget om semantisk analyserte temaer begrunner jeg med et ønske om å unngå en over-tolkning av hva som ligger mellom linjene, og heller holde analysen nær det empirisk observerbare, ved å anvende direkte sitater,

holdninger og fortellinger slik de fremkommer i det empiriske materialet. Ved kodingen har jeg forsøkt å gjenspeile deltakernes uttrykk så presist som mulig, for å sikre at analysen primært gjenspeiler informantenes egne perspektiver og holdninger, fremfor mine egne tolkninger.

Tematiske kategorier

Det neste steget i analyseprosessen står for tur, nemlig søken etter temaer. Når alle tekstene er dissekert og kodet, ble kodene vurdert inn i potensielle temaer. Det ble tidlig åpenbare skiller i beretningene, og videre ble det naturlig å foreta ett stort tematisk skille, mellom positive, negative og nøytrale holdninger til åpenhet. Nå hadde jeg allerede tre hoved-knagger å henge kodene på, noe som forenklet den videre prosessen med å kategorisere og reformulere kodene til undertema for videre analyse. Flere koder var allerede tematisk konsistente, og hadde likheter seg imellom, noe som tillot en effektiv sammenslåing til mer omfattende temaer.

Videre i prosessen ble kodingene omdannet til temaer, som videre skulle analyseres i lys av det teoretiske fundamentet. Som nevnt, dannet jeg tre tematiske skiller; positiv-, negativ- og nøytrale holdninger til åpenhet, hvorav disse kategoriene skulle fungere som «paraplykategori», som rommer essensielle undertema. For å plassere kodene og danne temaer, fulgte jeg Braun og Clarkes (2006) råd om å dra nytte av tankekart for å sortere kodene til mulige tema (s. 80-90). I det nest siste trinnet anbefales det å gå gjennom temaene på nytt med et kritisk perspektiv for å vurdere om det er behov for justeringer. Dette kan innebære bearbeiding, modifisering, fjerning, eller sammenslåing av temaer for å sikre at de representerer dataene på en nøyaktig og meningsfull måte. Etter at disse endringene er utført, og temaene er endelig fastsatt, var det neste steget å utarbeide klare og presise definisjoner for hvert tema. Disse definisjonene skal fungere som veiledning for den videre analysen og bidra til en dypere forståelse av datamaterialet.

4.3. Metoderefleksjon

Valg av metode spiller en avgjørende rolle for studiens utfall. I dette kapittelet vil jeg utforske hvordan dette fundamentale valget påvirker forskningen. Her vil jeg presentere metodens svakheter og styrker, noe som er essensielt for å øke leserens bevissthet rundt de faktorene som påvirker studiens gyldighet og styrke. Gitt studiens fokus på hvordan et utvalg ungdommer beskriver mediens åpenhet om psykisk helse, og dens innvirkning på deres egen og andre unges selvfølelse, var tematisk analyse et naturlig valg som forskningsmetode. Denne metoden

er ideell for å undersøke og identifisere meninger og mønstre, og tilby innsikt i hvordan individers oppfatninger og erfaringer formes og påvirkes av deres sosiale- og kulturelle kontekster. Tematisk analyse er særdeles fleksibel og er ikke bundet av en forutbestemt teori eller struktur, noe som gjør den mer anvendbar i bredere spekter av forskningsspørsmål og ulike typer datainnsamling (Eggebø, 2020). Videre er metoden kjent for sin anvendelighet, ettersom den er både enkel å forstå og bruke, noe som gjør den mer tilgjengelig for dem som er nye i kvalitativ forskning. Metoden muliggjør også en dyptgående forståelse av datamaterialet, og evner å avdekke subtile, ofte komplekse mønstre som i umiddelbar nærhet ikke fremstår åpenbare. I tillegg kan tematisk analyse være en effektiv metode for å håndtere både små og store mengder data (Eggebø, 2020). Jeg har selv vært student i koronapandemiens start- og slutt. Jeg har studert under forhold med nasjonal nedstengning og begrensningstiltak, noe som har preget min metodiske erfaring i praksis. På bakgrunn av daværende smittevernstiltak, som forhindret bruk av metodetesting i dialog med andre mennesker, har jeg i mitt totale studieløp hatt begrenset erfaring med å føre kvalitative studier ute i felten. Tematisk analyse fremsto derfor som et naturlig, passende valg for meg, ettersom jeg følte meg trygg og sikker på metoden, takket være dens enkle oppbygning, samt store fleksibilitet og logiske struktur. Dette har også gitt meg et friere spillerom i analysen.

Alle metoder innehar visse svakheter, og de utfordringene som er forbundet med tematisk analyse, er utfordringer som deles på tvers av flere metoder, og er ikke nødvendigvis unik for denne type analyse. I følgende avsnitt vil jeg redegjøre for noen refleksjoner rundt hvilke aspekter som potensielt kan utfordre studien. En mulig svakhet med denne metoden er at den krever en grundig og ofte gjentatt gjennomgang av dataene. Tematisk analyse krever en dyptgående analyse av hvert enkelt datamateriale, som i mitt tilfelle består av tekster, og denne prosessen kan være svært tidkrevende. Imidlertid er det verdt å merke seg at en omfattende og tidkrevende gjennomgang av data, inkludert koding og identifisering av mønstre, ikke er unikt for tematisk analyse; de fleste forskningsmetoder innenfor kvalitativ forskning krever lignende grundighet og til tider langtekkelig analytisk arbeid.

Forskerposisjon og subjektivitet i tolkning av data er en utfordring i de fleste kvalitative metoder, da disse metodene innebærer en omfattende analyse av ytringer, holdninger, og videre tolkning og meningsdannelse. Slik analyse er åpen for forskerens interpretative skjønn; forskeren har betydelig frihet og ansvar for å tolke dataene, og disse tolkningene kan påvirkes av forskerens egne perspektiver, forforståelser, og erfaringer. Forskernes subjektivitet kan således forme hvordan dataene forstås og presenteres, noe som kan lede til ulike tolkninger av

samme datamateriale av forskjellige forskere. Jeg mener likevel det er et viktig aspekt i forskningen å forhindre at omfattende subjektivitet tar overhånd. Et av de nødvendige tiltakene for å oppnå dette er at forskeren selv er bevisst sin egen rolle, samt sine erfaringer og kunnskaper, og dernest forstår hvordan disse kan påvirke forskningen. Å anerkjenne dette er blant de viktigste skrittene for å kontrollere slik subjektivitet.

I konteksten av tematisk analyse er forskerens rolle, i min mening, særlig kritisk å definere og tydeliggjøre. Dette er fordi tematisk analyse bærer preg av å være en åpen forskningsmetode, noe som gir forskeren stor frihet til å tolke dataene uten strenge metodiske rammer og begrensninger. En slik frihet kan prege hvordan studien videre former seg og hvilke funn som oppstår. Mens denne fleksibiliteten også anses å være en styrke ved tematisk analyse, som kan berike dataene og tolkningene, er det likevel viktig å være bevisst på at slik frihet også innebærer risikoer. Det er derfor avgjørende å tilføye- og opprettholde transparens, og sikre gyldighet til de valgene som foretas i prosessen rundt tolkning og analyse. Ved å anerkjenne og begrense egne forutinntatte holdninger, kan forskerens fleksibilitet være konstruktiv og fruktbar for studiens kvalitet.

For å sikre en mest mulig objektiv tilnærming i min studie, har jeg benyttet meg av noen tiltak som skal evne å minimere subjektivitet i oppgaven. Jeg har forsøkt å grunngi alle valg som er foretatt gjennom studien, med formål om å tilføre studien transparens; ved å inkludere leseren i valgtakingen, og hva som ligger bak. God forskning krever transparens; det vil si at en god studie skal kommunisere tydelig hvilke valg som tas, hvorfor de tas, og hvilke konsekvenser det medfører (Silverman, 2020, s. 89). Studien skal inneholde tydelige element av forklaring som ligger bak alt fra valg av metode, teoretisk fundament, etiske vurderinger og analytisk tolkning- og utførelse, for å nevne noen. Dette øker leserens forståelse av studiens utforming, noe som er essensielt for å unngå en skjult forskerrolle. Målet er en transparens som følger studien som en rød tråd fra start til slutt. Dette bidrar til å styrke studiens legitimitet, og forskerens integritet. I tillegg til å tilføye en transparens i studien, har jeg også vært bevisst på å tilføye åpenhet til de funnene som er presentert i datamaterialet, uavhengig av mine egne forforståelser av temaet. Jeg har vist nyansert refleksjon over de ulike funnene, noe jeg hevder også har bidratt til oppgavens transparens, og min egen integritet som forsker. Videre har jeg forsøkt forhindret over-tolking, og sikre at analysen ikke bærer preg av for stor analytisk frihet: Som nevnt, kan man i tematisk analyse velge å tolke dataene semantisk eller latent; hvor jeg har valgt førstnevnte. Ved semantisk analyse legger man størst vekt på de eksplisitte ytringene,

fremfor å søke etter underliggende betydninger; slik har jeg unngått å tillegge meninger i det som er *usagt*. Valget av semantisk analyse bidrar dermed til en mer pålitelig fortolkning av dataene, og sørger for at tolkningen holder seg empiri-nær.

4.3.1. Kvalitetskriterier: Vurdering av studiens validitet og reliabilitet

Videre i metoderefleksjonen blir det essensielt å ta for seg de kvalitetskriteriene som ligger til grunn for en god studie, nemlig validitet og reliabilitet. I utførelsen av et forskningsprosjekt, er det avgjørende å vurdere om det som måles bærer en viss presisjon; jo mer nøyaktig det vi måler er, jo mer kan vi betrakte studien som gyldig og pålitelig. Men hva innebærer egentlig disse omfattende kriteriene, som i verste fall kan forkaste en hel forskning? Når vi snakker om *reliabilitet* refererer vi til stabiliteten av de måleinstrumenter som er benyttet seg av i forskningsprosjektet. Det ultimate målet for enhver studie, er at den skal kunne utføres på nytt, under samme forhold, og reproduseres med identiske resultater; dette vil indikere at studien er pålitelig. Det er rimelig å anta at en pålitelig studie legger føringer for oppnåelsen av validitet; det er imidlertid ikke nødvendigvis slik at validitet legger betingelser for gyldigheten (Silverman, 2020, s. 89-92). Reliabilitet handler også om påliteligheten av forskeren som utfører prosjektet; dette innebærer en avdekning av forskerens valg rundt utvikling av data, redegjørelse av relasjoner til deltakere, og generell transparens, som er nevnt i øvrig kapittel. (Thagaard, 2013, s. 193-194). Denne transparensen som er tydelig redegjort for, er en av de viktigste kriteriene for å sikre pålitelighet (Silverman, 2020, s. 89-90).

For å øke studiens reliabilitet ytterligere, ble det gjennomført omfattende forarbeid før studiens oppstart. Dette innebar grundige litteratursøk og analyse av eksisterende forskning for å etablere et solid grunnlag for studien. I samarbeid med min veileder ble det skissert en tydelig plan av hva som var ønskelig å studere, samt hvilke forskningsspørsmål som var av interesse å besvare. Her ble det også diskutert ulike avgrensinger for studien, og hvilke målgrupper som var ønskelig å studere. Videre ble det drøftet relevante faktorer som kunne påvirke studien og strategier for valg av informanter. Etter hvert ble det opprettet dialog med aktuell skole- og lærer som bistod med informanter. Dette samarbeidet førte til arbeid av flere anonymiseringstiltak, noe som var essensielt for å sikre at elevene kunne uttrykke seg fritt og ærlig. Videre utviklet jeg, i samarbeid med veileder og den aktuelle læreren, en oppgave som elevene skulle besvare. Disse metodiske tilnærmingene bidro til å styrke reliabiliteten i studien ved å sikre konsistente og repeterbare prosedyrer og tillate en troverdig og nøyaktig

datainnsamling. Disse tilnærmingene til studien har bidratt til å styrke studiens reliabilitet, ved å foreta grundige forberedelser, opprette bred dialog, og innføre diverse tiltak i forkant av studiens- og datainnsamlingens oppstart. Utvalget av informanter ble gjennomført gjennom kjennskap til en lærer ved en videregående skole. Tross mitt kjennskap til læreren, hadde jeg lite til ingen kjennskap til informantene mine; jeg hadde heller ingen kunnskap om hvem som hadde skrevet hvilke tekster, takket være grundige anonymiseringstiltak. Dette tillot, som nevnt, elevene å ytre seg mer fritt, uten bekymring for å bli gjenkjent av meg, læreren, klassekamerater, eller videre i studien. I analysen har jeg benyttet meg av en del direkte sitater fra det empiriske materialet; dette kan styrke studiens gyldighet, fordi det sikrer at det er informantenes «egen stemme» som når leseren, og ikke en bearbeidet, tolket versjon av den. De sitatene som er brukt i analysen, er nøye valgt, fordi de er høyst relevant for å underbygge den tematikken og konteksten de presenteres i. En slik kontekstuell sammenheng mellom empiri og videre analyse, vil også kunne underbygge studiens pålitelighet. En viktig del av å øke studiens reliabilitet er at forsker argumenterer hvordan dataene er blitt utviklet i løpet av forskningsprosessen. Løpende i studien har jeg vist hvordan forberedelsen til dataene er gjort, hvordan den er gjennomført, for videre å bruke direkte utdrag fra empirien.

Som nevnt tidligere, hviler ikke bare studiens reelle og legitime natur på dens reliabilitet; det er også avgjørende å vurdere studiens *validitet*. Validitet refererer til hvorvidt det som er målt i studien er gyldig. Her vurderes det om studien faktisk måler det den er ment å måle (Silverman, 2020, s. 95). I samfunnsvitenskapen handler dette som regel om å foreta en metodisk refleksjon, hvor man drøfter forskningsmetodens egnethet i undersøkelsen av den gitte tematikken, og hvorvidt metoden evner å gi troverdige resultater (Silverman, 2020, s. 96-97); i sin essens handler det om hvordan studien er lagt opp til å besvare forskningsspørsmålet, og hvordan tolkningene fra undersøkelsene kan argumenteres som gyldige (Thagaard, 2013, s. 194). Thagaard nevner også *ekstern validitet*, som viser til hvordan tolkninger av spesifikke kontekster kan være overførbare og gjeldene også i andre sammenhenger. Dette er også et mål for kvalitative studier; at «tolkningen skal ha relevans utover det enkelte prosjekt» (Thagaard, 2013, s. 194).

Flere av faktorene som er nevnt ovenfor i kapittelet om metoderefleksjon, evner å øke studiens reliabilitet, og validitet, eksempelvis gjennom å rette kritisk blikk mot egne tolkninger, skildre forforståelse, samt kunnskap og tolkninger som er inspirert fra andre lignende studier, som videre kan bekrefte hverandre (Thagaard, 2013, s. 194). Hvordan kan studiens validitet øke?

Det handler i stor grad om transparens her også. Det er essensielt å klargjøre hvordan forskningen er utført og hvilke beslutninger som er tatt underveis. En fundamental del av å sikre validitet er imidlertid å sørge for at forskningen er i tråd med allerede etablerte akademiske standarder. Dette innebærer at forskningen bygger på metoder og teorier som allerede er anerkjent og validert gjennom tidligere forskning. Dette kan være at studien er forankret i allerede eksisterende litteratur og forskning rundt samme tema, som også hviler på anerkjente teorier med et solid fotfeste innen fagfeltet (Tjora, 2017, s. 234). Dette styrker gyldigheten ved å etablere et klart og tydelig fundament, som baseres på allerede eksisterende kunnskap. Det gjelder ikke bare tidligere forskning på lignende temaer, men også bruken av allerede godt etablerte teorier som kan bidra til å forklare og tolke data, noe som sikrer velbegrunnede konklusjoner. Jeg hevder at fundamentet av forståelse, som bunner i tidligere forskning på lignende temaer, har vært avgjørende for studiens utforming. Videre har det teoretiske rammeverket mitt, som innehar en anerkjent posisjon innenfor den sosiologiske disiplinen, vært sentralt for å fremme den sosiologiske forståelsen av det fenomenet som utforskes. Dette er sentrale faktorer som bidrar til å øke studiens validitet. Videre vil bruk av anerkjente metodiske tilnærminger også tilføyne studien økt validitet; ved å benytte seg av metoder som er bredt akseptert innen det faglige fellesskapet og forskningsfeltet, og ved tydelig å forklare hvorfor den valgte metoden er passende for prosjektet, kan studiens validitet styrkes. Bruken av tematisk analyse, en anerkjent metode, samt begrunnelsen for de metodiske valgene som foretas, er også avgjørende bidrag til å øke- og sikre god validitet.

Overførbarhet og generalisering

Ekstern validitet omhandler hvordan funn fra én spesifikk studie, som baseres på én enkelt case, likevel kan anvendes i andre studier. I diskusjonen om ytre validitet, snakker vi gjerne om overførbarhet, som handler om hvordan vi «argumenterer for at tolkninger som er utviklet innenfor et prosjekt, også kan ha gyldighet i andre sammenhenger» (Thagaard, 2013, s. 205). Overførbarhet kan også betraktes som en form for re-kontekstualisering, der man teoretiserer forståelsen av et spesifikt prosjekt for videre å kunne anvende denne forståelsen til å forklare andre sosiale fenomener. Det å betegne en forståelse av et prosjekt som mulig overførbart, er forskerens rolle å argumentere for (Thagaard, 2013, s. 211). Kvale og Brinkmann (2009) sammenligner denne definisjonsprosessen med rettspraksisens vurdering av presedens; hvor juristen argumenterer sin sak basert på tidligere saker med lignende betingelser (Kvale & Brinkmann (2009), sitert i Thagaard, 2013, s. 211). I forskning fungerer dette på å samme måte; når man snakker om overførbarhet, kan forskere vise til lignende argumentasjonsprosesser. Da

argumenteres det for gyldigheten av tolkningene, basert på hvordan lignende tolkninger og forståelser har fått sin aksept og validering i tidligere forskning. På slik måte kan argumentasjon for overførbarhet bygge troverdig grunnlag for at funnene i én bestemt studie også har relevans i andre sammenhenger.

