

Semesterprojekt 3. Semester

3. semester - efterår 2020

Eksamensgruppe nr.: V2024809713
Projekt(arbejds)titel: De sociale mediers påvirkning af det mentale helbred
Gruppens medlemmer: Merve Kilic Mkilic@ruc.dk 69351 Xamdi Abdi Haji Mohammed Adan Xahma@ruc.dk 68863 Hafsa Hassan Hhassan@ruc.dk 68960
Vejleder: Yvonne Barnholdt
Dato: 06.01.2021
Anslag: 68.301

Indholdsfortegnelse

Abstract	3
1. Indledning	4
1.1 Problemfelt	5
1.2 Problemformulering	5
1.2.1 Arbejdsspørgsmål	5
1.3 Motivation	7
1.4 Afgrænsning	8
1.5 Semesterbinding	9
1.6 Begrebsafklaring	10
2. Videnskabsteori	11
3. Teori	13
3.1 Teknologisk somnambulisme.....	13
3.2 Teknologisk determinisme	15
3.3 Algoritmer.....	17
3.4 Identitetsteori	18
3.5 Nudging	20
4. Metoder	21
4.1 Coloured Cognitive Mapping	21
4.2 Kvalitativ metode - Semistrukturerede interviews	22
4.3 Kvantitativ metode.....	22
5. Analyse	23
5.1 Instagram – RSPH.....	24
5.2 CCM	25
5.3 Dannelsesbegrebet	27
5.4 Identitetsteori.....	30
5.5 Imann Zrir Cand.Psych	31
6. Konklusion	32
7. Diskussion	33
8. Litteraturliste	35

Abstract

This report aims to explore how this age of social media can be disruptive for young girls' mental health. Social media such as Instagram where everything and everyone seems to have this amazing and easy life makes comparing one's life to another extremely easy. Never before have people had this much access to each other. To help us understand how identities can be formed, we used the sociologist Richard Jenkins' theory about identity and the levels in which he categorized the human identity.

Besides Richard Jenkins' this study made use of theories such as nudging and Vincent F. Henricks' book about how to become digital formed human beings in this day and age.

We found out that Instagram can have a lot of negative sides to it and this need for others recognition can develop to become quite damaging for a young girl's mental health.

Perhaps if young people learned how to behave online and if they were taught from young that life online is only a snapshot of moment, they could be kinder to themselves.

1. Indledning

De sidste årtier har været meget præget af den teknologiske udvikling og især udviklingen af sociale medier, som både har bundet fællesskaber men også skabt en masse nye mentale sygdomme for unge.

I takt med at teknologien har udviklet sig markant og inkorporeret sig i vores hverdag er der opstået flere sociale medier, bl.a. Instagram som vi primært vil fokusere på.

Vi vil med vores problemformulering tage stilling til unge piger på Instagram. Problemstillingen er relevant, da vi lever i en tid hvor generelt unge bruger meget tid på de sociale medier og en tid hvor likes er målestok for anerkendelse, som giver et forvrænget billede af virkeligheden.

Vi har en formodning om, at instagram påvirker unge piger negativt og sætter nogle idealer som kan være svært at opnå for mange.

"ifølge en britisk undersøgelse, er Instagram det mest skadelige sociale medier for unge, især piger. Dette skyldes i høj grad, at redigerede og virkelighedsfjerne billeder af 'perfekte' kvinder fremsætter et uopnåeligt ideal for piger og kvinder..." (Hansen, 2019)

Der er flere faktorer på mediet, som har en negativ indflydelse på unge pigers hverdag og mentale helbred.

Vi vil med denne opgave sætte fokus på den identitet man skaber online og den manglende digitale dannelse. Derudover vil du kigge på flere faktorer, for at få en helhedsforståelse af problematikker unge piger kommer igennem via. Instagram.

1.1 Problemfelt

Instagram er et medie, hvor der deles visuelt content ifm. af billeder, videoer og stories. Det er en integreret del af mange unge pigers hverdag, men ikke mange kender eller tænker over konsekvenserne af mediet.

De unge brugere prøver i bedst fald at fremstille det bedste ud af deres liv - eller følger profiler som skaber et forvrænget billede af virkeligheden hos de unge.

Instagram er ligesom alle andre medier et 'ansigtsløs' medie. Det vil sige, man kan gemme sig bag en skærm og være grov mod andre - og sige ting man ikke ville sige ansigt til ansigt.

Instagram og generelt alle andre sociale medier er en teknologi som er designet til at tjene på deres brugere. Udover en aldersgrænse på 13, bliver der ikke gjort mere for at forebygge f.eks. mobning, eller sørge for, at de unge ikke for et forvrænget billede af det "rigtige/bedste" liv.

Vi har en formodning om, at hvis unge bliver dannet, til at kunne færdes 'sundt' på de sociale medier og den digitale og virkelige identitet hos de unge bliver sammensmeltet, vil flere opleve instagram som et bedre sted - samt færre vil opleve mentale sygdomme.