Disse prinsippene for overførbarhet er nært forbundet med metoder for teoretisk generalisering. I likhet med overførbarhet, er teoretisk generalisering bygget på logiske resonnementer (Thagaard, 2013, s. 211). Teoretisk generalisering forekommer når en studie danner et grunnlag for å forstå sentrale aspekter av et fenomen. Forskernes antagelser om tolkningens overførbarhet, testes gjennom videre forskning; slik kan generalisering bidra til generering av ny forskning. Til tross for overførbarhet og generalisering, innebærer ikke dette at tolkningene har universell gyldighet, men heller at de kan være relevante for teoretisk sammenlignbare situasjoner (Thagaard, 2013, s. 211-212). Slik generalisering som nevnes her er vanskelig, men likevel et mål innen kvalitative studier (Tjora, 2017, s. 238). Diskusjonen om overførbarhet og generalisering direkte tilknyttet min studie, vil jeg komme tilbake til i senere kapittel.

5.0. Studiens funn

Med utgangspunkt i elevtekstene ble det naturlig å dele funnene inn i tre distinkte hovedkategorier: beretningene om åpenhet som positivt ladd, og på den andre siden beretninger som var negativt ladd. De positive beretningene var av samme ordlyd; de understreket hvordan åpenhet bidro til stigma-reduksjon og fremmet fellesskap blant de som opplevde psykiske utfordringer, mens de beretningene som pekte på en potensiell negativ effekt ved åpenhet, var i større grad sammensatte og av bred variasjon. Den siste hovedkategorien omhandlet nøytralitet, og inneholdt beretninger som indikerte at informanter var uberørte av åpenhet og sosiale mediers rolle mer generelt.

5.1. Positive beretninger om åpenhet

De fleste av tekstene skildrer positive beretninger om åpenhet. Hvilke positive konsekvenser de viste til var av ulike slag, men hvilte i stor grad på samfunnets avstigmatisering, individets fellesskapsfølelse og trygghet rundt psykiske utfordringer som en direkte effekt av åpenheten. Flere av informantene uttrykte en holdning til åpenhet som bra og viktig på et mer generelt plan, uten å utdype det noe ytterligere. Disse beretningene er sentral å analysere dypere, fordi de viser

tydelige refleksjoner som foretas rundt de positive effektene åpenhet medfører, og fordi disse holdningene viser seg å være særlig gjentakende i datamaterialet. Dette delkapittelet vil hvile på de positive beretningene som er skildret; jeg skal introdusere funnene, og underbygge de både empirisk og teoretisk. De positive deltemaene vil inneholde beretninger om blant annet økning i kunnskap som faktor for reduksjon av stigma, hvordan åpenhet fører til følelser av fellesskap og mindre ensomhet for den enkelte, samt betydningen av økt forekomst av hjelpetiltak.

5.1.1. Reduksjon av stigma: Åpenhet øker kunnskap-, bevissthet og forståelse

Temaet om reduksjon av stigma omhandler hvordan den økte åpenheten rundt psykisk uhelse- og lidelser har økt vår kunnskap og bevissthet rundt hva det innebærer å leve med mentale utfordringer, forekomsten-, og hvordan man på best mulig måte kan møte mennesker med slike utfordringer. Denne kunnskapsutviklingen fører til en større aksept blant det bredere samfunnslag, som igjen bidrar til en form for normalisering; i kjølvannet av dette medføres også en avstigmatiserende prosess. Flere av informantene skildrer beretninger om åpenhet som viktig, både fordi det kan øke terskelen for å snakke om vansker, øke forståelse, og fordi denne åpenheten på lang sikt kan redde liv:

[Det er] mange som prøver å snakke om disse problemene på sine plattformer, noe jeg mener er veldig viktig. (Informant 3)

Det er nok bra for de som trenger den bekreftelsen [;] at det faktisk går an å snakke om det [...]. Det er et generelt sett [et] nyttig tema å vite om. (Informant 5)

Det er bra at vi snakker [om psykisk helse]. Det bidrar til et mer forståelsesfullt samfunn. (Informant 17)

[...] At åpenhet rundt mennesker sin psykiske helse har blitt så populært og normalisert mener jeg er veldig bra og ikke minst ekstremt viktig. Å samarbeide om å redde liv kan styrke samfunnet på en helt annen måte. (Informant 6)

Utenom mine egne erfaringer mener jeg generelt at folk vil bli mer åpne ettersom samtalen rundt mental helse blir større, noe den blant annet blir gjennom sosiale medier. (Informant 14)

Åpenhet bidrar til etableringen av en sikker sfære der individer, som kanskje opplever en mangel på trygghet eller føler seg isolerte, kan finne noen å kommunisere sine vansker med. Flere informanter understreker at åpenhet har en positiv og direkte innvirkning på etableringen av et viktig grunnlag som oppmuntrer andre til å uttrykke seg. I sin essens fremstår åpenheten som et middel til å hjelpe andre til å søke åpenhet, hjelp og støtte:

Det at andre er åpen om det de sliter med er veldig bra. [De] gjør det for å skape åpenhet rundt psykisk helse, og for å kunne hjelpe andre som sliter med det samme eller [lignende problemer]. (Informant 12)

[Jeg tror] denne åpenheten rundt ikke bare psykiske utfordringer, men også mentale lidelser, har gjort det lettere for de av oss som føler seg [annerledes], til å gjenkjenne seg i/relatere til visse mentale lidelser. Dette kan føre til at man [søker hjelp]. (Informant 14)

Når det gjelder åpenhet som en drivende kraft til avstigmatisering blir det essensielt å se psykisk helse i historisk- og kulturell kontekst. For at åpenhet skal ha en avstigmatiserende effekt, er det viktig å få en forståelse av stigmatiseringen psykiske helseutfordringer har vært underlagt tidligere. Man må ikke gå mange tiår tilbake i tid for å finne et samfunn som var preget av mindre aksept, respekt og forståelse enn det vi ser i dag. Michel Foucault (2008) har i sitt verk *Galskapens historie* tatt for seg hvordan psykisk sykdom gjennom tidene har vært ansett som umoralsk, stigmatiserende og underlagt streng fortielse. I boken skildrer han «galskap» og tunge sinnslidelser som et sosialt fenomen. Et sentralt poeng i den omfattende stigmatiseringen av «psyke» mennesker, var at de i tiden ble sett på som en sammenvevd prosess, hvor individ og sykdom blir «ett». Galskap og sinnslidelse ble ansett som en identitetsfaktor; *den som led psykisk, var sin sykdom*. Historisk har det å bli klassifisert innenfor kategorier av psykisk uhelse vært noe man har hatt et sterkt ønske om å unngå, noe som også gjøres tydelig i perioden Foucault (2008) omtaler som *innesperringens æra*; denne æraen viser til perioden hvor psykiske syke fikk et sted å oppholde seg. Det ble nå innesperret sammen med grupper av mennesker som var inndelt i kriminelle samfunns kategorier, som eksempelvis forbrytere og tiggere. Dette

medførte en holdning til mennesker med psykiske lidelser som kriminelle. Etter hvert som de psykisk syke ble overført til helsevesenets omsorg, oppstod skiftet som introduserte nye former for reguleringer, der «galskap» nå ble sett på som en medisinsk tilstand (Foucault, 2008, s. 48-52); men selv med disse endringene forble personer med psykiske lidelser stigmatisert.

Stigmabegrepet

Stigmatisering viser til kollektiv prosess der samfunnet bestemmer hva som er normalt og avvikende, en praksis som stammer fra antikken med fysiske merker for å marginalisere uønskede trekk (Goffman, 2009, s. 43). Goffman (2009) beskriver stigmatisering som et relasjonelt fenomen i sosial interaksjon, hvor avvik fra det normale blir sanksjonert av samfunnet (s. 20, 45). Dette fører til degradering og sosial ekskludering, spesielt for mennesker med såkalte «karaktermessige feil», som eksempelvis psykiske sykdommer (s. 45). Stigmaens inndeling av "oss" og "dem" skaper en sosial kløft, hvor de stigmatiserte ikke bare risikerer å miste respekt og aksept, men også blir subjekter for selvstigma, som involverer en indre kamp med egen identitet i lys av sykdom og samfunnets syn. Dette indre stigmaet kan føre til at individer undertrykker deler av seg selv som respons på stigmatisering, og internaliserer de sanksjoner samfunnet gir dem (Goffman, 2009, s. 50). Denne fremstillingen om indre stigma er noe informantene peker på at åpenheten evner å rokke ved; at åpenheten frigjør flere individer fra deres indre grenser som hemmer dem fra å oppsøke nødvendig hjelp og støtte:

Personlig har jeg opplevd å føle meg mindre alene i mine egne psykiske utfordringer når jeg ser andre dele sine historier. Det har gitt meg mot til å også være åpen om mine egne opplevelser, i håp om å bidra til å fjerne stigma og hjelpe andre som kanskje går igjennom lignende ting. (Informant 16)

De i familien som har brukt sosiale medier til å uttrykke sin psykiske tilstand og problemer med den, har sett positiv fremgang gjennom denne endringen. Det at flere på sosial media er villig til å dele det de går igjennom, har gjort det lettere for flere i familien å dele sitt. (Informant 14)

I disse fortellingene beskriver noen av informantene, gjennom sine tekster, viktigheten av å skape et samfunn som verdsetter åpenhet, noe de mener fører med seg viktige og betydningsfulle faktorer. Ungdommene i studien understreker nødvendigheten av å redusere stigma, samt å føre en åpen dialog om psykiske problemer; her er de i godt selskap. Dette vises

for eksempel gjennom Norges prioritering av avstigmatisering av psykisk helse; gjennom politiske tiltak og økonomiske ressurser som skal fremme trygghet og velferd blant innbyggerne. Regjeringens strategi for god psykisk helse understreker viktigheten av å sidestille psykisk og fysisk helse, og oppmuntrer blant annet til åpen samtale om psykiske utfordringer som en del av normal helseomsorg (Helse- og omsorgsdepartementet, 2017, s. 5). Studiens ungdommer reflekterer en felles oppfatning som både politikere og mange andre i samfunnet deler, nemlig ønsket om å redusere stigma knyttet til psykiske problemer. Dette gjøres med mål om å forbedre hjelpetjenestene, senke terskelen for å søke hjelp og oppmuntre til åpenhet om egne utfordringer. Prosessen med avstigmatisering må starte med kunnskapsformidling og åpenhet, som igjen kan lede til større aksept og motivasjon for å stå frem og snakke åpent om personlige utfordringer.

5.1.2. Åpenhet fostrer fellesskap, trygghet og mindre ensomhet

Når kunnskapsbevisstheten øker, brytes stigma ned, noe som fører til økt åpenhet. Dette kan medføre flere positive effekter for den enkelte. En rekke elevtekster trekker frem beretningen om fellesskapsfølelse og trygghet i psykiske utfordringer som en positiv effekt av åpenhet. Å føle seg som en del av et fellesskap er viktig for individer, og fravær av slik følelse av tilhørighet vil kunne ha alvorlige konsekvenser for individets selvfølelse og psykiske helse. Begrepet «fellesskap» er stort og omfattende, og er for bredt til å reduseres til noe lite og håndfast: *Fellesskap* er flytende, preget av relasjonelle faktorer og grenser. Aksel Tjora (2018) betegner fellesskap som en sosial realitet. Denne tilstedeværelsen av en konstruert virkelighet bunner i en kollektiv bevissthet blant fellesskapets ulike medlemmer. Denne betegnelsen innebærer deltakernes kollektive moraler, livssyn, ideer, holdninger m.m. (s. 8-9):

Når vi betrakter fellesskapet som en sosial realitet, betyr et at vi merker om det finnes der eller ikke. Dessuten om man er innenfor eller utenfor. Mennesker har en følelse av å være en del av et spesifikt fellesskap, og sanser dette ikke bare som en individuell opplevelse, men knyttet til noe reelt og objektivt. (Tjora, 2018, s. 8-9).

Hvis man knytter dette til temaet om åpenhet og fellesskap i diskusjonen rundt psykisk helse, vil det være reelt å først og fremst se på hvordan psykisk helse gjennom isolasjon og tilbaketrekning, kan hemme følelsen av andre type fellesskap, og ytterligere medføre gradering av psykiske konsekvenser som følge av slikt fravær. Når individet har psykiske utfordringer,

kan opplevelsen av å være utenfor et fellesskap forsterkes, eksempelvis grunnet ytre- og indre stigma, misoppfatninger rundt «psykdom», samt følelsen av isolasjon, som ofte følger med psykisk uhelse. Individuer kan føle seg adskilt fra det større sosiale nettverket, noe som kan intensivere følelser av ensomhet og utenforskap. Å snakke åpent om psykiske problemer kan være avgjørende for å redusere følelsen av isolasjon og ensomhet. Informantene i studien fremhever åpenhetens betydning for personer med psykiske vansker, da det gir dem innsikt i at dem ikke står alene med sine problemer. Å realisere at man deler sine utfordringer med andre, bidrar så videre til en opplevelse av fellesskap:

Sosiale mediers åpenhet rundt psykisk helse har med seg mange gode faktorer. Man kan kjenne på en fellesskapsfølelse som omfavner det å ikke føle seg alene om usikkerheter, stress, angst, prestasjoner og andre typer problemer. (Informant 2)

[Åpenhet] kan gjøre at andre ikke føler seg alene om sine problemer. (Informant 3)

For noen som sliter med depresjon og angst, kan det være betryggende å se representasjon i media, [som] kan hjelpe de i kampen. (Informant 4).

For mange kan det være en fin ting å høre om [...] folk som sliter på samme måte som en selv gjør, og det kan føre til at man kanskje ikke føler seg så alene. (Informant 11)

[Dersom] man finner andre med lignende problemer så er man i det minste ikke alene om det, noe som gjør det bedre. Noe annet som kan være positivt med den nye åpenheten er at noen som ikke har det bra kan komme over noen som åpner opp om lignende problemer de har som de har kommet seg gjennom. [...] Det kan gi mot og pågangsvilje til noen som ikke har det så bra, siden de kan se at noen andre har kommet seg gjennom noe lignende så kanskje jeg også kan klare det. (Informant 7)

Utdragene over viser til beretninger som skildrer hvordan åpenhet kan bidra til følelse av støtte, trygghet og etablering av positive holdninger og nettverk, som videre kan reduserer terskelen

for å åpne seg. Dette er viktige påvirkningsfaktorer som overordnet kan redusere-, og på sikt forhindre ensomhet. Mental Helse Ungdom påpeker at det første steget ofte *er å prate med noen* i diskusjonen rundt bekymring om egen- og andres psykiske helse. Med dette understrekes det at å *åpne seg* om mentale problemer er et kritisk steg i retning av å søke hjelp og oppnå bedring. Disse holdningene underbygges av det empiriske materialet ved anerkjennende ytringer rundt åpenhet i sosiale medier, og hvordan slik åpenhet kan skape en følelse av samhørighet og fellesskap, hvor fellesskapets «medlemmer» ikke bare deler utfordringer, men også gir støtte, og viser hverandre forståelse som de mulig føler fravær av i det virkelige liv. På denne måten kan åpenhet om psykiske utfordringer bidra til at individer føler seg mindre alene, som etter hvert kan bidra til at de føler seg ytterligere integrert i samfunnet:

[Åpenhet] kan skape en følelse av fellesskap og forståelse, der man innser at man ikke er alene i utfordringene sine. Det kan være trøstende og oppmuntrende for mange, inkludert meg selv. (Informant 16)

[Åpenhet] om psykisk helse på sosiale medier [kan] også bidra til støtte og fellesskap som kan gi mange en følelse om at de ikke er alene. (Informant 10)

Samfunnet og dets fellesskap skapes gjennom sosial interaksjon: «[*Fellesskap*] som *interaksjon* innebærer ikke bare at fellesskap kontinuerlig skapes av dets medlemmer ved deres (for)handlinger, men at (for)handlinger og sosial interaksjon *er* selve fellesskapet (Tjora, 2018, s. 48). Fellesskapet fremstår som et dynamisk forhold der handlinger og forhandlinger mellom mennesker er avgjørende. I tråd med Simmels perspektiv på interaksjon, handler dette om hvordan vi tolker- og gir mening til våre handlinger og interaksjoner med andre. Dette fellesskapet dannes som et direkte resultat av vår interaksjon med medmennesker som sosiale aktører, noe som bidrar til vår dypere forståelse av sosial interaksjon (Tjora, 2018, s. 49-50).

Å finne tilhørighet i et fellesskap er en naturlig prosess som ikke kan tvinges frem. Med andre ord, for at et ekte fellesskap skal kunne etableres, må det legges til rette for situasjoner der individer kan interagere og knytte bånd på en organisk, naturlig måte. Flere psykologer som har fellesskap som forskningsområde, fremhever nærhetsprinsippet som en fundamental forutsetning for utviklingen av en følelse av tilhørighet. Det understrekes imidlertid at fysisk nærhet alene ofte ikke er tilstrekkelig; til tross for fysisk samvær med andre, er det ikke gitt at dette automatisk medfører en opplevelse av sosial tilknytning eller at et fellesskap naturlig

oppstår: «[Fysisk] nærhet er ikke en tilstrekkelig betingelse for sosial nærhet. [En] forståelse av det sosiale vil ha betydning for etableringen av fysiske rammer for fellesskap.» (Tjora, 2018, s. 128). Tross betydningen av nærhet og fysisk interaksjon som fundamentale aspekter for fellesskapsdannelse, er ikke disse eksklusive eller avgjørende faktorer for å oppnå en følelse av tilhørighet. I den digitale tidsalderen ser vi at fellesskap og tilhørighet også kan oppstå virtuelt, over internett. Dette tillater individer, spesielt unge som opplever ensomhet eller et fravær av fellesskap, å finne- og tilknytte seg grupper som overskrider geografiske, aldersmessige, kjønns spesifikke og kulturelle grenser. Dette fenomenet representerer en positiv utvikling, der individer kan finne tilhørighet og føle seg representert i såkalte «online fellesskap», som deler deres verdier, livssyn, eller erfaringer. Informantene fremhever denne typen fellesskap og tilhørighet som oppstår i kontekster der åpenhet om psykisk helse er sentral, og hvor deling av personlige erfaringer med psykiske helse fremstår som et sentralt element. Dette illustreres gjennom deres beretninger som ikke bare skildrer en trend mot større åpenhet om psykisk helse, men også hvordan denne åpenheten bidrar til dannelsen av fellesskap basert på erfaringer de har til felles. Identifisering med disse gruppene fremhever verdien av virtuelle fellesskap som en viktig kilde til tilhørighet og støtte, og viser hvordan digitale plattformer kan fungere som et virtuelt rom og nærvær for utviklingen og opprettholdelsen av forbindelser til ulike typer fellesskap. Å være en del av et fellesskap er essensielt for individets utvikling og selvforståelse, da vi formes og handler i samspill med sosiale normer og andres oppfatninger av oss. Fravær av slikt fellesskap kan utfordre vårt velvære, og føre til utenforskap med psykologiske og sosiologiske utfordringer som ensomhet og isolasjon (Tjora, 2018; Tjora, 2023).

Dette perspektivet, som informantene bringer frem, er svært viktig. Åpenheten fungerer som en pådriver, der deling av mentale utfordringer hjelper individet og bidrar til å overkomme følelsen av utenforskap og de psykologiske konsekvensene som følger. Å være åpen og *motta* åpenhet om psykiske utfordringer viser at det som ofte oppfattes som problematisk, kan danne grunnlag for fellesskap og tilhørighet, noe som er avgjørende for sårbare sinn. Dette kan potensielt dempe videreutvikling eller forverring av psykiske problemer. Følelsen av fellesskap kan derav redusere ensomhet og styrke både individuelt- og kollektivt velvære. Dette understreker dynamikken hvor fellesskap ikke bare er fundamentalt for individets utvikling, men også for dets kapasitet til å møte og håndtere psykiske utfordringer. Dermed blir åpenhet rundt psykiske lidelser og erfaringer essensiell i tilknytningen av individuelle opplevelser og en støttende kraft fra fellesskapet man føler seg tilhørig.

5.1.3. Fra åpenhet til aksjon: Vekst i hjelpetiltak

I regjeringens opptrappingsplan er det lagt fokus på å øke kunnskapsgrunnlag, åpenhet og engasjement rundt psykisk helse (Meld. St. 23 (2022-2023), s. 35). Dette er holdninger og beretninger informantene deler, og som er nevnt i delkapitlene over. Det skildres som et særlig viktig steg i styrkingen av folkehelsen. Men denne åpenheten medfører dernest flere rapporterte tilfeller at psykisk uhelse, og derav en økning i selv-rapporterte plager, samt en brå økning i antall henvendelser hos ulike psykiske helseinstanser (Meld. St. 23 (2022-2023), s. 24).

Resultatet av åpenhet, som indikerer en vekst i antallet henvendelser, trekkes frem av flere informanter som en særlig positiv konsekvens. Denne veksten blir trukket frem som et resultat av at ungdom, i lys av åpenheten, er blitt flinkere å reflektere over- og anerkjenne sin mentale uhelse. Anerkjennelsen av psykiske utfordringer, i kombinasjon med en bredere oppfatning av mental helse som noe som fortjener alvor og oppmerksomhet, viser hvordan åpenheten og dette samspillet har medført samfunnsmessige endringer, hvor terskelen for å ta det betydelige steget å be om hjelp har blitt lavere:

[Åpenhet] kan føre til at man søker hjelp man ikke visste man trengte, og får en litt lettere hverdag eller at man føler seg mer sett. (Informant 14)

Sosiale medier har bidratt til at mange får den hjelpen og åpenheten de trenger. (Informant 2)

Informantene hentyder også at som et resultat av økt åpenhet, har tilgjengeligheten til profesjonell hjelp og lavterskeltilbud, som chatte-tjenester og hjelpetelefoner, framstått som mer tilgjengelige. Dette understøttes av en uttalelse fra informant 16: «Det er også viktig å huske at det er greit å søke profesjonell hjelp dersom vi sliter psykisk, uavhengig av hva vi ser på sosiale medium.» Hen peker her på viktigheten av å søke profesjonell hjelp for psykiske problemer, uavhengig av inntrykket som gis på sosiale medier.

Da statens undersøkelseskommissjon for helse- og omsorgstjenesten i 2021 viste til økning i psykiske plager hos barn og unge i kjølvannet av koronapandemien og nasjonal nedstengning, ble det også rapportert om et økt press på telefon- og chattetjenester som hadde som formål å hjelpe unge i vanskelige, og akutte psykiske utfordringer. ROS, en lavterskel rådgivningstjeneste for spiseforstyrrelser rapporterte en økning i henvendelser på over 50

prosent fra 2019 til 2021 (Sundquist, 2021). Også Mental Helse, en av landets største hjelpeapparat tilknyttet problemer rundt psykisk helse, rapporterte i mars 2023 en eksplosiv økning i henvendelser gjennom 116 123-telefonen og deres chattetjenester. Sistnevnte tjeneste opplevde særlig økning i pågang etter at tjenesten ble utvidet til å være døgnåpen (Mental Helse, 2023).

Den markante økningen i henvendelser til telefon- og nettbaserte, anonyme hjelpetjenester indikerer effektiviteten av disse tiltakene som et vitalt hjelpemiddel for psykisk støtte. Spesielt bemerkelsesverdig er de nevnte rapporterte økningene fra døgnåpne tjenester som Mental Helse og Kirkens SOS, som vitner om en betydelig pågang i de sene nattetimer; en periode hvor alternativ støtte ofte oppleves utilgjengelig. Dette understreker ikke bare effektiviteten, men også nødvendigheten av å bistå med hjelpetiltak som er tilgjengelig hele døgnet, for det er jo ikke slik at mentale helse hviler; psykiske utfordringer innretter seg ikke etter konvensjonelle tidsskjemaer, og de mest kritiske øyeblikkene i en persons liv kan inntreffe når som helst. Tilgjengeligheten av lavterskeltilbud som tilbyr kontakt og dialog kan her være avgjørende for utfallet i akutte situasjoner. Videre viser det også at økningen i henvendelser avgir et press på hjelpeapparatet, som sliter med rekruttering av frivillige og ansatte, og opererer under begrensede finansielle rammer. Selv om en dypere økonomisk analyse av disse tjenestene forblir utenfor denne diskusjonens omfang, er det essensielt å anerkjenne behovet for umiddelbar assistanse, som medfører minimal ventetid, spesielt for individer i akutte psykiske kriser som kan være nølende til å søke hjelp. Denne tilgjengeligheten av såkalte «lavterskel-tjenester», som involverer ulike former for dialog, peker informantene på som en viktig bidragsyter i åpenhetsdebatten, som kan gi en positiv påvirkning på sinnet til de lidende. Selv om man kan oppfatte økningen i henvendelser som negativ, indikerer den faktisk en økt villighet og redusert stigma knyttet til det å søke hjelp. Dette kan antyde at mennesker med mentale utfordringer nå, i «åpenhetens æra», kanskje føler seg mer komfortable med å nå ut for støtte i vanskelige tider, noe som er en positiv utvikling i arbeidet med mental helse:

Det er bra at det er blitt mer åpenhet om psykisk helse på sosiale medier, slik at folk kan spørre om råd og hjelp. Det er mye fokus rundt hjelpetelefoner og chatter og det blir også mer normalisert å spørre om hjelp. (Informant 13)

5.2. Negative beretninger rundt åpenhet

Selv om informantene belyser en rekke positive konsekvenser av åpenhet, er disse ofte skildret med forbehold. De fleste informantene skildrer ofte de positive aspektene med et etterfølgende *men*, som igjen etterfølges av potensielle negative konsekvenser av slik omfattende åpenhet. Informantene i studien er svært reflekterte, og diskuterer en rekke mulige konsekvenser åpenheten kan ha for sårbare unge, og hvordan den kan ha et potensielt skadende utfall. Blant empirien forekommer beretninger om åpenhet som mulig skadelig gjennom skapelsen av urealistiske sammenligningsgrunnlag, som dernest kan så tvil om selvet og egen helse. Det trekkes også frem ytringer om åpenhet som forutsetning for komfort og behag i egen psykisk sykdom, som videre kan medføre uvillighet til å oppsøke hjelp.

5.2.1. "Å se seg selv gjennom andres øyne"

Flere av informantene peker på den negative påvirkningskraften sammenligning med andre har overfor selvet. Å betrakte seg selv gjennom andres øyne, og reflektere over selvet i sammenheng med andres, utgjør et fundamentalt element for utviklingen av vår identitet og vårt mentale velvære. Prinsippet om at vår egenverdi vurderes i lys av andres oppfatninger, er også et sentralt tema i teorier om skapelsen av selvet, da det å sammenligne seg selv med andre, - både ytre og indre liv, pekes på som en mulig trussel for egen mental helse. Når informantene skildrer det å sammenligne seg selv med andre mennesker, henvises det ofte til påvirkere (oversatt fra «influencere»), og andre aktører i sosiale medier som eksponerer de fleste aspekt av livet sitt, hvorav det meste på sett og vis er tilgjort:

Sosiale medier kan påvirke unge sin egenfølelse når det gjelder psykiske utfordringer på flere måter. De kan føle seg utilstrekkelige og mindreverdige når de sammenligner sine liv med idealiserte versjoner på nettet. Negative sammenligninger kan føre til stress og angst. (Informant 10)

På slik måte eksponeres også vanlige mennesker for et tilsynelatende perfekt liv, men dog en inautentisk, romantisert og tilgjort virkelighet, hvorav disse fremstillingene også påvirker mottakernes tanker om seg selv og sitt liv. Når man idealiserer andres liv, og anvender det som en målestokk for eget liv, kan det medføre at man retter kritikk mot selvet, og undervurderer egen identitet. Dette er et viktig aspekt av mental helse, og en mulig negativ utvikling av den:

Mange mennesker bryr seg veldig om utseendet deres. Sosiale medier viser de noen som ser vakker ut, og de lurer på hvorfor de ikke kan se slik ut [...]. Det kan bli en utfordring å tro at du fortsatt ser fin ut etter å ha vært innom sosiale medier [...]. (Informant 8)

Som nevnt, trekker flere av informantene frem påvirkere og offentlige personer som et viktig bidrag, også gjennom deres eksponering av egen psykisk helse på sosiale medier og andre riksdekkende plattformer. I den positive kategorien av beretninger trekkes dette gjerne frem som noe velment, og som en positiv forløper til skapelsen av en positiv smitteeffekt, som videre kan bidra til at unge føler seg mindre alene i sine utfordringer. Her pekes det også på hvordan det kan tilby uekte og romantiserte fremstillinger av en psykisk uhelse, som kan påvirke individets tanker om seg selv og sine egne utfordringer:

På den negative siden kan imidlertid overdreven eksponering for andre sine psykiske utfordringer på sosiale medier føre til en følelse av konstant sammenligning. [...] [Det] kan skape en uheldig spiral av dårlig selvfølelse og økt stress. Det er viktig å huske at det vi ser på sosiale medier ofte er en kuratert versjon av virkeligheten. Folk deler gjerne høydepunktene og bunnene i livet sitt, men sjelden de vanlige hverdagslige utfordringene som alle opplever (Informant 16)

Psykisk uhelse kan oppleves som ytterligere komplisert når egne problemer sammenlignes med andres. Selv om tidligere funn belyser eksponering som positivt og trøstende, ved at det skaper en følelse av samhørighet, forekommer det likevel et problematisk aspekt; noen kan i lys av andres (p)sykdom, føle at deres egne lidelser og utfordringer ikke er alvorlig nok. Eksponering av andres utfordringer kan også påvirke individers beslutninger- og måter å løse og dernest håndtere psykiske problemer på. Videre, når offentlige personer deler sine psykiske utfordringer, med tilgang til et bredere støtteapparat og flere ressurser, kan det skape et skjevt og misvisende bilde av hvordan psykiske problemer bør behandles, og skaper en illusjon av hvordan slike utfordringer normalt håndteres. Det pekes også på at kjendiser og andre offentlige aktørers åpenhet om psykiske lidelser primært bidrar til normalisering av psykiske problemer, men ofte uten å tilby konkret veiledning om tilgjengelige hjelpetiltak. Dermed blir det i størst grad preget av aksept, uten formidling om råd: «[Jeg har på følelsen] av at [åpenhet] ikke nødvendigvis er så bra alltid. [Alle] influencerne som har problemer med [for eksempel] angst

eller depresjon. Mange av disse influencerne [bare] «lever» med disse psykiske utfordringene» (Informant 3).

Som fremstilt i teorikapittelet, identifiserer ungdomssosiologien ungdomsårene som spesielt sårbare, karakterisert ved høy påvirkelighet, og understreker dermed at mental helse er alt annet enn urokkelig. Vi blir påvirket av det vi utsettes for, og når vi observerer offentlige mennesker som håndterer sine utfordringer på en bestemt måte, kan det føre til at vi undervurderer vår egen helse, styrke og evne til å bearbeide egne problemer i lys av andres erfaringer. Innholdet vi konsumerer på internett, spesielt fra påvirkere som bruker plattformene sine til fordel for å tjene inntekt, kan ikke alltid anses som pålitelig eller legitimt: «Selvfølgelig er det bra å være åpen om psykisk helse, men problemer et at for de fleste influencere, så er det bare en god måte å hanke inn følgere, samtidig som du tar deg «fri»» (Informant 5).

Som Goffman skildrer gjennom teatermetaforen sin, viser han hvordan vi påtar oss et gjennomtenkt, ønsket ytre, som skal fungere som en representasjon av selvet overfor andre mennesker. Denne fremstillingen av oss, den såkalte «masken» vi da bærer, er ikke nødvendigvis i samsvar med den autentiske versjonen av oss som finnes «bak scenen». Dette ytre vil i stor grad være preget av faktorer som tjener oss i møte med andre mennesker. Folk flest har ikke noe ønske om å få psykiske utfordringer; det er ikke slik at det å ha en psykisk sykdom i seg selv tjener en i noe forstand, da psykisk uhelse for mange kan oppleves som et tap heller enn noe som medfører en gevinst, og det er derfor berettiget å stille spørsmål, vurdere og reflektere over hvorfor offentlige personer velger å dele sin fortelling, og hva som er den underlagte motivasjonen. Å snakke åpent om psykiske utfordringer kan tjene individet ved at publikum kan anse individet som sterkt og modig; som noen som takler motgang. Det representerer verdifulle karakteristikk ved selvet som folk flest finner beundringsverdige. Det kan selvsagt tjene fellesskapet også, gjennom å øke bevissthet og åpenhet, og dernest aksept og omsorg. I denne konteksten skildres det at åpenhet er verdifullt, men at det som deles av påvirkere med store plattformer, kan idealiseres og fremstilles skjevt, noe som mulig sår negative virkninger hos de som eksponeres, og som gjerne selv sliter med psykisk uhelse.

5.2.2. Selvgranskning og tvil

En betydelig eksponering av andres fortellinger og erfaringer av psykisk uhelse kan, ifølge flere informanter, påvirke egen relasjon til mental helse. Dette kan resultere i selvgranskning og tvil. Dette peker flere av informantene på som en negativ konsekvens av åpenhet; i lys av andres

vansker blir det naturlig å vurdere seg selv, og granske eget velvære- og egen helse. Her vektlegges det spørsmål om tvil, og hvordan andre menneskers erfaringer og måter å håndtere utfordringer på, bidrar til at unge stiller spørsmål rundt sin egen helse. Slik skildrer en av informantene følgende problematikk: «Jeg tror [...] at åpenhet kan skape problemer i den forstand at man legger merke til problemer med oss selv, som man ikke nødvendigvis la merke til før det ble mye snakk om det» (Informant 13). Konstant eksponering for andres psykiske helseutfordringer kan lede til en negativ spiral av sammenligning og selvrefleksjon, noe som er spesielt utfordrende når unges mentale helse allerede er under press. Utdragene er skildringer som tar utgangspunkt i en allerede god helse, hvor åpenhet og eksponering kan gjøre at man stiller spørsmål om hvorvidt den psykiske helsen er så god som man først antar:

For mange kan det være vanskelig å scrolle på sosiale medium, [fordi] man alltid risikerer å lese om andre sin psykiske helse. Da dette har blitt et tema som blir svært mye diskutert, kan det kanskje føles rart å ikke kjenne seg igjen? Når så mange åpner opp om sine problemer, kan det føles rart å ikke føle på de samme problemene? Man kan nesten føle seg skyldig over å ha en god psykisk helse.
(Informant 6)

Anthony Giddens (1996), i sin teori om det moderne mennesket, og dets nye refleksive «jeg», peker på hvordan vi i den moderne verden i større grad foretar kritiske selvrefleksjoner og selvgranskning enn tidligere. Fenomenet om det refleksive mennesket er dypt forankret i kontinuerlige, samfunnsmessige forandringer som er preget av kunnskapsutvikling; som videre gir oss et holdepunkt for selvkritikk og indre konflikt. Dette er fordi det moderne menneske sies å aktiv forme sin identitet gjennom denne konstante undersøkelsen og refleksjonen av selvet og dets skapelse, gjennom å vurdere personlige valg og handlinger som individet foretar. Dette kan resonnerer med de psykiske helseutfordringene unge står overfor i dag, hvor økt kunnskapsutvikling i samfunnet, større fokus på åpenhet, og stadig selvrefleksjon kan bidra til selvkritikk og problematisering av indre følelsesliv: «Åpenheten rundt en random «Tik Tok»-video kan føre til at man selv blir usikker; sliter jeg også med dette? Er dette grunnen til ...? Gjør jeg for lite? Gjør jeg for mye?» (Informant 2). Informanten skildrer hvordan sosiale medier spiller en sentral rolle i å spre denne tvilen rundt psykisk helse, og sende unge inn i en negativ refleksjon over sin psykiske helse, og håndteringen av den i lys av andres erfaringer.