1.2 Problemformulering

Til vores projektopgave har vi udarbejdet følgende problemformulering:

- **Hvordan påvirker instagram unge piger og kvinder og hvilke konsekvenser har det i forhold til deres mentale helbred?**

1.2.1 Arbejdsspørgsmål

Vi har derudover udarbejdet 4 arbejdsspørgsmål, som vi vil bruge til at komme frem til en konklusion til vores problemformulering.

Ud fra vores arbejdsspørgsmål vil vi undersøge hvordan instagram er med til at påvirke unge piger i en negativ retning - fra et sundhedsmæssigt perspektiv. Vi vil både kigge på forskellige teorier, men også instagrams funktioner og algoritmer som spiller en væsentlig

rolle i brugerens startside på instagram.

1. **Arbejdsspørgsmål: Hvilken betydning og rolle har instagram i de unges hverdag?**

I dette afsnit vil vi tage udgangspunkt i CCM-metoden. Det er en oplagt mulighed for at få et billede af de problemer og konsekvenser som findes ved at bruge instagram. Derudover vil vi bruge vores spørgeskema til at analysere hvordan de unge respondenter bruger instagram og hvilken rolle det spiller i deres hverdag.

2. **Arbejdsspørgsmål: Hvad er konsekvensen af at sammenligne sig selv med andre på instagram?**

Til dette spørgsmål har vi et ekspertinterview med Imann Zrir som er uddannet cand.psych. og arbejder med unge med forskellige diagnoser.

Derudover vil vi benytte os af identitetsteorien af Richard Jenkins og dannelsesbegrebet som Camilla Mehlsen og Vincent F. Hendricks definerer i bogen "Hvordan bliver vi digitalt dannede?" til at forstå hvorfor de unge har de vaner som de har og hvordan det kan ændres til noget positivt.

3. **Arbejdsspørgsmål: Hvordan har de sociale medier ændret vores samfund og hvordan kender algoritmer deres brugere så godt?**

Udover den måde de unge bruger instagram på, spiller algoritmer også en stor rolle. Vi har inddraget bogen "We are data" som er skrevet af John Cheney-Lippold, hvor vi kommer mere i dybden med algoritmer og hvad de kan. Derudover vil vi også kigge på teknologiens magt, og her vil vi bruge bogen The whale and the reactor, som er skrevet af Langdon Winner og bogen Technology matters skrevet af David Nye- især begreberne technological Somnambulism og teknologisk determinisme vil vi gå i dybden med.

4. **Arbejdsspørgsmål: Hvordan kan de unge blive bedre til at færdes på instagram og generelt på de sociale medier?**

Til dette spørgsmål vil vi igen inddrage dannelsesbegrebet samt nudging. Vi inddrager teorien nudge af Richard H. Thaler og Cass R. Sunstein.

1.3 Motivation

Vores motivation for dette semesters projektopgave bunder i, at vi ønsker at finde ud af hvilke helbredsmæssige konsekvenser instagram kan forårsage.

Da vi selv er brugere af instagram, har det aldrig faldet os ind at et medie hvor man "bare" deler minder med sine bekendte kunne skade - indtil vi så dokumentaren 'the social dilemma'. Det var for os nyt at se så kritisk et syn på instagram og det var for os overraskende hvilke kræfter de sociale medier har.

Vi fik en grundlæggende interesse for algoritmer og sociale mediers påvirkning - især instagram.

Instagram er en udbredt social platform blandt unge i hele verden og som brugere kan vi efter omtanke selv mærke effekten af den.

Med tiden bliver der udviklet flere og flere redigeringsapplikationer, som er med til at give instagram en negativ indflydelse og forvrænget billede af virkeligheden.

Lige siden instagram opstod har det været muligt at redigere sine billeder - både farverne, baggrunden, men også udseendet.

Instagram gør det muligt at forvandle et kedeligt liv til noget æstetisk. Det er et tegn på, at instagram er et medie med fokus på det visuelle i modsætning til f.eks. Facebook.

Vi har fået en interesse for at undersøge hvor meget instagram påvirker unges mentale helbred og kritisk belyse effekten af instagram. Efter vores opfattelse er der negative følger af at være på instagram, da der opstår en forestilling om 'det gode liv', når man færdes på instagram - en følelse af, at ens liv aldrig er god nok eller lige så god som de personer man følger.

For at skabe det bedst mulige billede af hvilke konsekvenser der er ved brugen af instagram, har vi både spørgeskema, et interview og forskellige teorier inddraget i vores opgave.

Vi vil undervejs i opgaven undersøge forskellige faktorer, som er relevante for vores problemformulering. Det er både relevant at kigge på den måde de unge piger færdes på instagram på, men også selve teknologien bag instagram som er en væsentlig faktor.