Det sies at ungdom er i en fase hvor de er på evig søken etter selvforståelse og identitet, og i en tid preget av uendelige valgmuligheter, kan det oppstå et stort press. Dette presset kan i verste tilfelle avgi store psykologiske konsekvenser, som sårbarhet, angst og tvil. Temaet om eksponering og tvil kan også her knyttes til en form for smitteeffekt, hvor individets stadige eksponering overfor andres erfaringer i sosiale medier, påvirker deres egne tanker om seg selv og sin helsetilstand, noe som også gjenspeiles gjennom denne informanten: «[Folk] blir veldig usikre fordi de ser så mange med lignende problem og tenker selv at de har problemer» (Informant 9). Økt selvrefleksjon i kombinasjon med en fremtredende og hyppig voksende kunnskapsformidling på sosiale medier rundt ulike psykiske lidelser, kan lede individet inn i en dypere selvgranskning der individet konstant måler og vurderer sin egen mentale helse mot andres. Dette aspektet er særlig relevant i diskusjonen rundt økende tendenser til symptom-søking, og i verste tilfelle selvdiagnostisering. Dette vil jeg utforske nærmere i det påfølgende deltemaet.

Empirien viser oss hvordan ungdommen reflekterer over direkte konsekvenser som omhandler et betvilende aspekt rundt egen mentale helse. Her viser noen til egne erfaringer, hvor de selv har opplevd å vurdere sin egen psykiske helse i lys av andres, og videre rettet tvil mot deres opplevelser av egen helse; hvorvidt den er legitim og reell i forhold til hvordan andre unge i samfunnet har det, slik denne informanten gjør:

I dag er det mange [unge] på sosiale medier som fanger opp det som blir lagt ut. Hvis de blir eksponert mye for psykisk helse, kan noen fange det opp som en norm [...]. Det kan jeg ærlig innrømme at jeg har følt på. Da jeg var yngre ventet jeg bare på at jeg skulle få en ekte diagnose, fordi da hadde jeg *noe*. Noe som var så mye snakket om, og som alle hadde. (Informant 17).

Ser vi dette i lys av Giddens (1996) perspektiv, kan vi her peke på en voksende form for intern dialog hos unge i dag, som bærer preg av sammenligning. Dette er en refleksiv handling som formidles av informantene som en mulig trussel mot egen helse, da den kan bidra til tvil og selvgranskning. Dette kan skape et press blant unge rundt det å ha mentale vansker, fordi det blir sett på som normalt i dagens samfunn. Denne selvrefleksjonen virker å være en voksende tendens i dag, og kan innen disiplinen trekkes paralleller til konsekvensene av et individualisert samfunn. I det moderne samfunnet har det oppstått en endring i kritikken vi foretar. Dette peker Rasmus Willig (2013) på i boken *Kritikkens u-vending*, hvor han tar sikte på å forklare

kritikkens moderne skifte; i det tidligere samfunn, var vår kritikk rettet mot samfunnsmessige faktorer, som struktur, politikk og ytre farer- og konsekvenser som kunne true individet. I det moderne samfunnet har disse farene hatt sitt bortfall, og konsekvensen blir å rette kritikken mot selvet. For å forklare dette skiftet som resulterer i stadig selvkritikk, bruker han en rekke analogier i boken, deriblant analogien om stangtennis:

Min tese er, at mange deler av livet er blitt redusert til et ensomt spill stangtennis, hvor man kun kan kritisere seg selv for sine fiaskoer, feil og mangler. [...] Poenget er, at man i stangtennis, i motsetning til normal tennis, ikke blir kvitt ballen - alt kommer til å handle om en selv. ([Oversatt] Willig, 2013, s. 13).

Gjennom denne tennis-metaforen viser han hvordan dagens kritikk bærer preg av å sendes ut, for så å returneres til selvet; ballen som slås over til en motpart som ikke er til stede, svekker grunnlaget av kritikk, i det ballen (kritikken) stadig returneres til senderen, som er en selv. På den måten blir ikke kritikken fruktbar, fordi den tilbakevises; det finnes ingen på den andre siden som sender ballen tilbake. Willig (2013) påpeker her mangelen på strukturell kritikk, samt at det i dagens samfunn mangler en annenpart som kan tilføye rimelige argumenter i møtet med ens misnøye (s. 13-14). Kritikken blir dermed vendt fullt og helt innover mot selvet og sinnet, og kan føre til at vi sykelliggjør oss selv, gjennom at vi bebreider oss selv for utfordringer, tap og mangler, isteden for å rette blikket mot strukturelle samfunnsproblemer. Slik kan vi altså skildre unge i dag som mer sårbare, gjennom at de konstant foretar kritiske vurderinger av seg selv, deriblant gjennom sammenligning med andre.

5.2.3. Misbruk av diagnoser og sykelligjøring av hverdagsemosjoner

I dette temaet belyser en rekke informanter hvordan økt åpenhet har bidratt til en utvidet forståelse og kunnskap om ulike diagnoser, et fenomen som tydelig reflekteres gjennom vår språkbruk, i dette tilfellet trukket frem med en negativ konnotasjon. Flere informanter fremhever dette som en særlig negativ følge av utstrakt åpenhet om psykiske lidelser, fordi det bidrar til å bagatellisere alvoret ved kliniske diagnoser. Det påpekes hvordan språket i dag har en tendens til å inkorporere diagnoser for å betegne hverdagslige følelser. Utfordringen rundt dette er at normale og hverdagslige følelser feilaktig blir beskrevet som kliniske diagnoser, til tross for at følelsene ikke oppfyller kriteriene for slike diagnoser, og dermed ikke er reelle. Denne utstrakte bruken av diagnoser for å karakterisere alminnelige følelser- og livsutfordringer, medfører et misbruk av disse sykdommene, og en nedgradering av deres alvor:

Du må ikke misforstå meg, det er bra at vi snakker. Det bidrar til et mer forståelsesfullt samfunn, men blir det misbrukt? [...] Det at folk misbruker ordet angst både i virkeligheten og på sosiale medier skaper et teit bilde rundt angst. Det er blitt så normalisert at det ikke blir tatt seriøst. (Informant 17)

En annen informant erkjenner å benytte diagnostiske betegnelser i dagligtalen i beskrivelsen av det hen omtaler som «hverdagslige følelser». Jeg hevder terskelen for å bli en del av denne språklige tendensen er lav. Dette kan skyldes at bruken av diagnoser for å beskrive følelser har blitt en utbredt måte for unge mennesker å uttrykke seg på i dagens samfunn:

Jeg har selv opplevd å misbruke psykiske diagnoser for å beskrive hverdagslige følelser. Dersom jeg har en viktig prøve neste uke, kan jeg ta meg selv i å si at jeg får helt angst, eller at jeg blir så deprimert av å ha så mye skolearbeid. Dette er noe jeg innså etter å ha sett det bli tatt opp i media, og etter å ha fått forklart hvordan det kan påvirke de som faktisk har disse lidelsene; at de ikke blir tatt på alvor. (Informant 4)

Dette fenomenet reflekterer sannsynligvis ikke et bevisst valg av ordbruken av diagnosene, og følelsene de skal evne å beskrive, men heller en normalisering hvor diagnostiske betegnelser urettmessig inntar en plass i vårt daglige språk. Denne utviklingen fører til at diagnosetermer brukes «på automatikk», uten at individet nødvendigvis reflekterer over bruken. Det tyder på at samfunnets språklige skift har endret seg, noe som potensielt kan forklares av økt kunnskap og åpenhet. Å ukritisk innlemme medisinske diagnoser i vanlig dagligtale, bidrar dermed til en bagatellisering av den faktiske betydningen og alvoret som slike diagnoser representerer: «Skal jeg være ærlig så blir jeg ikke overrasket når noen forteller meg at de har fått angst, eller en spiseforstyrrelse, eller depresjon, og så videre. Det er jo nesten blitt en norm.» (Informant 17).

Et annet aspekt ved misbruk og nedgradering av diagnoser, omhandler hvordan utviklingen av kunnskap og økt åpenheten, etterfulgt av en bred normalisering, har ført til selvrefleksjoner og endringer, som kan ses på som en form for hermeneutisk sirkel, hvor begge elementene gjensidig påvirker hverandre. Denne voksende kunnskapen påvirker vår måte å se oss selv på, og vår måte å vurdere oss selv, som igjen påvirker hvordan- og hvor vi innhenter ny kunnskap om psykisk helse. Denne åpenheten rundt psykiske lidelser trekkes frem som en viktig og mulig

negativ påvirkning for de som eksponeres for den, da spesielt de med mentale utfordringer eller sårbare sinn. Flere steder i det empiriske materialet skildres holdninger knyttet til dette fenomenet. Det er en overeksponering av subjektive erfaringer og kunnskap, som i stor grad kan være vanskelig for mottakere å vurdere som objektiv. Dette kan vanskeliggjøre prosessen med å tolke informasjonen som reell eller pålitelig:

For oss som er unge i dag er sosiale medier en hverdagsvane, det er gjerne det første du går innpå, og det siste du ser om kvelden. [Det] er ofte lettere å søke om råd på TikTok, for der får du et svar fra en person som gjør det realistisk. Du tenker det gir mening. Men nei, for meg personlig er det av og til vanskelig å skille sant fra usant [...]. (Informant 1)

Det å ikke kunne skille det man eksponeres for som sant eller usant, kan anses å være en reell trussel. Mennesker fritt kan publisere kunnskap om sykdom- og symptombilder på internett som ikke nødvendigvis er til å stole på, men som i større grad hviler på personlige meninger og erfaringer. Slik subjektivt formidlet kunnskap om diagnoser og psykiske utfordringer, som ikke nødvendigvis har rot i medisin eller forskning, og dermed ikke anses som objektivt reell, kan bidra til å nedgradere alvor i kliniske diagnoser, og spre usikkerhet rundt egen helse. Å så en slik usikkerhet blant unge, kan medføre implikasjoner for ungdommer som står i en livsfase preget av sårbarhet og en usikker psykisk utvikling; dette kan gjøre dem særlig mottakelig for å adoptere informasjon som formidles på internett og sosiale medier. Det er utfordrende å kritisk vurdere autentisiteten av slik informasjon. Dette kan føre til at ungdommen kan risikere å adoptere diagnoser som ikke nødvendigvis reflekterer deres faktiske psykiske tilstand. Dette kan videre føre til en økning i selvdiagnostisering, hvor individene feilaktig kan identifisere seg med bestemte psykiske lidelser basert på upålitelig eller feilaktig informasjon. Slik selvdiagnostisering, forsterket av subjektiv informasjon, kan lede til misforståelser om egen helse, og bidra til unødvendig angst og bekymring blant unge. Dette perspektivet reflekteres her gjennom sitat fra en av informantene, som skildrer hvordan unge ofte henvender seg til informasjon og kunnskap formidlet på sosiale medier, og hvordan det kan bidra til økt usikkerhet:

Det er lett å ta til sosiale medier hvis du lurert på noe eller leser noe som får deg til å tenke «gjelder dette meg?», «jeg gjør jo det og det», eller «jeg har det og det ...». Det er akkurat dette som kan skape misforståelser og lage press på en

som ikke trenger det. Man vet aldri hvem det er som har skrevet de ulike symptomene [...] på en lidelse (Informant 1).

Kolstad (2011) peker også en psykologisering av strukturelle- og sosiale problemer. Han skildrer en økt sykkeliggjøring og egendefinering av egne psykiske vansker. Han hevder denne økende søken etter forklarende diagnoser stammer fra en idé om økt individualisering, både blant individer selv, men også samfunnet som helhet, noe som gjensidig preger terapifagene (s. 53). I vestlig kultur har det oppstått et ideal om å «finne seg selv»; en idé som preger våre tanker, og vår forståelse av oss selv. Det understrekes her at økningen i antall pasienter i det psykiske helsevernet er en konsekvens av dette idealet. Når det vestlige, modernisert mennesket stadig arbeider med å realisere seg selv, peker Kolstad på et bortfall av en kollektiv identitet. Resultatet blir da en stadig etterspørsel av diagnoser som forklaringsmekanisme av vårt følelsesliv:

Det individuelle, det autonome og, uavhengige mennesket skal finne og realisere seg «selv». [...] Vi-identiteten forvitrer og fremstilles som noe annenrangs. Selvoppfatningen til hver enkelt preges av kulturelle devisen og vi etterspør i stigende omfang en diagnose for å få en slags forklaring på misnøyen, rastløsheten og tomheten. Hvilken sykdom eller lidelse har jeg? Det blir mer vanlig å definere egne vanskeligheter med sykdom. (Kolstad & Kogstad, 2011, s.55)

(P)sykkeliggjøring av samfunnsmessige problemer har en sammenheng med hvordan vi, som både samfunn og enkeltindivid, forstår slike problemer. I et samfunn preget av denne stadige kunnskapsformidlingen, oppstår en medisinsk vitenskapelighet som påvirker vår måte å tolke og bedømme mentale utfordringer som diagnoser; «der individuell diagnostisering spiller en rolle» (Kolstad & Kogstad, 2011, s. 11). Informantenes beretninger om hvordan hverdagsplager hos unge i dag oppfattes som symptomer på det kliniske, blir også fremhevet av Kutchin og Kirk (1997), som diskuterer hvordan vanlige følelsesmessige tilstander i det moderne liv ofte blir sett på som indikatorer på psykiske lidelser av individene. De advarer mot dette, og skildrer at disse følelsene *kun* bør betraktes som symptomer på sykdom når de opptrer sammen med andre symptomer i et signifikant mønster, ettersom det kan medføre overdiagnostisering, som videre anses som en potensiell konsekvens for folkehelsen; slik overdreven patologisering av normale hverdagslige erfaringer kan skape bredere samfunnsmessige helseproblemer (Kutchin

& Kirk, 1997, sitert i Kolstad & Kogstad, 2011, s. 64). Slike perspektiver på hverdagsfølelser som diagnoser, og videre forløper til selvdiagnostisering skildres slik i datamaterialet:

Det har blitt en slags trend å være mentalt syk. I dag sier vi ikke at «jeg er stresset for presentasjonen i dag», vi sier «jeg har prestasjonsangst». I dag sier vi ikke «jeg er litt sliten og lei meg for tiden», vi sier «jeg har en depresjonsperiode». (Informant 17)

En dag der man er trøtt, sliten og litt stresset, kan en video med psykisk helse hjelpe med å bygge negative tanker. Etter hvert som man blir eldre kommer det også mer stress, forventinger og nye ting som man aldri har gjort før. Det å bli stresset er vanlig, sunt og en del av livet, men når hodet fyllest opp med negative tanker, er det lett å koble disse problemene til psykisk helse. Man skaper en slags forestilling om at hver gang man møter mostand og negative tanker er det psykisk helse som ligger bak. [Ofte] er det bare et sunt lite problem som kan løses. (Informant 2)

5.2.4. Sykdommens komfort – Identitet og behag

Dette temaet skal evne å rette fokuset mot de potensielle negative konsekvensene som åpenhet og normalisering kan medføre, i kontekst av sykdommens identitetsfaktor- og dens komfort. Temaet bunner i informantenes beretninger om hvordan eksponeringen av «psykdom» kan utvikle en tilstand preget av behag; unge kan gjennom åpenhet og økt normalisering, med andre ord en inkorporering av samfunnets holdninger til psykisk sykdom som helt standard for unge mennesker, finne en viss tilfredshet eller aksept i det å betrakte deres psykiske lidelser- og utfordringer som «helt normale». Her reflekterer informantene over en tendens, hvor komfort kan føre til en form for likegyldighet i forhold til det å oppsøke hjelp. En av informantene skildrer denne problematikken gjennom egne erfaringer:

Jeg fikk et veldig komfortabelt forhold med å ha det skikkelig dårlig, fordi det var så normalisert på sosiale medier. [Jeg] bare godtok at jeg hadde det skikkelig dårlig, fordi andre hadde det jo verre enn meg? Derfor ble det veldig, veldig vanskelig for meg å komme meg ut av mørket, istedenfor å ta samme veien som andre på sosiale medier. (Informant 13)

Denne formen for komfort i den psykiske uhelsen, *tilfredsheten*, kombinert med en oppfatning av at deres utfordringer er normale, kan skape en motvilje til å søke helt nødvendig behandling og støtte. Det pekes på at normalisering, aksept og holdninger til at «slik er det i dagens samfunn», er godt nok for unge som sliter. Aspektet rundt «psykdom» som en integrerende del av selvet, pekes også på som en komponent som mulig kompliserer individets motivasjon til å adressere psykiske problem, og videre oppsøke hjelp. En informant illustrerer denne beretningen særlig godt, gjennom å påpeke hvordan det å anse en psykisk lidelse som en integrerende del av selvet, kompliserer prosessen med å frigjøre seg fra den:

Jeg tror det er veldig vanskelig å komme seg ut av det, og at det er lettere sagt enn gjort. Men jeg tror oppriktig også at psykiske problem, for noen, blir som en identitet for dem. [Det er] som en del av dem de ikke klarer å kvitte seg med.
(Informant 3)

Denne konsekvensen kan gjerne ses i kontrast til de positive konsekvensene av åpenhet om psykisk helse, men jeg hevder det er viktig å betrakte ytringene som ulike konsekvenser utfra hvor de kan plasseres på en skala. Tendensen til å finne behag og komfort i sin mentale uhelse blir i empirien fremstilt i en negativ ordlyd; det er likevel viktig å anerkjenne at disse konsekvensene spenner seg over et spektrum. Her ser jeg de negative beretningene som konsekvenser nær et ytterpunkt på skalaen; dette gjør dog ikke perspektivet noe mindre viktig å sette søkelys på. Poenget er å nyansere funnet, gjennom å forklare at før slike ytterpunkter nås, er ikke komfort nødvendigvis skadelig. På den ene siden tilbyr denne tendensen en form for trøst ved å demonstrere at individets opplevelser ikke er isolerte tilfeller, men deles med andre, noe som kan bidra til å redusere følelsen av isolasjon og fremmedgjøring. Komfort er positivt i den forstand at det gjør det lettere å godta, og akseptere at man lever med mentale utfordringer. Men når denne aksepten blir så omfattende at den forhindrer positiv utvikling eller oppsøking av hjelp, kan den transformeres til et betydelig problem som kan få alvorlige konsekvenser. Det er dette informanten skildrer:

[Selv] om [åpenhet] kan gjøre at andre ikke føler seg alene om sine problem, tror jeg at for mye åpenhet og for liten endring (de blir ikke kvitt problemene) kan føre til at folk ikke jobber hardt nok med å komme seg ut av det de står i. De tenker at det de sliter med er helt normalt, og det blir dermed vanskeligere mentalt å komme seg ut av det. (Informant 3)

Selv om det foreligger lite forskning rundt temaet om identitet- og komfort i konteksten av psykisk helse, er det et svært interessant aspekt som fremheves av noen informanter. Dette er en konsekvens som skildrer et viktig poeng i debatten om åpenhet, og hvilke holdninger de unge har til effektene av den. Slik refleksjon er viktig å undersøke, og ytringene underbygger et behov for videre forskning på temaet. Mangelen på forskning rundt dette peker på nødvendigheten av å dykke dypere inn i hvordan ungdom opplever og håndterer den økte åpenheten rundt psykiske problemer, og hvilken rolle komfort og identitet i sin psykiske uhelse spiller for unges egne opplevelser av seg selv, og ikke minst deres opplevelser av andre med psykiske utfordringer.

5.3. Nøytrale beretninger om åpenhet

Vi har nå kommet til den siste, overordnede kategorien i datamaterialet. Denne kategorien omfatter de nøytrale beretningene som indentifiseres av informantene. Temaet og problemstillingen kan kanskje umiddelbart fremstå som en diskusjon som polariserer unge brukere av sosiale medier, og derav mottakere av åpenhet, til å innta en posisjon som tilsier at de enten står på den ene eller andre siden; at de enten uttrykker positive konsekvenser, eller at de peker på potensielle farer, eventuelt begge deler. I forkant av denne studien, hadde jeg en gjennomgang av forskning, debattinnlegg, og generelle holdninger til temaet, hvorav alle i stor grad pekte på en form for «entydige» funn, som var tilhørende positive- eller negative beretninger. Men det er mer nyansert enn som så, for et «enten-eller»-perspektiv er imidlertid ikke alltid tilfelle. Hva med de informantene som porsjonerer seg i midten av disse holdningene? Disse nøytrale holdningene representeres i datamaterialet gjennom beretninger om eksempelvis lite påvirkning, ansvarsfordeling og likegyldighet. Denne nøytraliteten mener jeg er svært viktig å ta et dypdykk i.

5.3.1. Påvirkning er ikke implisitt

I tidligere kategorier har vi tatt sikte på å fremheve informantenes holdninger rundt hvilken påvirkningskraft åpenhet om psykisk helse har på selvet, i positiv og negativ forstand. I denne kategorien drar vi frem beretninger som tilsier at disse enten positive- eller negative påvirkningene ikke er selvfølgelig, men at det finnes ungdommer som hevder seg upåvirket av åpenheten. Gjengangeren i beretningene baseres på ytringer som beror på aspektet om god helse; å eksponeres for andres psykiske helse, erfaringer og øvrig åpenhet evner ikke å påvirke dem fordi de er trygge på sin gode mentale helse:

Måten sosiale medier sin åpenhet om psykiske vansker har påvirket mitt eget selvbilde og oppfatning om jeg har det 1 eller ikke, er veldig liten, fordi jeg ikke har hatt noen spesielle vansker i det siste. (Informant 7)

Jeg bruker ikke så mye tid på å se på hvordan andre har det, og jeg tenker veldig lite på det. [...] Jeg føler selv at andre sine problemer påvirker meg meget lite. Jeg vet om jeg har det bra eller ikke. [Hvordan] andre har det påvirker ikke så mye. (Informant 9)

Personlig så blir jeg ikke påvirket av at andre snakker om deres psykiske helse, det går bare ikke utover meg eller mitt selvbilde. Det kan være fordi jeg ikke sliter psykisk selv og derfor ikke relaterer til det de sier, eller at jeg bare ikke tenker over det. (Informant 12)

Når mennesker deler sine psykiske utfordringer på sosiale medier, føler jeg ikke at det påvirker meg i den minste grad. Når det for eksempel dukker opp på sosiale medier at noen influencere deler om sin psykiske helse og hvilke vansker de har, så pleier jeg å spole forbi dette. Vet ikke om det er fordi jeg selv ikke sliter psykisk, eller fordi jeg rett og slett ikke bryr meg. (Informant 15)

Utdragene ovenfor skildrer hvordan informantene definerer sin egen mentale helse som god, og bruker den som en mulig forklaring på hvorfor eksponering av psykisk helse ikke påvirker dem. Sistnevnte informant nevner også likegyldighet gjennom å stille spørsmål rundt hvorfor individet er uanfektet av slik eksponering. En annen informant uttrykker også en form for følelsesmessig avstumpning, og plasserer skylden todelt; på både hvordan kunnskapen formidles i skolen, men også flittigheten av formidlingen:

[Når] det er så stort fokus på et så bredt tema så kan man bli ganske utmattet bare av å høre ordene «psykisk helse». Det er [...] slik for meg. Det har blitt et større tema de siste årene, [...] og samfunnet oppfordrer jo til å snakke om psykisk helse, men når er det nok? [...] Hva om du tenker at du ikke har noe å snakke om. Hva om du er så lei av temaet psykisk helse, at du [...] velger å ikke

snakke om det? [...] [Vi] lærer så sykt mye om psykisk helse. [Vi] har hatt flere forelesninger om det, og det begynner å bli kjedelig. [...] Det gjør ingenting for meg. [...] For de som ikke bryr seg om det, så høres alle forelesningene helt lik ut, og det er det som gjør det kjedelig. [Det er for] sent å gjøre noe med denne holdningen jeg har nå. [...] [Måten] skolen har lagt opp læringen på [gjør at jeg] blir sliten av å høre på den samme historien om og om igjen [...]. [Jeg tenker] at psykisk helse i sosiale medier er litt unødvendig, [fordi jeg] bryr meg lite om psykisk helse, og enda mindre om populære influencere på sosiale medier. (Informant 5)

George Simmel (1903) har mulig et godt poeng når det gjelder ungdommens likegyldighet til denne type påvirkning. Han skriver i essayet *The Metropolis and Mental Life* om hvordan storbyens stadig overveldende tempo rundt skiftende stimulering, medfører det han kaller blaserthet, en form for likegyldighet, som konsekvens (s. 14). Hva menes så med dette, og hvorfor har en teori om 1800-tallets storbyliv, og dets konsekvenser relevans i diskusjonen om åpenhet om psykisk helse i sosiale medier? Essensen i Simmels teori handler om hvordan former for sosial struktur påvirker vår persepsjon og holdninger til det vi opplever; vi som mennesker, i stor grad ubevisst, danner et psykologisk vern mot eksessivt skiftende impulser, som igjen fører til en emosjonell avstumpethet. Endringen peker han på som et skifte i indre- og ytre stimuli, som i storbyen, mer enn rurale, rolige strøk, preges av intense, stadig skiftende inntrykk, som endrer våre reaksjoner til den. Det at storbyindividet til stadighet opplever hyppig miljøendring og følgelig dets inntrykk, gjør at våre sanseintrykk er overkjørt og til stadighet aktivert. Som konsekvens av dette, hevder Simmel (1903) at hjernen omkobles til fordel for å verne mot slik konstant impulsrefleksjon (s. 14-15). Dette medfører som nevnt emosjonell avstumpning, men øker logikk- og intellektualitet; individet som tidligere reagerte på følelsesmessig instinkt, blir i større grad rasjonelt, og reagerer deretter:

Instead of reacting emotionally, the metropolitan type reacts primarily in a rational manner, thus creating a mental predominance through the intensification of consciousness, which in turn is caused by it. Thus the reaction of the metropolitan person to those events is moved to a sphere of mental activity which is least sensitive and which is furthest removed from the depths of the personality. (Simmel, 1903, s. 12).

Selv om Simmels teori er tillagt storbyens hektiske liv og dynamiske miljø, er teorien likevel fruktbar å bruke når vi ser på konsekvensene av eksponering av psykisk helse og dens åpenhet. Det kan også her prege unge som er aktive brukere av sosiale medier, ettersom likegyldighet, som følge av overeksponering av stridende informasjon og impulser, viser seg å prege et knippe av mine informanter. Med unntak av informant 5, som setter bakgrunnen for sin blaserthet til overeksponering av diskusjonen om psykisk helse, viser de andre informantene til sin gode helse i forklaringen av hvorfor de er uberørt. Forklaringene bærer likevel preg av et spørrende element, som kan indikere at de muligens ikke fullt ut forstår, eller vet de bakenforliggende årsakene til deres likegyldighet. Teorien om blaserthet gir oss spillerom til å tolke denne likegyldigheten som en mulig strukturell årsak som kan forløpe slike holdninger.

5.3.2. Hvem har ansvar for påvirkningen?

Det siste deltemaet fremhever et tema som jeg mener er både svært fruktbar, men også helt nødvendig å nevne, nemlig ansvar for påvirkningen. Temaet bunner i en anerkjennelse av påvirkning, hvorav informantene tar det ett skritt videre ved å reflektere over ansvaret for påvirkningen. Flere av informantene reiser et nøytralt spørsmål om påvirkningen av åpenheten, psykisk helse-debatten og sosiale medier ellers: Hvem bærer hovedansvaret for denne effekten? Diskusjonen senterer rundt beretninger om ansvarsfordeling mellom innholdsprodusentene og brukere av sosiale medier. I lys av informantenes refleksjoner, fremkommer det ene perspektivet i større grad enn det andre. I diskusjonen om plassering av ansvar, skiller man mellom medie-eierne på struktur-nivå, eller brukerne selv, på individ-nivå. Utdragene fra datamaterialet viser at informantene i større grad peker på hvordan individet selv er nødt til å ta ansvar for eksponeringen, og dens potensielle påvirkningskraft. En informant skildrer temaet gjennom egne opplevelser og refleksjoner på appen TikTok:

Jeg kan bla på TikTok og få opp en video der noen [...] gjør noe helt normalt, men så har de arr på armer eller ben. Antall ganer det blir repetert i kommentarfeltet at vedkommende må ha en *trigger warning* på sin egen kropp, er hårreisende. [Jeg] kan forstå at det kan oppleves som triggende dersom du blir påminnet egne opplevelser, men det å legge ansvaret i å ikke [påvirkes av vedkommende] på vedkommende, synes jeg er urettferdig[...]. [Det blir snudd] om til at denne personen må passe på å skjerme andre fra *seg selv*. (Informant 4)

Videre skriver hen:

Jeg synes ikke folk skal stille andre til skyld for egne triggere. Det må være et tydelig skille på hva som er greit og ikke. [Dersom] folk velger å tilbringe til på apper der de vet at de kan møte ting de opplever som støtende, som for andre er normale, er det på egen risk. Jeg synes det kan bli tatt hensyn dersom det skal bli diskutert sårbare tema i detalj, men ikke på privatpersoner som kun *eksisterer*. (Informant 4)

I dette avsnittet fremheves det to perspektiver på ansvarsfordelingen i sosiale medier. For det første antydes det at offentlige personer bærer et visst ansvar for å fremvise forsiktighet og hensyn når de tar opp sårbare temaer, slik at de kan beskytte sitt publikum fra potensielt skadelig innhold. Dette virker understrekende av forventingen om offentlige personer som ansvarsbærere i debatter om sårbare tema. Videre uttrykkes det at ansvaret også, og gjerne i større grad, hviler på individet, som selv må ta ansvar og verne seg selv mot digitale områder og eksponering av innhold som er kjent for å være triggende. Dette synet legger vekt på personlig ansvar for medieforbruk og selvbeskyttelse i møte med potensielt uønsket innhold.

Det er flere informanter som deler perspektivet om egenansvar. Det virker avgjørende at individene utvikler en bevissthet rundt egne reaksjoner og hvordan de selv håndterer eksponeringen. Informantenes ytringer viser til behovet for å balansere mellom å oppfordre til ansvarlig mediebruk, og å fremme individuell selvbevissthet og kritisk tenkning i møte med den digitale verden:

Unge må være kritiske til det de ser på nettet med tanke på at det kan påvirke på helt forskjellige måter, variert fra hvordan de oppfatter det.» (Informant 10).

Det er viktig å praktisere selvbevissthet og balanse når vi bruker sosiale medier. Å være oppmerksom på hvordan vi reagerer på andre sine historier og huske at vi ikke trenger å sammenligne oss med dem, kan hjelpe oss å opprettholde en sunn selvfølelse. (Informant 16)

Det er viktig å bemerke seg at en omfattende diskusjon av temaet om ansvar ligger på kanten av studiens fokus. Gitt at jeg ikke er i posisjon til å tilby en fruktbar og dekkende analyse, eller tilby noen definitive konklusjoner, er det etter min mening, rimelig å anta at ansvaret er ligger gjensidig hos begge parter, hvorav ansvaret er dynamisk og endres relativt til konteksten; styrken av ansvarsfordeling vil antagelig være basert på dets omstendigheter. Disse holdningene og refleksjonene er likevel interessante funn i mitt datamateriale, og representerer et område som med fordel bør utforskes videre.

6.0. Åpenhetens triade

Innledningsvis i denne studien, viste jeg til forforståelser og inspirasjon jeg hadde i forkant av prosjektet. Videre ønsket jeg derfor å utfordre disse antagelsene gjennom å stille spørsmål rundt virkningen av sosiale mediers åpenhet- og eksponering av psykisk uelse, og derav hvordan dette påvirket de ungdommene som var utsatt for denne eksponeringen. Målet med studien var å utforske hvordan åpenheten i sosiale medier påvirket mine informaners selvoppfatning og identitet. Som nevnt tidligere hadde jeg en forventning om at negative konsekvenser i større grad ville være fremtredende i datamaterialet. Dette basert på tidligere forskning, egne observasjoner og meningsutveksling i media. Deler av datamaterialet var som forventet, men med noen avvik fra egne antagelser. Det fremkom holdninger om negative konsekvenser av åpenhet, men i stor grad var holdningene nyansert, hvor de samme informantene også ytret positive aspekter ved åpenheten. Det som for meg var mest overraskende, var som nevnt beretningene som bar preg av å være nøytrale; det som overrasket meg ytterligere var i hvor stor grad disse holdningene forekom. I helheten utgjorde funnene, og dernest den kategoriske inndelingen, en triade av åpenhet. Den fremtredende likegyldigheten tolker jeg som en form for beskyttelsesmekanisme som oppstår som følge av en intensivering av nervelivet, utløst av en overbelastning av varierte inntrykk, og vekslende stimuli. I lys av Simmels (1903) teori om «nervelivets intensivering», postulerer jeg dermed at denne formen for beskyttelse av selvet, manifesterer seg konsekvent, om enn i stor grad ubevisst, hos individet. Fenomenet virker å være en effekt som oppstår som et svar på den konstante strømmen av skiftende og tilsynelatende diametrale inntrykk, som kognitivt er vanskelig å prosessere. Dette fungerer som et maskerende vern, som skjuler og beskytter individet mot slik overveldende informasjon. Dette oppsummerer kjernen i det jeg anser som mitt viktigste funn; jeg vil komme tilbake til en mer detaljert forklaring av følgende kategori senere i kapittelet.