1.4 Afgrænsning

I og med det er de unges vaner vi fokuserer på, vil vi tage udgangspunkt i aldersgruppen 16-24-årige. Ifølge en undersøgelse om danskernes internetforbrug på Danmarks statistik, er 90% af unge mellem 16-24-årige på internettet flere gange dagligt. (Danmarks Statistik, 2019). Derudover tager vi udgangspunkt i unge piger/kvinder på de sociale medier, da de er mest på de sociale medier. I stedet for at fokuserer på alle de sociale platforme som findes, vælger vi kun at fokuserer på instagram da det ellers vil blive en alt for omfattende opgave. Instagram er med tiden blevet et udstillingsvindue, hvor især unge piger ser op til andre kvinder og influencers (Boas, 2016). Derudover er det det medie der er mest negativ – fra et sundhedsmæssigt perspektiv - mens YouTube er det mest positive (Cramer & Inkster, 2017)

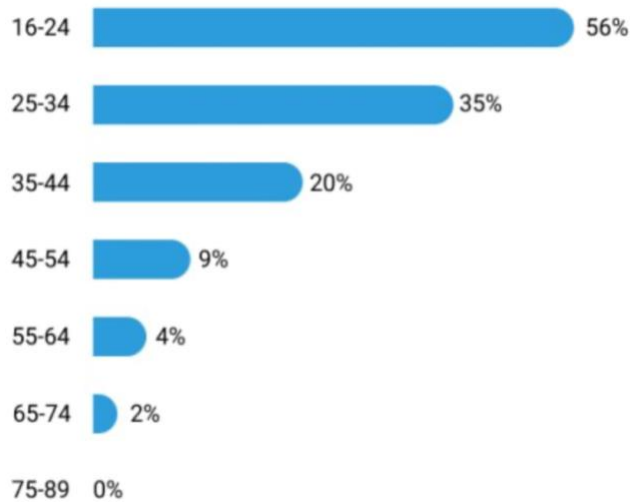
Vi har fra starten været enige om at det er de unge brugere på instagram vi ville fokusere på. Inden vi blev helt afklaret om hvad vores reelle målgruppe skulle være foretog vi et interview med Imann Zrir som er uddannet cand.psych. Og arbejder med unge.

Efter at have læst en del om unge, mediet instagram og vores viden blev udvidet, kom vi frem til at vi ville forholde os til unge piger i alderen 16-24 år.

Den måde vi er kommet frem til vores målgruppe, er først og fremmest fordi vi selv er i den målgruppe og som unge kvinder kan vi selv reflekterer over emnet. Derudover har vi kigget på statistikker over brugere af sociale medier og kommet frem til unge i den aldersgruppe bruger mest tid på instagram.

Ifølge en undersøgelse fra Danmarks Statistik fra 2018, er 56% af Danmarks befolkning på instagram i aldersgruppen 16-24 år.

Andel internetbrugere der dagligt bruger Instagram



Kilde: Danmarks Statistik, IT Anvendelse i befolkningen 2018

Da kvinder er det køn som er mest på Instagram har vi valgt at fokusere på kun kvinder. Psykiatrifonden har lavet en undersøgelse af selvværd og oplevelse af pres blandt 16-24-årige tilbage i 2017 (Psykiatrifonden, 2017). Ifølge undersøgelsen føler ca. 1 ud af 4 unge ofte eller altid et pres fra de sociale medier, hvor de fleste er piger. Derudover føler 57% af pigerne, at de kun er gode nok, når de har succes på næsten alle områder i deres liv (Psykiatrifonden, 2017. P.6).

1.5 Semesterbinding

I dette kapitel fortæller vi om vores valgte semesterbindinger og hvorfor de er relevante i forhold til vores problemformulering.

Som en obligatorisk del af vores studieordning skal vores 3. semesters projektopgave forankres i dimensionen subjektivitet, teknologi og samfund, som også kaldes STS.

Derudover har vi valgt at inddrage dimensionen design & konstruktion som sekundær dimension.

- **Subjektivitet, teknologi og samfund.**

Da det er et krav at dette semesters hoved semesterbinding skal være STS-dimensionen, er det vores primære dimension.

I vores projekt kigger vi nærmere på sammenspillet mellem instagram (det teknologiske) og mennesket (de unge piger) - samt samfundet. Vi vil gå i dybden med det mentale sundhed og hvordan instagram påvirker de unge piger.

Vi skal i opgaven undersøge hvordan de unge piger færdes på instagram og hvilke negative følgere der er ved mediet.

For at have noget at arbejde med, har vi samlet empiri ifm. Af semistrukturerede interviews. Vi bruger det som en del af vores metode og til at kunne analysere.

- **Design og konstruktion**

Som en supplerende dimension har vi valgt at arbejde med dimensionen design og konstruktion som vores sekundære dimension.

D&K kommer til udtryk i vores opgave ved at vi udarbejder et problem-kort.

Vi vil benytte os af problem-kortet til at visualiserer de problemer og konsekvenser der er ved brugen af instagram. Når vi har et visuelt billede af de problemer som er indlejret, er det nemmere at diskuterer løsninger og analyserer.

1.6 Begrebsafklaring

Sociale medier

Sociale medier er en internetbaseret applikation, hvor man kan komme i kontakt med andre mennesker. De sociale medier giver brugerne mulighed for at dele eget indhold med alle andre og ligeledes giver andre lov til at følge ens liv.

Instagram

Instagram er et socialt medie som blev opfundet af softwareudviklerne Kevin Systrom og Mike Kriegers i 2010, som nu har mere end en milliard aktive brugere om måneden (Nielsen, 2019), hvor man har mulighed for at dele billeder og korte videoer.

Likes/Followers

Likes er når man som brugere på sociale medier lægger sit indhold op i form af billeder eller tekst og de mennesker man interagerer med på platformen afhængig af om det er en lukket eller åben profil kan lide hvad man ser, man skal som regel dobbeltklikke på skærmen for at give et like.

Followers derimod er et begreb, der bruges om de mennesker der følger ens profil på de sociale medier.

Algoritmer

Algoritmer er mini-instruktionsmanualer, der fortæller computeren, hvordan man udfører en given opgave eller manipulerer givne data.

2. Videnskabsteori

I dette afsnit vil vi gøre rede for, hvordan Socialkonstruktionisme skaber et videnskabsteoretiske grundlag for vores projekt. Social konstruktionisme er en teori om, at viden og mange aspekter af verden omkring os ikke er reelle i sig selv. De eksisterer kun fordi vi giver dem virkelighed gennem social aftale. Den hævder at den objektive virkelighed er socialt konstrueret og således kan ændre sig, når samfundet ændrer sig. *”Centralt for socialkonstruktivismen er påpejning af, at samfundsmæssige fænomener ikke er evige og uforanderlige, men derimod tilblevet via historiske og sociale processer. Dermed rummer socialkonstruktivismen også et forandringsperspektiv, for hvis de samfundsmæssige fænomener er historiske og socialt skabte, så betyder det, at de også er historisk foranderlige”* (Rasborg, 2009:349). Fra et socialkonstruktivistisk perspektiv er kategorier såsom køn, race, klasse, evne og seksualitet produkter af menneskelig definition og fortolkning formet af kulturelle og historiske sammenhænge.

Når vi tænker på identitet, kan vi fokusere på kulturelle markører eller biologiske og fysiologiske markører. Men det er dog også vigtigt at forstå, at vores identiteter også består af delte ideer, ideologier, fordomme og måder at se verden omkring os på. Vores identiteter er

derfor socialt konstrueret, og vores biologiske egenskaber er kun en del af, hvem vi er. I mange tilfælde har vi lært og internaliseret disse værdier/ ideologier i løbet af vores liv fra familie, venner, rollemodeller, skole, organisationer, regering osv. Vores identitet er skabt af interaktioner med andre mennesker og vores reaktioner på samfundets forventninger. *”For den postmoderne går social deltagelse og identitet hånd i hånd; uden andre er der ikke noget selv. Med det sande selvs forsvinden er scenen sat for den brøkdelt relation, en relation som er opbygget omkring et begrænset aspekt af ens tilværelse.”* (Gergen, 2006:201)

Sociale konstruktion teoretikere mener, at identitet er socialt konstrueret snarere end naturligt forekommende. Hver af os konstruerer vores egne identiteter gennem sociale og personlige forhold, og der skelnes ikke mellem dem. Sociale konstruktion teoretikere mener, at vi alle har forskellige identiteter, afhængigt af hvad vi laver, og hvem vi er sammen med på et bestemt tidspunkt. Der er teorien om, at vi som mennesker ikke bare er født med personlighedstræk, og genetik spiller kun en lille rolle i vores identitet, men når vi vokser og interagerer med andre i sociale situationer, er vores personlighed simpelthen et resultat af denne sociale interaktion. Ifølge socialkonstruktion teoretikere påvirker personligheden den måde, hvorpå vi opfører os i bestemte sociale situationer, og uden at andre mennesker er til stede i sådanne situationer, behøver vi ikke opføre os, som vi gør, da der ikke ville være nogen mening, fordi ingen ville være der for observer os, dvs. hvis vi altid var alene, ville vi ikke blive set af andre for at være for eksempel genert eller snakkesalig.

Magtforhold er en vigtig del af 'identitetsændring'. Dette kan være påvirket af forældrenes forventninger, religion, kulturelle / sociale normer og værdier. Disse flydende identiteter bliver udfordret, når de gældende sociale, økonomiske, kulturelle forhold dikterer. Kenneth Gergen taler om, hvordan når teknologiske ændringer sker, bliver vi tvunget til at ændre vores identitet. Vi opretholder kun identiteter, så længe forholdene kræver det. Når indsatsen bliver for meget, ændrer vi os. Livserfaringer kan ændre vores syn på selvidentitet. Identitet hjælper med at bevare en følelse af, hvem og hvad vi er, og er afhængig af tid og social sammenhæng. (Gergen, 2006)

Medierne kan både være et sted for forandring, men også grundlæggende et sted, der opretholder ideologier og normer. Medierne bruger billeder, ord og tegn eller mennesker til at formidle ideer og værdier. Medierepræsentationer er derfor ikke neutrale eller objektive. De er konstrueret og spiller en vigtig rolle i formidlingen af ideologi. Et spørgsmål, som vi måske

stiller, er, om medier producerer ideologier eller blot reflekterer dem og afspejler det, der allerede sker i samfundet. Dette er endnu et vanskeligt spørgsmål at besvare. Grænsen mellem spejling af virkelighed og frembringelse af virkelighed er vanskelig at skelne mellem. Uanset hvor ideologierne stammer, spiller medierne en nøglerolle i formidlingen af ideer og giver dem vægt eller magt.