6.1. Identitetens dualitet gjennom Meads perspektiv

Det neste naturlige steget blir å vende tilbake til det teoretiske grunnlaget; disse teoriene kan tilføye en bedre forståelse- og mulig forklaring på de ulike funnene som har oppstått. Disse teoretiske tilnærmingene vil bidra til å belyse og reflektere over virkeligheten slik ungdommene beskriver den gjennom sine opplevelser i datamaterialet. Videre vil de fungere som et forklarende fundament for kompleksiteten rundt åpenhet; slik vil rammeverket bidra til å forklare- og teoretisere deres subjektive opplevelser av åpenhet, som vil kunne gi oss en bredere forståelse av fenomenet. Videre vil teoriene også bidra til å studere samspillet mellom aktør- og strukturperspektivet, gjennom å forklare hvordan disse tilsynelatende individuelle opplevelsene blant mine informanter, kan sies å være en del av det større samfunnet. Analysen avdekker først og fremst kompleksiteten knyttet til sosiale medier og psykiske helse, samtidig blir det tydelig at ungdom representerer en særlig kompleks demografisk gruppe å studere, fordi de befinner seg i en livsfase preget av usikkerhet rundt egen identitet, hvor mange ennå ikke har funnet den de er-, eller den de ønsker å være.

Georg Herbert Mead (1934) tilbyr her en fruktbar forståelse av unge mennesker som sosialt fenomen, og støtter en oppfattelse av ungdom som usikre, sårbare og mottakelige individer av natur; en observasjon som også støttes av datamaterialet. Ungdom befinner seg i en livsfase hvor de søker etter en identitet som oppleves autentisk og riktig. Oppfatningen av et «riktig» selv utvikles i samspillet mellom samfunnets forventninger og responsen det individuelle «jeg-et» mottar fra andre. Meads distinksjon mellom «jeg» og «meg» gir et rammeverk for å forstå hvordan ungdom navigerer mellom individuell impuls og samfunnets normer. «Meg-et», formet av «den generaliserte andre», samfunnets kollektive normer, representerer den delen av personligheten som er dypt forankret i kulturelle og samfunnsmessige verdier, og som formes og forsterkes gjennom kontinuerlige interaksjoner. Denne sosialiseringen lærer oss hva som er akseptabelt, og hjelper til med å forme en personlighet som samsvarer med samfunnets forventninger. I kontrast står «jeg-et», som er den mer spontane og impulsive delen av vårt selv, som handler basert på umiddelbare følelser og impulser. Denne delen er mindre bevisst på de sosiale rammene, men justeres stadig av «meg-et», som fungerer som en sosial observatør.

I empirien hvor dette kommer til uttrykk, viser informantene et spekter av reaksjoner, fra identifikasjon til avvisning av normene formidlet av «den generaliserte andre», kategorisert som positive og negative beretninger. Dette viser seg eksempelvis gjennom beretninger fra blant annet informant 3, 12, 14, 2, 11 (s. 52-56), som skildrer hvordan åpenhet i samfunnet kan

forløpe til positive konsekvenser for den som sliter. Videre skildrer informant 13, 6, 9, 2 fra kapittel 5.2.2. om hvordan åpenhet og eksponering for psykisk uhelse også kan være grobunn til tvil og selvkritikk. Noen responderer nøytralt eller likegyldig, hvilket utfordrer samfunnets forventninger. Informant 9, 12, i kapittel 5.3.1. om nøytralitet, uttrykker anerkjennelse overfor åpenhetens positive sider, men uttrykker samtidig bekymringer over dens konsekvenser:

«[Åpenhet] kan være både positivt og negativt for egen selvfølelse. Jeg bruker ikke så masse tid på å se på hvordan andre har det, og tenker veldig lite på det. [Andre] sine problemer påvirker meg meget lite. Jeg vet om jeg har det bra eller ikke [...]. (Informant 9)

«[At] andre er åpen om at de sliter er veldig bra, og de gjør det for å skape åpenhet [...] og for å kunne hjelpe andre som sliter [...]. Personlig blir ikke jeg påvirket av at andre snakker om deres psykiske helse, det går ikke utover meg eller mitt selvbilde» (informant 12)

Både de signifikante- og generaliserte andre formidler holdninger og normer som ungdommen internaliserer; disse holdningene kan være vekslende og inkonsekvente, og variere utfra hvilke miljøer individet befinner seg i, og kan også variere fra individ til individ. Dette reflekterer hvordan det, på samme tid som det er et sosialt fenomen, også har et dypt fotfeste i individuelle opplevelser av samfunnets forventninger av dem, hvorav disse kan avvike fra hverandre. Flere beskriver hvordan de opplever presset fra samfunnet til å engasjere seg i samtaler om mental helse, samtidig som de interne «jeg»-reaksjonene kan variere mellom alt fra engasjement til tretthet og motstand. Et eksempel på dette er informant 5, som uttrykker brudd med forventninger om å delta i debatten, og viser til likegyldighet og tretthet over en overeksponering av temaet, kombinert med forventningene samfunnet stiller til ungdommen i det å delta i slikt tema (s.74).

Det er gjennom slike samspill med både «den signifikante andre» og «generaliserte andre» at ungdommene, former sin selvforståelse og sosiale tilpasning. Dette er et komplekst samspillet mellom «jeg» og «meg», der ungdommene mine balanserer mellom å forme sine personlige svar på samfunnets forventninger og deres egne subjektive følelser. Denne prosessen er ikke bare en indre dialog, men også en form for dialog som stadig påvirkes av hvordan de oppfatter at andre ser dem, og hvordan de selv ønsker å fremstå i disse sosiale kontekstene; hvilke

meninger det samfunnet forsøker å tillegge dem i møte med deres personlige erfaringer og holdninger. Dette gjenspeiler kjernen i symbolsk interaksjonisme, hvor forståelsen av selvet og identiteten kontinuerlig formes og revideres i lys av sosial interaksjon.

6.2. Ungdom- og symbolsk interaksjon gjennom Goffmans øyne

I diskusjonen om selvet i møte med sosiale medier, og i sammenheng med eksponering av psykisk helse, blir det også reelt å trekke frem Erving Goffmans (1959;1992) teori om symbolsk interaksjon, som videre gir oss en forståelse av hvordan vi som mennesker konstruerer et selv i lys av hvordan vi *ønsker* å fremtre. Dette blir særlig relevant i informantenes skildringer om hvordan eksponering av andres perfekte, men dog uekte, idealiserte liv påvirker individenes tanker om seg selv, og hvordan en ideell virkelighet burde vært. Slikt perspektiv på «selvkonstruksjon», der individer lar seg inspirere av ideelle versjoner andre har konstruert av seg selv, påvirker deres selvoppfatning og kritisk selvevaluering av eget liv; fordi det er gjennom andre, vi ser oss selv. Dette forekommer selv om informantene er svært bevisst rundt disse romantiserte, tilsynelatende perfekte virkelighetene, og hvor de er seg bevisst på at disse fremstillingene er inautentiske. Man kan hevde unge former sitt «jeg» i lys av samfunnets respons på andres idealiserte liv, som da fungerer som det Goffman skildrer som «frontstage». Dette «meg-et» som dannes, kan likevel være uekte, og stridende mot det naturlige selvet- og de følelsene som «jeg-et» føler «bak sceneteppet». På slik måte kan man hevde identitetsdanning er et spenn mellom indre følelser, og respons fra samfunnet, som kan ha et konfliktpreget- og dynamisk forhold. På side 61-62 i kapittelet om funn, forteller eksempelvis informant 16 hvordan unge bør være oppmerksomme på at det vi ser på sosiale medier ofte er en kuratert versjon av virkeligheten, som inkluderer både høydepunkter og nedturer, men som ikke nødvendigvis representerer det realistiske, hverdagslige livet. Informant 10 peker også på de idealiserte livsskildringene som ofte presenteres i sosiale medier, og beskriver hvordan disse kan lede til følelser av utilstrekkelighet og mindreverd (s. 61). Dette perspektivet kan støttes av uttalelser som belyser hvordan eksponering for både idealiserte fremstillinger generelt, og fortellinger om personlige erfaringer med psykisk helse, kan ha konsekvenser for individets selvoppfatning:

[Alle] influencerne har problemer med [for eksempel] angst eller depresjon. Mange av disse influencerne [bare] «lever» med disse psykiske utfordringene» (Informant 3).

På den negative siden kan imidlertid overdreven eksponering for andre sine psykiske utfordringer på sosiale medier føre til en følelse av konstant sammenligning. [...] [Det] kan skape en uheldig spiral av dårlig selvfølelse [...] Å være oppmerksom på hvordan vi reagerer på andre sine historier og huske at vi ikke trenger å sammenligne oss med dem, kan hjelpe oss å opprettholde en sunn selvfølelse. (Informant 16)

Dette kan representere viktige utfordringer studiens ungdomsutvalg møter i sin hverdag, gitt at sosiale medier utgjør en så integrert del av hverdagslivet for moderne ungdom. Ifølge modernitetssosiologien kan det trekkes paralleller mellom dagens digitale kultur, og dens positive- og negative effekter, og det moderne samfunnets transformasjon. I denne diskusjonen undersøkes det hvordan samfunnet, spesielt i vestlig kontekst, har gjennomgått en teknologisk revolusjon som betydelig påvirker individers hverdagsliv; en omfattende endring er overgangen fra direkte, ansikt-til-ansikt-interaksjon, til indirekte, digitale interaksjoner via internett. Det er essensielt å anerkjenne at denne formen for sosialisering ikke har erstattet direkte interaksjoner, men snarere fungerer komplementært i dagens samfunn. Jeg mener det er avgjørende å belyse hvordan slik sekundærsosialisering, som i dag er brukt i omfattende grad, potensielt påvirker ungdom. Jeg stiller spørsmål ved hvordan det å konstant være tilkoblet slike medier former dagens ungdom, og videre hvordan det påvirker normene i samfunnet. Det moderne, teknologisk-dominerte samfunnet bringer med seg både positive og negative aspekter, og det er ingen entydighet i disse konsekvensene. På den ene siden har økt tilgang til informasjon vært en gunstig utvikling med digitaliseringens fremvekst, men på den andre siden medfører dette også risikoer knyttet til overfloden av lett tilgjengelig informasjon.

6.3. Individualisering og sen-moderne kritikk

Viktige bidrag i denne diskusjonen kommer fra Ulrich Beck og Anthony Giddens, som utforsker modernitets- og individualiseringskulturen, og hvordan dette har skapt nye, moderne trusler for mennesket i dag. Disse moderne utfordringene, som manifesterer seg gjennom økt selvrefleksjon og refleksivitet, viser hvordan endringer i samfunnet, som globalisering, økonomiske skift og internett, har medført et mentalt skifte. Dette skildrer Beck gjennom sin teori om individualisering i det sen-moderne samfunnet (Beck, 1997). Giddens fremhever også denne utviklingen ved å beskrive hvordan moderniteten, og følgelig individualiseringen, har skapt en forløper til et mentalt skifte, noe han skildrer i sin teori om «det refleksive selvet»

(Giddens, 1996). Basert på dette teoretiske grunnlaget, anses det sen-moderne mennesket å være mer ansvarlig for sitt eget livsprosjekt og holder seg selv til ansvar dersom dette prosjektet skulle mislykkes; dermed blir prosjektet i stor grad preget av selvrettet kritikk. Dette understreker et grunnleggende fundament for ungdommens sårbarhet. Flere informanter i studien reflekterer over hvordan samfunnets påvirkning kan true deres følelse av velvære, særlig belyst gjennom delkapitlene 5.2.1 «Å se seg selv gjennom andres øyne» og 5.2.2 «Selvgransking og tvil». Informantene, spesielt nummer 2, 9, og 10, 13 og 17 deler erfaringer om hvordan sosiale forventninger og eksponering fra andre kan føre til økt selvgransking. Dette kan illustrere hvordan mitt utvalg også viser til holdninger som hviler på det å ha lavere terskel for å rette tvil og kritikk mot seg selv, som videre understreker et grunnleggende fundament for ungdommers sårbarhet, og hvordan sosiale medier kan ha en stor påvirkningskraft for deres videre utvikling av identitet og mentalt velvære. Denne integrasjonen av empiri med teoriene fra Beck og Giddens, gir et tydelig eksempel på hvordan de interne dialogene mellom «jeg» og «meg», som Mead skisserer, kommer til uttrykk i informantenes liv. Dette sees særlig gjennom ytringer som skildrer refleksjoner rundt det dynamiske samspillet mellom personlige drivkrefter og samfunnsmessige normer, og det blir tydelig hvordan disse faktorene påvirker ungdommens selvstendighet og selvrealisering. Til tross for samfunnets viktige påvirkning, finnes det antydninger til individualisering og refleksivitet, som stiller individene selv til ansvar for sitt eget liv.

Dette kan også betraktes fra flere synsvinkler; man kan argumentere for at denne individualiseringen påvirker unges tanker om mental uhelse som en personlig ansvarlighet – og prosjekt, hvor individet selv må ta ansvar for å *bedre* sin mentale helse, og at åpenheten rundt psykisk helse hjelper dem med å ta dette steget. Dette kan man se tendenser til i ytringer som fremkommer i delkapittel 5.1.2. «Åpenhet foster fellesskap, trygghet og mindre ensomhet», for eksempel gjennom informant 2, 3, 11, 16 (s. 56-57).

Videre viser datamaterialet, da spesifikt gjennom beretninger fra delkapittel 5.2.2. «Selvgransking og tvil» også tydelige tendenser til kritisk selvrefleksjon blant dagens ungdom; i en sårbar alder påvirkes de av det de eksponeres for, noe som kan medføre tvil rettet mot selvet, samt indre kritikk, slik både Giddens (1996) og Willig (2013) påpeker gjennom sine begreper om det refleksive-, og selvkritiske individet. Selv om informantene viser seg å være bevisste på påvirkningskraften og de mulige farene åpenheten kan by på, unngår de ikke nødvendigvis å påvirkes. Bevisstheten visker ikke ut den sterke påvirkningskraften, til tross for

at de viser moden refleksjon om de forskjellige aspektene ved åpenhet. Det betyr heller ikke at denne bevisstheten medfører at de automatisk retter spørsmål og kritikk mot samfunnet, og spør *hvorfor ting har blitt som de er*. Jeg argumenterer likevel for tolkningen av en form for vag kritikk mot samfunnet, gjennom beretninger som illustrerer hvordan åpenhetens negative konsekvenser tidvis kan oppleves overveldende; derfor blir det også viktig å være varsom, gitt dens betydelige påvirkningskraft. Slik jeg ser det, og grunnlaget for min tolkning, er at beretningene til informantene gir uttrykk for deres subjektive meninger, hvor de ordlegger seg i en tone som viser at de i stor grad forholder seg til denne åpenheten, som om åpenhet rundt psykisk helse, - og dets konsekvenser- er noe som er fastsatt, og allerede godt etablert i samfunnet. Det forekommer ikke beretninger som foreslår hvordan man bør kontrollere, revidere, eller endre åpenheten for å minimere dens skadelige effekter; det pekes for det meste bare på faktumet av dens eksistens, og dens skadelighet.

Disse beretningene som her er tatt utgangspunkt i, er utdrag som viser til en mulig fare ved åpenhet, men som ikke inneholder noe videre form for konkret kritikk eller plassering av skyld i samfunnet. Basert på disse utdragene, som man blant annet kan finne blant informantene som er anvendt i delkapittel 5.2.2. om «Selvgranskning og tvil», tyder ytringene en form for orientering mot åpenhet en fastsatt realitet, heller enn noe foranderlig. Informant 17 forteller: «Jeg [blir] ikke overrasket når noen forteller meg at de har fått angst, eller en spiseforstyrrelse, eller depresjon, og så videre. Det er jo nesten blitt en norm.»; informant 2 ytrer: «Åpenheten [...] kan føre til at man selv blir usikker; sliter jeg også med dette? [...]». Dette er spesifikke utdrag, men representerer holdninger som mange av informantene uttrykker. Disse sitatene viser til en forståelse av de utfordrende sidene ved åpenhet, men bærer ingen videre preg av refleksjoner rundt denne siden av åpenhet som mulig kan bedres, eller hvorfor dette sår tvil i dem.

Videre kan man hevde det de ytrer i sine tekster, viser til hvordan åpenheten kan prege vårt indre liv, og påvirke oss til å rette refleksjon og kritikk inn i oss selv, heller enn å rette dette mot systemet. Det unge mennesker eksponeres for, og som de oppfatter som normen, blir ofte internalisert og styrer deres atferd. Dette kan lede til at de ikke retter kritikk mot samfunnet, men snarere opprettholder kritikken mot seg selv; noe som kan skyldes at deres egne opplevelser av en god- eller nøytral helse kan virke i strid med det som media og samfunnet fremstiller som «normalt», for eksempel gjennom å rette kritikk mot den oppfatningen mange unge har til «psykdom» som vanlig i dag, kontra det å ha en god helse, som blant annet

informant 17 skildrer på side 65. Også beretninger fra Informant 16, 13, 2 (s. 62- 64), peker på hvordan det å være eksponert for andres mentale helseplager, kan føre til at man retter kritiske tanker til selvet, og forsøker å besvare spørsmål om egen helse som ikke nødvendigvis ville vært stilt hvis ikke sosiale medier motiverte dem til det.