Med medierne har vi tendens til at se de samme billeder og fremstillinger igen og igen. Medier er stærkt afhængige af genrer, fordomme og stereotyper. Når visse billeder og repræsentationer gentages, bliver de velkendte og naturlige. *“The role of television in the decentring of identity is highlighted: by exposing individuals of all groupings to a general information system, there is a negative effect on the solidification of collective identity.”* (Michael, 1996, s 18)

Med sociale medier er der et lignende problem, hvor synligheden af information om ens sociale netværk er afhængig af algoritmerne hos den sociale netværksside operatør. Selvom enkeltpersoner helt sikkert kan vælge at se på alle de oplysninger, deres netværk producerer ved at klikke på individuelle profiler og lignende. kan Facebooks algoritme også bruges til at konstruere et nyhedsfeed som kan have stor indflydelse på, hvilken information enkeltpersoner faktisk absorberer.

3. Teori

3.1 Teknologisk somnambulisme

I dette afsnit vil vi gøre redegøre for, hvordan teknologisk somnambulisme skaber et teoretisk grundlag for vores projekt. Vi har her valgt at bruge tekster fra Langdon Winner bog: *The Whale and the Reactor*, siden han har gjort et stort stykke arbejde i at analysere forholdet mellem mennesker og teknologi. Hans arbejde understøtter vores arbejde, da vi har valgt at fokusere på teknologi som social mediers påvirkning på samfundet og unge piger.

I bogen *"The Whale and the Reactor"* introducere Langdon Winner teknologier som ”forms of life”. Med denne påstand forsøger han at sætte spørgsmål til vores normale forståelse af

betydningen af teknologi i menneskelivet. *“Why is it that the philosophy of technology has never really gotten under way? Why has a culture so firmly based upon countless sophisticated instruments, techniques, and systems remained so steadfast in its reluctance to examine its own foundations?” (Winner, 1986:5)*

Teknologisk somnambulisme er et begreb, der henviser til filosofien om, at mennesker sover gennem deres interaktion med teknologi. Mennesker der ikke er villige til at foretage ændringer i deres liv for at opfylde politiske, sociale eller religiøse ideologier, foretager enorme ændringer i deres daglige liv for at imødekomme ny teknologi. Begrebet blev introduceret af Langdon Winner i hans essay “Technology as forms of life”.

Her peger Winner på en række faktorer, der hjælper med at forklare dette fænomen. For det første betragter mennesker teknologien som et værktøj, der kan samles op, bruges og så lægges væk. Ligesom da hulemænd tog en sten op, brugte den og satte den ned, så tager den gennemsnitlige teenager en smartphone op, bruger den og lægger den ned.

Denne opfattelse fører naturligvis til en snæver opfattelse af, hvordan vi bruger teknologi. Vores interaktioner er med til at opfylde et behov. Det primære spørgsmål er så, når et nyt værktøj introduceres: hvordan vi interagerer med det værktøj for at opnå et specifikt formål. Det fører videre til en opfattelse af, at teknologiske objekter er moralsk neutrale, da de kan bruges til både godt og dårligt, eksempelvis en kniv kan bruges til at plade smør på brød, ligesom det kan bruges til at begå vold med eller sociale medier kan bruge til at skabe gode relationer ligesom det kan bruges til mobning.

Winner afviser denne opfattelse af teknologi som ”værktøjer”, for han mener, at teknologien ikke kun ændrer, hvad folk gør, men også hvordan de tænker. Teknologiske fremskridt, mens de er nye ved første møde, indarbejdes hurtigt i det tilbagevendende mønster i dagligdagen og ændrer derved strukturen i vores sociale, politiske og økonomiske liv. Når teknologien bliver introduceret ind i hverdagen, bliver nye teknikker og apparater en del af den menneskelige identitet. Introduktionen af bilen er et godt eksempel på denne proces. Da Bilen blev opfundet, krævede den infrastruktur, veje, motorveje, trafiklys og lovgivninger. Eller et andet eksempel kunne være en telefon. telefonens opfindelse var ikke kun et middel til kommunikationen, men den etablerede også en ny form for kommunikation, som fx sociale medier.

En bil eller en telefon i sig selv kan betragtes som et middel til at opfylde et bestemt formål, men dens rolle i samfundet har også haft en afgørende indflydelse på den sociale og materielle struktur i vores levende verden og ikke kun som et værktøj, der kan tændes, bruges og slukkes. ” *Knowing how automobiles are made, how they operate, and how they are used and knowing about traffic laws and urban transportation policies does little to help us understand how automobiles affect the texture of modern life*” (Winner, 1986:9). Men at vide, hvordan biler fremstilles, hvordan de fungerer, og hvordan de bruges, og at vide om trafiklove hjælper ikke meget os med at forstå, hvordan biler påvirker strukturen i det moderne liv. Det der er nødvendigt ifølge Winner, er en fortolkning af de måder, både åbenlyse og subtile, hvor hverdagen forvandles af den mediterende rolle, som tekniske apparater har. (Winner, 1986).

3.2 Teknologisk determinisme

I dette afsnit vil vi gøre rede for, hvordan teknologisk determinisme skaber et teoretisk grundlag for vores projekt. Vi har her valgt at bruge tekster fra David Nye bog: *Technology Matters*, for at analysere forholdet mellem mennesker og teknologi. Hans arbejde understøtter vores arbejde, da vi har valgt at fokusere på teknologi som sociale mediers påvirkning på samfundet. In *Technology Matters* takler Nye ti centrale spørgsmål om vores forhold til teknologi. Teknologi betyder noget, skriver David Nye, fordi det er uadskilleligt fra at være menneske. Nye skriver at vi har brugt værktøjer i mere end 100.000 år, og deres centrale formål har ikke altid været at levere fornødenheder. Vi bruger teknologi til at forme vores verden, men alligevel tænker vi lidt på de valg, vi træffer.

I bogen introducerer Nye begrebet Teknologisk determinisme:

Teknologisk determinisme er en teori, der fokuserer på den samfundsmæssige påvirkning af teknologi. Det antyder, at ny teknologi styrer og forårsager ændringer i samfund og kultur. I stedet for at samfund og kultur styrer ny teknologi. Så ifølge teknologisk determinisme kommer smartphonen før behovet for den. Og ved at gøre det forårsager det et masseskift i den måde, vi lever og fungerer på.

Teknologisk determinisme er altså troen på, at ny teknologi fungerer som en primær styrende kraft i samfundet. Det vil sige, teknologi styrer og ændrer den måde, vi lever og interagerer

med hinanden på. Det informerer vores kulturelle forventninger, og skaber et kollektivt sæt morale og normer, der dikterer, hvordan vi opfører os socialt. ” *A surprising number of people, however, including many scholars, speak and write about technologies as though they were deterministic. According to one widely read book, television has helped change the deferential Negro into the proud Black, has “given women an outside view of their incarceration in the home,” and has “weakened visible authorities by destroying the distance and mystery that once enhanced their aura and prestige.” These examples suggest that technology has an inexorable logic, that it forces change.* ” (nye, 2006, S: 9).

Et argument mod teknologisk determinisme er det faktum, at teknologi er et redskab. En skabt for at imødekomme opfindelsens behov. Det er op til os, hvordan vi designer og implementerer nye tekniske værktøjer, og dermed så er teknologien socialt konstrueret. ” *In short, rather than assuming that technologies are deterministic, it appears more reasonable to assume that cultural choices shape their uses.* ” (nye, 2006, S: 21).

Imidlertid kan nogle teknologiske værktøjer også skabe behov. Dem, der ikke var der, før teknologien blev tilgængelig. Teknologiske determinisme mener, at det ikke er op til os, hvordan teknologien udvikler sig. Og når det først er tilfældet, informerer det vores kultur. Selv om det oprindelige tekniske værktøj, der blev oprettet, var at besvare et samfundsproblem, fører dets vedtagelse til evolution. Og den udvikling driver social forandring, når vi tilpasser os den nye, skiftende teknologi.

Kort sagt er teknologisk determinisme, tanken om at ny teknologi ændrer den måde, vi interagerer med hinanden på, den antyder at vi ikke har kontrol over udviklingen i vores liv. Teknologiske innovationer er hverken gode, dårlige eller neutrale, det er ude af stand til at fungere og medføre effekter uden deltagelse fra et menneske. Således kan teknologi ikke nødvendigvis betragtes som en uafhængig variabel, der fuldstændigt bestemmer ændringer i samfundet, da den ikke alene ville være i stand til at bestemme aspekter i samfundet, det er kombinationen med menneskelige aktiviteter, der giver dem magt til at gøre det.

3.3 Algoritmer

I dette afsnittet vil vi undersøge de afhængige aspekter af sociale medieplatforme og dens virkningen på unge og deres mentale helbred og trivsel.

Teknologi har været ansvarlig for stort set alt fremskridt i den moderne verden og har hjulpet os med at dele, lære og kommunikere mere effektivt med hinanden. Brugen af sociale medieplatforme som Snapchat, Facebook, Instagram og Twitter har ført til en lang række positiv indflydelse på samfundet. Men der er også en skyggeside til den sociale platform. Næsten alt det indhold, vi ser på sociale medier, bliver ikke valgt af mennesker men af computeralgoritmer med avancerede analyse funktioner og adgang til enorme datalagre.

Der er masser af indhold, der flyder rundt i det sociale medieplatforme, tusindvis af indlæg, fotos og videoer offentliggjort pr. minut. Uden algoritmer på sociale medier ville det være umuligt at se igennem alt dette nye indhold der kommer til hvert minut på hver konto. Så i stedet udfører algoritmer det arbejde. De leverer hvad brugerne vil have, og udrydder alt andet indhold der anses for irrelevant eller af lav kvalitet. Men den voksende udbredelse af disse algoritmer har ført til udbredt bekymring over deres indflydelse på unge. De sociale platforme påvirker unges vaner, sprog og relationer og spiller en afgørende rolle i udviklingen af deres identitet.