Det er imidlertid vanskelig å trekke faste konklusjoner om årsakene til tendensene til selvkritikk, fremfor samfunnskritikk. Slik kritisk narrativ kan ha sitt opphav i hvordan informantene har tolket oppgaveteksten de fikk, noe som kan ha preget dem til å svare i en mer kritisk tone. I den tildelte oppgaven ble elevene bedt om å bruke egne erfaringer og opplevelser, noe som kan ha ført til en respons hvor de i større grad fokuserer på sine individuelle oppfatninger av psykisk helse- og åpenhetens påvirkning; disse individuelle oppfatningene kan igjen være preget av deres tanker og følelser rundt psykisk helse, noe som videre kan være preget av tendenser til selvkritikk. Dette påvirker i sin tur deres fortellinger og narrativer.

6.4. Kan eksponering av psykisk helse påvirke unges tanker om seg selv?

Studien handler om påvirkningskraften åpenheten i sosiale medier har. Disse mediene, i denne studiens tilfelle, TikTok og Instagram, er bestående av det dynamiske forholdet mellom sender og mottaker. På følgende plattformer kan enhver bruker opptre som sender, men uavhengig av om man produserer innhold, er majoriteten av brukerne primært mottakere. Det betyr at selv om ikke alle brukere skaper innhold, er alle involvert som mottakere av andres bidrag. Gitt denne gjensidigheten, der brukere både produserer og konsumerer innhold, og hvor både individer med og uten sosial innflytelse deltar, oppstår spørsmålet atter en gang: Hvem innehar egentlig denne sterke påvirkningskraften? Slik påvirkningskraft blir tydeligst hos brukere og innholdsskaperne på sosiale medier. De innehar, etter min mening, den største påvirkningskraften. Det oppstår imidlertid et problematisk skille når det gjelder å bestemme hvilket av innholdet som kan betraktes som autentisk og hva som kun er subjektive ytringer, som derav har stor betydning for påvirkningen. Dette er en utfordring som også fremheves av informant 1 (s. 68); hen påpeker vanskelighetene unge i dag møter med å skille mellom det som kan- og bør tolkes og behandles (og derav internaliseres) som pålitelig kunnskap og informasjon, sett i kontrast til det som ikke er mer enn subjektive meninger formidlet gjennom mediene. Denne utfordringen blir ytterligere komplisert av det store spekteret av innholdsskaperne, som består av alt fra vanlige personer til kjendiser, media-organisasjoner og tabloider, som igjen bidrar til en kompleks informasjonsstrøm hvor autentisitet blir stadig

vanskeligere å verifisere. Jeg hevder at *påvirkningskraft* utgjør et av studiens mest sentrale fokusområder; følgelig blir det derfor naturlig å vende tilbake til teorien om emosjonell smitte.

Hatfield, Cacioppo og Rapson (1994) sin teori om emosjonell smitte gir et verdifullt teoretisk rammeverk for å forstå hvordan mennesker som art påvirkes gjennom emosjonsutveksling i interaksjon med andre individer. Denne teorien, som beskriver hvordan følelser spres mellom individer, gir en dypere innsikt i de naturlige prosessene bak menneskelig interaksjon og dens påvirkning. Sammenlignet med det generelle konseptet om samspillseffekt i samfunnsvitenskapen, tilbyr teorien om emosjonell smitte, etter min mening, en mer detaljert og empirisk støttet forklaring på hvordan denne påvirkningen skjer. Emosjonell smitte handler om hvordan følelser og stemninger kan overføres fra en person til en annen, noe som ofte skjer ubevisst og umiddelbart. Denne prosessen er vesentlig for å forstå hvordan sosiale relasjoner og interaksjoner kan forme enkeltpersoners emosjonelle tilstander, både i positiv og negativ forstand. Det analytiske verktøyet som emosjonell smitte representerer, gir oss her muligheten til å undersøke de mekanismene som ligger til grunn for denne påvirkningen, og hvilke tendenser som representerer en slik påvirkningskraft. Disse tendensene til emosjonell smitteeffekt kan man observere i flere kapitler, avhengig om smitten er positivt- eller negativt ladd.

Når det gjelder negativ emosjonell smitte, uttrykker flere informanter i kapittel 5.2.1. og 5.2.2. bekymring for hvordan andres erfaringer med psykiske utfordringer kan påvirke deres egen selvfølelse og mentale helse. Eksempelvis sier informant 9: «[Folk] blir veldig usikre fordi de ser så mange med lignende problem og tenker selv at de har problemer,» og informant 16 påpeker: «Overdreven eksponering for andre sine psykiske utfordringer på sosiale medier kan føre til en følelse av konstant sammenligning, [...] [det] kan skape en uheldig spiral av dårlig selvfølelse og økt stress». Lignende uttrykk finnes også hos informant 13 og 17. Disse beretningene underbygger perspektivet om at eksponering kan føre til tvil om egen helse og økt selvgranskning, som også antyder en emosjonell smitteeffekt.

Samtidig påpeker informantene hvordan åpenhet spiller en viktig rolle i samfunnet ved å fremme forståelse og støtte. Positiv smitte observerer man gjennom mangfoldet av utdragene i kapittel 5.1.1. og 5.1.2, som skildrer hvordan positive eksponeringer av personlige fortellinger styrker følelsen av fellesskap og kan redusere ensomhet og isolasjon. Ved å dempe følelsen av å stå alene med sine utfordringer, kan en forverring av mentale helseproblemer forebygges,

samtidig som det oppmuntrer til dialog og kommunikasjon omkring individuelle vansker. Dette reflekteres gjennom flere ytringer i datamaterialet, hvor jeg synes informant 16 oppsummerer det godt: «Jeg [har] opplevd å føle meg mindre alene i mine egne psykiske utfordringer når jeg ser andre dele sine historier. Det har gitt meg mot til å også være åpen om mine egne opplevelser». Selv om dette sitatet primært representerer et spesifikt tilfelle, observeres tilsvarende beretninger blant informant 12 og 14 (s. 53), samt informant 2, 3, 4, 7, 10, 11 (s. 56). I overveiende grad består beretningene fra de overnevnte sidehenvisningene av en felles undertone; de skildrer hvordan åpenhet bidrar til reduksjon av stigma og ensomhet knyttet til psykdom- og mentale utfordringer, samtidig som det fremmer videre åpenhet. Dette felles temaet tydeliggjør den betydelige rollen åpenhet spiller i omsorg, anerkjennelse og behandling av mental helse, og hvordan slik åpenhet smitter.

Jeg argumenterer for sammenhengen mellom studiens funn og teorien om emosjonell smitte av Hatfield, Cacioppo og Rapson (1994), fordi jeg mener teorien forklarer hvordan ungdom påvirkes av- og selv påvirker sitt sosiale miljø, spesielt gjennom internettinteraksjoner. Slike interaksjoner skaper emosjonelle bånd og smitteeffekter, hvor ungdom ikke bare passivt mottar samfunnets normer, men også aktivt former dem. Dette gjensidige påvirkningsforholdet viser hvordan sosiale normer utvikles og forsterkes, og hvordan ungdoms selvbilde og identitet påvirkes av deres digitale sosiale miljø.

6.5. Rollen til «den signifikante- og generaliserte andre» i påvirkningsprosesser

Utdragene som er referert til ovenfor gjennom blant annet informant 2, 3, 4, 7, 10, 11, 12, 14, 17 kan sees i lys av Meads (1934) begrep om «den generaliserte andre», hvor samfunnets kollektive normer og forventninger internaliseres av individet. Disse ytringene har en underliggende konnotasjon av samspillet mellom «den generaliserte andre», – samfunnet – og de strukturene som til enhver tid omslutter oss, og påvirker dypt. Ungdommens forståelse av samfunnets forventninger og normer, formes gjennom kontinuerlig eksponering for kollektive holdninger, også gjennom ulike sosiale medier. Dette kan påvirke deres tanker, atferd og selvoppfatning, særlig i forhold til åpenhet om psykisk helse, der «den generaliserte andre» både kan redusere stigma og fremme støtte. Utdragene fra mitt utvalg som presenteres ovenfor, viser også at dette kan bidra til negative konsekvenser som forverret selvbilde og økt stress på grunn av overeksponering og sammenligning.

Videre er det viktig å undersøke hvordan «den generaliserte andre» påvirker mitt utvalg. Positivt sett bidrar «den generaliserte andre» til å skape en kultur hvor åpenhet om psykisk helse er mindre stigmatisert og mer akseptert, noe som fremmer en følelse av støtte og fellesskap blant unge. Dette er avgjørende for å redusere isolasjon og ensomhet, som ofte rammer dem med psykiske utfordringer. Samtidig kan «den generaliserte andre» også forsterke negative sider ved åpenhet, som overeksponering og konstant sammenligning av seg selv på sosiale medier, noe som kan føre til usunne psykologiske konsekvenser som forverret selvbilde og økt stress. Denne dualiteten i påvirkningen viser kompleksiteten i de sosiale dynamikkene ungdom navigerer i dagens digitale landskap. Det er utfordrende å fastslå hvilken side av påvirkningen som er sterkere.

I denne sammenhengen spiller «den signifikante andre», som kan være nære venner, familie eller mentorer, en kritisk rolle. Disse menneskene kan fungere som en buffer som demper de negative virkningene av «den generaliserte andre» ved å tilby støtte og forståelse, eller ved å forsterke de positive effektene ved å oppmuntre til dialog og yte emosjonell støtte. Disse nære relasjonene som «den signifikante andre» rommer, illustrerer hvordan individuelle sosiale interaksjoner kan påvirke ungdommens håndtering av- og respons på samfunnets bredere diskurser om mental helse. Imidlertid er rollen til «den signifikante andre» ikke utelukkende positiv. Akkurat som «den generaliserte andre», inneholder den både potensialet for positiv og negativ innflytelse. I noen tilfeller kan den negative påvirkningen manifestere seg når venner eller andre nære relasjoner deler sine personlige kamper med mental uhelse. Dette kan skape en emosjonell smitteeffekt, hvor individet blir drevet til å søke etter egne problemer som kanskje ikke eksisterer. Dette fenomenet blir tydelig illustrert gjennom beretningen til informant 17, som reflekterer over hvordan slik eksponering kan forstyrre individets egen psykologiske tilstand: «Da jeg var yngre ventet jeg bare på at jeg skulle få en ekte diagnose, fordi da hadde jeg noe. Noe som var så mye snakket om, og som alle hadde.» (Informant, 17, s. 65).

Dette sitatet avdekker en viktig utfordring, uten å spesifisere om denne følelsen stammer fra eksponeringen for nære personers lidelser eller samfunnets generelle narrativ om utbredelsen av diagnoser. Det illustrerer likevel et viktig aspekt ved hvordan ungdommene kan risikere å oppfatte seg selv i lys av de mentale helseutfordringene de ser rundt seg, enten disse er nære eller formidlet gjennom det bredere samfunn. Det peker på at datamaterialet viser at eksponering for andres psykiske helseplager kan påvirke ungdoms tanker om egen helse, som

er et viktig funn i studien. Eksponeringen av andres opplevelser eller holdninger om psykisk helse, kan føre til at ungdom utvikler en forvridd selvoppfatning og en unødvendig medikalisering av egen livssituasjon, basert på en overbevisning om at å ha en diagnose er normen. Både «den signifikante andre» og «den generaliserte andre» spiller en sterk rolle i denne påvirkningen; det er gjennom dialog med deres «signifikante andre» at ungdom diskuterer og utvikler sine tanker og holdninger, noe som beriker deres forståelse av temaet. Ungdommenes modne tilnærming til både fordelene og utfordringene ved åpenhet, samt deres håndtering av ansvar, illustrerer en balansert veksling mellom personlig selvbevissthet og bredere sosialt ansvar, påvirket av både den signifikante og generaliserte andre.

6.6. Likegyldighet som psykologisk vern

Denne vekslende internaliseringen av holdninger kan dog være svært forvirrende og konfliktfylt for selvet; som skildret over, produserer både «den generaliserte andre» og «den signifikante andre» dualistisk og gjerne motstridende inntrykk og holdninger. Det er ikke et enkelt spørsmål om enten eller, hverken med «de generaliserte»- eller «de signifikante andre». Dette reflekterer en kompleks sammensetning av hvordan samfunnet fungerer rundt oss. Tanken på at alle disse ulike holdningene til de forskjellige problemene skal løses som et entydig svar på et matematisk problem, virker umulig, og det er utfordrende å begripe sammenhengen i noe så komplekst. Slik påvirkning og internalisering av desorganisert og motstridende informasjon kan oppleves vanskelig og kaotisk for individet; i dette flerdimensjonale landskapet av informasjon og påvirkning, åpnes det for en diskusjon rundt nervelivets intensivering gjennom Georg Simmel (1903). Denne stadige og mangfoldige eksponeringen av samfunnets og individers holdninger og meninger rundt åpenhet- og psykisk helse, samt fortellinger om egne erfaringer, egne diagnoser og kunnskapsformidling, som her skildres som ulike impulser, kan bidra til en sterk følelse av overveldelse. Denne overveldelsen kan hemme respons på slik stimuli, og videre føre til likegyldighet, eller blaserhet, som Simmel betegner det som. Individers selvoppfatning og psykiske helse formes i et komplekst samspill med samfunnet, hvor motstridende normer og holdninger fra både «den generaliserte andre» og «den signifikante andre» kan føre til forvirring og en følelse av tretthet.

I denne oppgaven blir funnet om likegyldighet knyttet til de informantene som uttrykker at de ikke blir påvirket av det de eksponeres for i diskusjonen om åpenhet og psykisk helse. Både informant 5, 7, 9, 12, 15 (s. 73-74) skildrer beretninger om nøytralitet til påvirkning, og hevder

seg upåvirket. Det er også en gjentakende holdning blant informantene om årsaken til denne likegyldigheten; de er ikke helt sikre på hvorfor de føler det slik, men antyder at deres gode mentale helse kan være en medvirkende faktor. Jeg ønsker her å trekke frem informant 5, som uttrykker tydelig en form for likegyldighet rundt debatten om psykisk helse, som konsekvens av stadig eksponering, særlig i skolen. I utdraget, som finnes på s. 74, uttrykker hen en følelse av utmattelse og likegyldighet overfor det konstante fokuset på psykisk helse. Hen uttrykker følelser av at temaet har blitt overeksponert gjennom hyppige forelesninger og diskusjoner, noe som har gjort det kjedelig og irrelevant for hen selv. Videre uttrykker informanten skepsis til fremstillingen av psykisk helse i sosiale medier, spesielt relatert til populære «influencere», og stiller spørsmål ved nytten av å diskutere psykisk helse så bredt og hyppig.

Jeg hevder disse uttrykkene om å ikke være påvirket er relevant å se på i lys av Simmels verk. Teorien om psykologisk tretthet og likegyldighet, som følger av individets opplevelse av en overbelastning av inntrykk, finner naturlige paralleller i dagens digitale miljø. Akkurat som i storbylivet fra Simmels tid (og kanskje enda mer i dag), der inntrykkene er mangfoldige og skiftende, opplever individer lignende fenomener på internett. Det er en utfordring å navigere seg i et landskap fylt med en blanding av objektiv og subjektiv informasjon, personlige erfaringer og annen type informasjon som råder på sosiale medier. Dette kan skape indre konflikt om hvilken informasjon man skal prioritere, enten det gjelder personlige opplevelser knyttet til ulike former for psykisk uhelse eller objektive medisinske råd. Det digitale landskapet er preget av generelt mange ulike inntrykk, noe som kan utfordre våre impulser. Dette kan videre påvirke deres reaksjoner på en i utgangspunktet viktig debatt, og føre til en fremvisning av likegyldighet, fordi de preges av en overbelastning som rasjonaliserer deres respons og reduserer deres følelsesmessige stimuli. Dette representerer derimot et brudd med ideen om emosjonell smitte- og psykisk helse; smitteeffekten har jo ingen rot i vår rasjonalitet, den appellerer til vårt følelsesliv og følelsesmessige impulser. Vi blir ikke smittet av andres ulykkelige opplevelser ved å rasjonalisere deres erfaringer, men påvirkes gjennom en naturlig prosess hvor hjerneaktiviteten vår former vår respons. Som en sosial art, avhengig av våre medmennesker, har vi i stor grad ikke kontroll over hvordan vi adopterer andres følelser.

Så hva har studien *egentlig* avdekket?

Ved å bruke tematisk analyse har jeg kodet frem ulike tematikker som har ført til en tredelt inndeling av funnene: positive, negative og nøytrale narrativer. Denne tredelingen utgjør et sentralt element i oppgaven, fordi den avdekker datamaterialets nyanserte og mangfoldige

holdninger, som samtidig viser en grad av gjentagelse, hvilket muliggjør en slik tredeling; i denne oppgaven betegnet som *åpenhetens triade*. Triaden, og funnene generelt, er mer sammensatte enn jeg først antok. Jeg forventet at refleksjoner rundt negative konsekvenser og farer ville være mer fremtredende, men nøytrale perspektiver tok større plass enn jeg forutså. Det nøytrale narrative er kanskje det viktigste funnet i oppgaven, da det viser ungdommens bevissthet rundt påvirkningen og deres videre tanker rundt egen likegyldighet.