I et interview siger Sean Parker, Facebooks tidligere præsident følgende: *“when Facebook was being developed the objective was: How do we consume as much of your time and conscious attention as possible?”* (Solon, 2017). Det var denne tankegang, der førte til oprettelsen af funktioner som "like" -knappen, der ville give brugerne et lille dopamin-hit for at tilskynde dem til at uploade mere indhold og dermed bruge mere tid på appen.

John Cheney-Lippold er en lektor i amerikansk kultur og digitale studier ved University of Michigan. Han er forfatter til *“We Are Data: Algorithms and the Making of Our Digital Selves”* I hans bog skriver han, at der er to af dig. Det virkelige liv dig og ”dig” online, som defineret af algoritmer, der sporer hvert digitale skridt, du tager, og afhængigt af de indsamlede data tildeler dit køn, alder, uddannelsesniveaue og mere. *“Online er du ikke den, du tror du er”*

skriver han. I stedet, er vi baseret på information. Der bliver observeret, registreret, analyseret og gemt" i en database, som bruges af dem med magt til at markedsføre, overvåge eller kontrollere os. Cheney-Lippold skriver også at vores digital identitet ændrer sig altid afhængigt af vores den seneste online klik.

Algoritmer er overalt og organiserer de næsten ubegrænsede data, der findes i vores verden. Afledt af enhver søgning, som klik, og køb, bestemmer algoritmer de nyheder, vi får, de annoncer, vi ser, den information, der er tilgængelig for os, og endda hvem vores venner er. Disse komplekse algoritmer danner ikke kun viden og sociale forhold i den digitale og fysiske verden, men bestemmer også, hvem vi er, og hvem vi kan være, både online og offline.

Algoritmer skaber og genskaber os ved hjælp af vores data til at tildele og omfordele vores køn, race, seksualitet og statsborgerskab. De kan genkende os som berømtheder eller markere os som terrorister. I denne æra med allestedsnærværende overvågning indebærer moderne dataindsamling mere end at indsamle oplysninger om os. *"But in the algorithmic identifications of our gender, unreliability, or celebrity status, we are given little recourse. We most often have no way to say "no!" or "yes, but ..."* Nor can we really know who we are online, as our algorithmic identities change by the input: minute by minute and byte by byte".

(Cheney-Lippold, 2017, S: 6).

Cheney-Lippold konkluderer at vi næsten ingen kontrol har over, hvem vi algoritmisk er. Vores identiteter gøres nyttige ikke for os - men for en anden skriver han. (Lippold, 2017).

3.4 Identitetsteori

Dette afsnit tager udgangspunkt i de valgte teorier omkring identitet og identitet forståelse.

Dette er relevant da vi skal arbejde med unge menneskers identitetsdannelse i en digital tidsalder.

Til dette har vi gjort brug af Lisbeth Klastups bog "Sociale Netværks medier" der handler om hvordan sociale medier er blevet en integreret del af vores hverdag og hvilken indflydelse det har haft på identitetsdannelsen.

Klastrup bruger Richard Jenkins' teori om identitet som en hjælp til at se hvilke forskellige aspekter, der spiller sammen for at danne en samlet identitet.

Richard Jenkins er en britisk sociolog og har forsket i identitetsforståelse. Vi har valgt at inddrage identitet og selvforståelse fordi man på mange måder skaber en anden identitet, når man f.eks. opretter en instagram profil og samtidig skal opretholde en form for persona når man er på sociale medier.

Richard Jenkins teori om identitetsdannelse og identitet bliver inddelt i tre niveauer

1. Den personlige (det handler om hvordan man forstår sig selv rent psykologisk)
2. Den sociale identitet (er den relationelle selvforståelse, her spiller identiteten sammen med andre)
3. Den systemiske identitet (er den identitet der bliver påført af samfundet og teknologier) (Lisbeth Klastrup, 2016:62)

Richard Jenkins' tre niveauer om identitetsteori fortæller hvordan identiteten kan forstås som et samspil af hvordan vi forstår os selv og hvordan omverdenen forstår os. Alt dette er med at definere hvem vi er og hvilke måder vi agere på, ens identitet bliver dannet gennem samspil med ens relationer og miljø.

Jenkins' punkt tre kan bruges som en forudsætning for at identitet også kan være noget der bliver påført, da der f.eks. er nogle antagelser om hvordan man bevæger sig rundt på de sociale medier. Ifølge Jenkins er vores identitet ikke konstant, men hele tiden i samspil med vores omgivelser og derfor kan man koble hans teori om identitet forståelse til brugen af sociale medier, da man konstant skal vise den bedre, hvis ikke den bedste side af sig selv. *"De sociale medier understøtter en dynamisk identitetsforståelse, fordi man på disse platforme konstant opdaterer, nuancerer og formidler, hvem man er, hvad man ser og hvad man taler andre om. (Klastrup 2016: 63)"*