En stor del av mitt utvalg anerkjenner også de positive aspektene ved åpenhet, som å skape støtte og fellesskap, men modererer ofte sine utsagn med et «men», noe jeg finner interessant. Dette peker på en nyansert forståelse mine ungdommer har av hvordan sosiale medier kan påvirke deres mentale helse. Denne evnen til kritisk refleksjon illustrerer også hvordan ungdommene navigerer de dynamiske og ofte ambivalente effektene av digital åpenhet. I motsetning til tidligere studier jeg har utforsket i forkant av oppgaven, som i større grad fokuserer ensidig på positive eller negative effekter, utforsker min studie et bredt spekter av utvalgets oppfatninger og reaksjoner på åpenheten de eksponeres for. Dette inkluderer deres følelsesmessige og kognitive responser, samt hvordan de diskuterer og reflekterer over temaene rundt psykisk helse. Jeg hevder at min studie presenterer en sammensatt forståelse av disse erfaringene, som balanserer mellom åpenhetens støttende rolle og de potensielle psykologiske byrdene, i tillegg til det nøytrale, selvbeskyttende aspektet; derav det triadiske inndelingen. Følgende tilnærming har etter min mening, evnet å avdekke en kompleks debatt rundt åpenhet og psykisk helse, som går forbi både de positive- og negative narrative, nemlig likegyldigheten. Dette psykologiske vernet, som manifesteres som en blaserthet, fremstår som et spesielt interessant funn i diskusjonen om åpenhet og dens påvirkningskraft, og jeg ønsker å argumentere for at dette fenomenet bør undersøkes nærmere i fremtidig forskning. Videre kan funnene bidra til en dypere forståelse av hvordan ungdom navigerer disse utfordringene individuelt, og hvordan de knytter egen forståelse til et bredere samfunnsmessig perspektiv. Denne studiens variasjon kan understreke et behov for videre nyansert tilnærming i videre forskning rundt ungdom, psykisk helse, og sosiale medier.

7.0. Oppsummerende avslutning og videre forskning

I denne studien har jeg utforsket hvordan videregående elever oppfatter åpenhet og eksponering av psykisk helse, samt hvordan de uttrykker at slik åpenhet kan utfordre deres identitet og selvfølelse. Dette har jeg forsøkt å besvare gjennom problemstillingen: *Hvordan oppfatter*

videregående elever åpenhet- og eksponering av psykisk helse, og hvordan uttrykker de at slik åpenhet kan utfordre deres identitet. Resultatene viser at ungdom er reflekterende og demonstrerer en nyansert og sammensatt forståelse av åpenhet om psykisk helse. Det blir tydelig at mens åpenheten anses som nødvendig og betydningsfull for de som sliter, kan den samtidig være skadelig for unge ved å negativt påvirke deres tanker om seg selv. Dette tosidige perspektivet, dominerer utvalgets syn, gjennom skildringer hvor farene ved overdreven åpenhet ofte står i fokus.

Selv blant de ungdommene som ikke føler seg direkte påvirket, er det en bred anerkjennelse av åpenhetens komplekse effekter. Denne dualiteten i ungdommens oppfatning underbygger behovet for en balansert tilnærming til åpenhet om psykisk helse i medier, særlig i hvordan den formidles for- og mottas av unge mennesker. Et av studiens mest sentrale funn er forekomsten av nøytrale beretningene, som illustrerer en viss likegyldighet blant flere informanter overfor åpenheten om-, og debatten rundt, psykisk helse. Slik jeg tolker det, fungerer denne likegyldigheten som en beskyttelsesmekanisme som kan oppstå i møte med de mangfoldige og skiftende inntrykkene som ungdom møter på sosiale medier. Slik dannes et psykologisk vern som forhindrer dem fra å bli påvirket, ettersom den konstante strømmen av informasjon fører til en form for tretthet. Denne formen for beskyttelse oppstår gjerne ubevisst, og er ingen aktiv prosess individet står for selv. Dettemkan medføre at de, slik som det fremkommer i beretningene, ikke er seg bevisst på årsaken bak sin nøytralitet.

7.1. Generalisering

Hvis man skal vurdere mulighetene for generalisering basert på funnene i denne studien, må man ta i betraktning at studien bygger på data fra et lite utvalg videregående elever, noe som ikke utgjør et tilstrekkelig grunnlag for å kunne generalisere til ungdommer generelt. Likevel kan studien fortelle oss noe verdifullt om hvordan mitt utvalg navigerer seg på internett og deres håndtering av sårbare tematikker, noe som kan indikere bredere mønstre med relevans også for andre ungdomsgrupper. Ungdom fra mitt utvalg forholder seg, ikke bare passivt, til den digitale strømmen av informasjon, men utvikler også aktivt beskyttelsesmekanismer, både bevisst og ubevisst, for å skjerme seg mot potensielt skadelige påvirkninger. Disse mekanismene spiller en kritisk rolle i hvordan informantene forvalter sin egen psykiske helse i møte med konstant eksponering for diskusjoner om dette temaet i sosiale medier. Selv om funnene er knyttet direkte til diskusjonen om åpenhet rundt psykisk helse, har resultatene relevans også utover dette

spesifikke området og kan berike forskning om ungdom, sosiale medier og effekten disse mediene har på ulike aldersgrupper. Denne studien legger derfor ikke grunnlag for generalisering, men mine analyser kan føre til formulering av nye hypoteser, som ofte er et vanlig utfall av mindre kvalitative studier. Videre forskning basert på disse hypotesene kan utforske bredere sosiale og psykologiske dynamikker. Georg Simmels teori om nervelivets intensivering tilfører en dypere dimensjon ved å forklare hvordan overveldende stimuli i det moderne livet kan føre til en konsekvent nøytralitet som beskyttelsesmekanisme. Dette understreker viktigheten av videre undersøkelser av dette temaet om stimuli-overbelastning og vern mot selvet gjennom nøytralitet.

7.2. Videre forskning

Man kan på mange måter hevde at smarttelefonen er en forlengelse av oss selv; dette kan i flere sammenhenger være problematisk. Fordi bruken av sosiale medier er så utbredt og vanlig, og ikke minst, en så stor del av unges hverdagsliv, er det nødvendig å adressere de psykiske utfordringene dette kan medføre, særlig blant ungdom, som er en spesielt sårbar gruppe i møte med psykisk uhelse. Gitt åpenhetens varierende effekter, hvor den kan virke støttende, utløse skade, eller forårsake likegyldighet, er det viktig å utforske hvordan samfunnet kan forsterke de positive effektene, mens de negative effektene minimeres. Særlig viktig blir det å undersøke og adressere de tilfellene av åpenhet som ikke vekker en sterk respons på den ene eller annen siden av skalaen, men som heller medfører en form for likegyldighet, overtrøtthet, og videre en form for overfladisk, inautentisk engasjement, gjerne fordi det forventes av dem. Jeg mener dette funnet om likegyldighet bør forløpe videre til forskning om kognitive konsekvenser av sosiale mediers innvirkning. Som Simmels bidrag har vist oss gjennom konseptet om «nervelivets intensivering», medfører en overstimulering og overdreven tilgjengelighet til en psykologisk barriere, som manifesterer seg som likegyldighet. Denne sammenhengen mellom blaserthet og de overveldende inntrykkene fra sosiale medier representerer et svært interessant fenomen som videre bør forskes på. Forskning på dette feltet kan bidra til å avdekke dypere kognitive prosesser og belyse hvordan disse påvirker ungdommens måter å håndtere og reagere på informasjonsoverfloden som preger deres digitale hverdag. Videre bør det også utforskes hvordan disse kognitive effektene manifesterer seg ulikt over ulike aldersgrupper, i alt fra yngre tenåringer til unge voksne; dette vil kunne gi oss en bredere forståelse av de samfunnsmessige konsekvensene som råder i det digitale liv, og hvordan det videre finner sin vei inn i fysiske interaksjoner- og relasjoner.

Dersom jeg hadde mer tid til rådighet, er det noen få ting jeg ville utbedret med oppgaven for at den skulle regnes å være en rikere studie. Jeg hadde ønsket å utvide studien til å inkludere flere informanter, fra ulike aldersgrupper, noe som ville ført til mer varierte perspektiver og derav en bredere forståelse. Videre kunne det ha vært interessant å tydeliggjøre kjønnsdimensjonen for å utforske eventuelle kjønnsforskjeller. Det ville også være nyttig å studere både rurale og urbane områder for å avdekke eventuelle geografiske forskjeller i oppfatninger og atferd relatert til temaet. I tillegg til å benytte meg av selvskrevne tekster, hadde det vært verdifullt å supplere analysen av informantenes tekster med oppfølgende intervjuer, hvor jeg kunne gå i dybden på beretninger som fremkom i empirien. Dette kunne ha gitt studien en dypere innsikt og styrket studiens reliabilitet ved å tillate direkte dialog og muligheten til å utforske og bekrefte tolkningene av tekstdatamaterialet mer grundig. Dette er faktorer jeg selv ville tatt høyde for hvis det var mulig, og anser det som verdifulle og viktige variabler som fremtidige forskningsinitiativer burde ta i betraktning for å utvikle mer helhetlige strategier som kan styrke psykisk helse i en teknologidrevet verden.

Litteraturliste

- Abrahamsen, M. H., Dvergsdal, H., & Askheim, S. (2023, 25. Januar). Instagram. *I Store Norske Leksikon*. <https://snl.no/Instagram>
- Arnett, J. J. (2000) Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist* 55 (5): 469–480.
- Banjanin, N., Banjanin, N., Dimitrijevic, I., & Pantic, I. (2015). Relationship between internet use and depression: Focus on physiological mood oscillations, social networking and online addictive behavior. *Computers in Human Behavior*, 43, 308–312. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.11.013>
- Beck, U. (1997). Risiko og frihet. Oslo: Fagbokforlaget.
- Bell, R. (2011) In Werther's Thrall: Suicide and the Power of Sentimental Reading in Early National America. *Early American Literature*, 46(1), 93-120.
- Berger, P., & Luckmann, T. (2000). *Den samfunnsskapede virkelighet*. Fagbokforlaget
- Brattøy, S. C. S., Rosvoll, Å., & Eines, T. F. (2019). Hyppig bruk av sosiale medier kan gi ungdom psykiske utfordringer. *Sykepleien forskning* (Oslo), 79774, e-79774.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Bridge, J. A., Greenhouse, J. B., Ruch, D., Stevens, J., Ackerman, J., Sheftall, A. H., Horowitz, L. M., Kelleher, K. J., & Campo, J. V. (2020). Association Between the Release of Netflix's 13 Reasons Why and Suicide Rates in the United States: An Interrupted Time Series Analysis. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 59(2), 236–243. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2019.04.020>
- Brunborg, G. S., & Andreas, J.B. (2019). Increase in time spent on social media is associated with modest increase in depression, conduct problems, and episodic heavy drinking. *Journal of Adolescence* (London, England.), 74(1), 201–209. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.06.013>

- Dhesi, M. (2019). *A qualitative study to investigate in what ways are the distinctive features of synchronous text-based counselling experienced as being helpful and/or unhelpful by young people?* [Doktorgrad, University of Roehampton].
<https://pure.roehampton.ac.uk/ws/portalfiles/portal/2426338/>
- Duesund, L. (1995). *Kropp, kunnskap og selvoppfatning*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Eggebø, Helga (2020). Kollektiv kvalitativ analyse. *Norsk sosiologisk tidsskrift*, 02/2020, 4.
- Erikson, E. H (1950). *Barndommen og samfunnet*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.
- Fauske, H. (2011, juni). *Ungdom – et historisk perspektiv*.
https://www.regjeringen.no/contentassets/e68e3849077544e0a23f060916e2e3f2/no/sved/fauske_halvor_ungdom_i_historisk_perspektiv.pdf
- Foucault, M. (2008). *Galskapens historie i opplysningens tidsalder*. Gyldendal.
- Fredrick, S. S., Nickerson, A. B., & Livingston, J. A. (2022). Adolescent Social Media Use: Pitfalls and Promises in Relation to Cybervictimization, Friend Support, and Depressive Symptoms. *Journal of Youth and Adolescence*, 51(2), 361–376.
<https://doi.org/10.1007/s10964-021-01561-6>
- Furlong, A. (2013). *Youth studies : an introduction*. Routledge.
- Furlong, A., & Cartmel, F. (2007). *Young people and social change : new perspectives* (2nd ed.). McGraw-Hill/Open University Press.
- Giddens, A. (1996). *Modernitet og selvidentitet : selvet og samfundet under sen-moderniteten*. Hans Reitzels Forlag.
- Gilliard, D., Baalbaki-Yassine, S., & Hoffman, D. L. (2023). Instagram. *Journal of Marketing Development and Competitiveness*, 17(4), 1–8.
<https://doi.org/10.33423/jmdc.v17i4.6644>
- Goffman, E. (1959). *The presentation of self in everyday life*. Doubleday.

- Goffman, E. (2009). *Stigma: om avvigerens sociale identitet* (2. utg.). (B. Gooseman, Oms). Samfundslitteratur.
- Goffman, E., Risvik, K., & Risvik, Kjell. (1992). *Vårt rollespill til daglig : en studie i hverdagslivets dramatik*. Pax Forlag.
- Grønmo, S. (2016). *Samfunnsvitenskapelige metoder* (2. utg.). Fagbokforlaget.
- Gullestad, M. (1996): *Hverdagsfilosofier: verdier, selvforståelse og samfunnssyn i det moderne Norge*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Hatfield, E., Cacioppo, J. T., & Rapson, R. L. (1994). *Emotional contagion*. Cambridge University Press.
- Helse- og omsorgsdepartementet. (2017). *Mestre hele livet: Regjeringens strategi for god psykisk helse* (2017–2022). <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/mestre-hele-livet/id2568354/>
- Herrefoss, S., & Haug, A. S. (2017). *Merkevarebygging på Instagram - En studie om hvordan brukerne anvender Instagram, og på hvilken måte dette har betydning for bedrifters merkevarebygging*. [Masteravhandling, NTNU]. <http://hdl.handle.net/11250/2455723>
- Hiebert, A., & Kortess-Miller, K. (2023). Finding home in online community: exploring TikTok as a support for gender and sexual minority youth throughout COVID-19. *Journal of LGBT Youth*, 20(4), 800–817. <https://doi.org/10.1080/19361653.2021.2009953>
- Hørthe, E. (2022). Psykisk lidelse er aldri vakkert, i alle fall ikke i det virkelige liv. *Psykologisk.no*. <https://psykologisk.no/2022/09/psykisk-lidelse-er-aldri-vakkert-i-alle-fall-ikke-i-det-virkelige-liv/>
- Korsnes, O. (2019). *Sosiologisk leksikon*. Universitetsforlaget.
- Krange, O. (2004). *Grenser for individualisering*. Oslo Metropolitan University : NOVA. <https://hdl.handle.net/20.500.12199/4887>

- Levin, I., & Trost, J. (1996). *Å forstå hverdagen: med et symbolsk interaksjonistisk perspektiv*. Oslo: TANO.
- Mead, G. H. (1934). *Mind, self, and society : from the standpoint of a social behaviorist*. University of Chicago Press.
- Medietilsynet. (2022). *Barn og medier 2022 - en undersøkelse om 9–18-åringers medievaner*. https://www.medietilsynet.no/globalassets/publikasjoner/barn-og-medier-undersokelser/2022/231002_barn-og-medier_2022.pdf
- Meld. St. 23 (2022–2023). *Opptappingsplan for psykisk helse. Helse- og omsorgsdepartement*. <https://www.regjeringen.no/contentassets/0fb8e2f8f1ff4d40a52-2e3775a8b22bc/no/pdfs/stm202220230023000dddpdfs.pdf>
- Nes, R. B., & Clench-Aas, J. (2011). Psykisk helse i Norge. Tilstandsrapport med internasjonale sammenligner. Nasjonalt folkehelseinstitutt. <https://hdl.handle.net/11250/2723052>
- Quinn og Ford (2018): Quinn, S. M., & Ford, C. A. (2018). Why We Should Worry About “13 Reasons Why” *Journal of Adolescent Health*, 63(6), 663–664. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2018.09.009>
- Rye, J. F. (2013). Mead, Berger & Luckmann og de signifikante andre. *Sosiologisk tidsskrift*, 21(2), 169–189. <https://doi.org/10.18261/ISSN1504-2928-2013-02-04>
- Silverman, D. (2020) *Interpreting qualitative data* (6. Edt.). Los Angeles, Calif: SAGE.
- Steinsbekk, S., Nesi, J., & Wichstrøm, L. (2023). Social media behaviors and symptoms of anxiety and depression. A four-wave cohort study from age 10–16 years. *Computers in Human Behavior*, 147, 107859. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107859>
- Sundquist, J. (2021, 25. mars). Stadig yngre barn og unge blir alvorlig psykisk syke under pandemien. *Psykologisk.no*. <https://psykologisk.no/2021/03/stadig-yngre-barn-og-unge-blir-alvorlig-psykisk-syke-under-pandemien/>
- Thagaard, T. (2013). *Systematikk og innlevelse : en innføring i kvalitativ metode* (4. utg.). Fagbokforlaget.

- Thurén, T. «Kapittel 9: Forforståelse», i *Vitenskapsteori for nybegynnere* (2. utg.) Gyldendal akademisk, 2020, s. 66-70.
- Tjora, A. H, (2023, 7. desember). Utenforskap. I *Store Norske Leksikon*.
<https://snl.no/utenforskap>
- Tjora, A. H. (2017). *Kvalitative forskningsmetoder i praksis* (3. utg.). Gyldendal akademisk.
- Tjora, A. H. (2018). *Hva er fellesskap* (Vol. 63, p. 159). Universitetsforlaget.
- WHO. (2014, januar). *Health for the world's adolescents: a second chance in the second decade: summary*. <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-FWC-MCA-14.05>
- Willig, R (2013) *Kritikkens U-vending*. København: Hans Reitzels Forlag
- Wyn, J., & White, R. (1997): *Rethinking youth*. Allen & Unwin.
- Østerberg, D. (2020). *Sosiologiens nøkkelbegreper og deres opprinnelse* (7. utg). Cappelen Damm akademisk.
- Aakvaag, G. C. (2008). *Moderne sosiologisk teori*. Abstrakt forlag