3.5 Nudging

Vi har valgt nudgingteorien fordi behovet for bedre retningslinjer og en bedre forståelse hos de unge såvel som den ældre generation. Der er en historisk generationskløft mellem de unge i denne digitale tidsalder og deres forældre eller lærer. Derfor er det vigtigt at man kommer problemerne til livs. Et af de teorier indenfor STS, der indebærer læren om at tage bedre beslutninger, er nudging. Denne teori handler ikke om at tvinge folk til at tage beslutninger, man ikke har lyst til, men derimod at give dem redskaber til at tage et mere fornuftigt valg. ” *Drawing on some -established findings on social science, we show that in many individuals make pretty bad decisions – decisions they would not have made if they had paid full attention and possessed complete information, unlimited cognitive abilities and complete self-control.* ” (Thaler & Sunstein, 2008:5)

Nudging fokuserer på hvordan man kan give mennesker muligheden for at træffe de rigtige eller bedre beslutninger for sig selv. ”Nudge, improving health, wealth and happiness” der er skrevet af Thaler and Sunstein tager udgangspunkt i hvad nudging er, hvordan det kan anvendes og hvorfor det er relevant for mennesket.

” *By properly deploying both incentives and nudges, we can improve our ability to improve people’s lives* ” (Thaler & Sunstein, 2008:9)

Den danske hjemmeside psykiatrifonden fortæller hvordan unge, der bruger sociale medier meget, kan risikere at udvikle depressive symptomer i forhold til unge der ikke er anvender sociale medier ligeså meget (Bentzen, 2019).

Sociale medier fylder meget i unges hverdag og ifølge psykiatrifonden kan unge med et stort forbrug af sociale medier udvikle depressive symptomer.

Dette er et stort problem især fordi den overdrevne brug af internettet verden over er større end nogensinde og det er stadig forholdsvis nyt. Teorier som nudging kunne være til at skubbe unge i en bedre retning i forhold til at tage beslutninger om deres færden på sociale medier.

4. Metoder

4.1 Coloured Cognitive Mapping

I vores opgave har vi valgt at arbejde med et problem-kort, som også kaldes for coloured Cognitive Mapping (CCM). Vores hensigt med det er at danne os et overblik over de forskellige problematikker ved vores problemstilling. Vi vil både anvende problem-kortet som et problemorienteret kort og et løsningsorienteret kort.

Vi ser en fordel i at have begge kort med, da vi både vil arbejde med de forskellige problemer men også kigge på eventuelle løsninger til problemet.

Til at starte med opstiller man et hovedproblem, som resten af kortet tager udgangspunkt i. Ud fra hovedproblemet, skabes nogle noder som er underkategorier til hovedproblemet. I noden er der så en primær pol og en pol som er i modsætning, det kunne f.eks. være "problemorienteret... løsningsorienteret" - to modsætninger. Det er vigtigt at have de tre prikker, da det bruges til at adskille polerne. (Venable, 2004, S.6)

Som sagt er der to måder at bruge problem-kortet på. Men der er en rækkefølge man skal følge.

processen er opdelt i 3 trin:

Det første trin er **problem diagnose**. Dvs. man skal finde frem til hovedproblemet som kommer til at stå i midten af problem-kortet. derefter er det tid til at tilføje noderne og forbinde de forskellige noder med pile. Man kan her både kigge på årsager og konsekvenser af hovedproblemet. (Venable, 2004, s.8)

Det andet trin er **CCM konvertering**. Her konverterer man problem-kortet fra uønsket til ønsket. Alle noderne vendes om, så det som før var sekundære pol, bliver til primær. Her er det vigtigt at omformulerer sætningerne, så det giver mening (Venable, 2004, s. 8)

Det sidste trin er **løsning**. Her kan man enten lave et nyt kort, eller tilføje løsning bud på det eksisterende kort - så det bliver et løsningsorienteret kort. (Venable, 2004, s. 9)

4.2 Kvalitativ metode - Semistrukturerede interviews

Vi har inddraget kvalitative metoder i vores semesterprojekt, da vi havde brug for at høre nærmere fra en fagperson, der kunne uddybe hvordan og hvorfor problematikker som et dårligt mentalt helbred opstår hos unge piger. Vi har derfor valgt semistrukturerede interviews som en oplagt måde at få stillet vores spørgsmål, uden at der skulle være for faste rammer.

Vi har valgt at bruge den semistrukturerede interviewform, for undgå spørgsmål som ville kunne svares med et ja eller nej. Dette har givet vores interviewperson muligheden for komme med dybdegående forklaringer til vores spørgsmål og givet os anledningen til at stille opfølgende spørgsmål, hvis behovet opstod. Til den semistrukturerede interviewform kan man benytte sig af en interviewguide for at danne rammerne for interviewet og på forhånd vide som interviewer hvor detaljeret man ønsker at interviewet skal være, men det afhænger stadig interviewpersonen hvor meget de ønsker at udtale om emnet. (Brinkmann & Tanggaard, 2015:38)

Derfor kan interviewguiden bedst beskrives som en hjælp til intervieweren for hvilken vinkel interview skal tag.

Vi har valgt at interviewe en psykolog for at kunne forstå unge pigers mentale helbred og hvilke konsekvenser sociale medier kan være med at til skabe, når man er ung og stadig i gang med at danne sin identitet og finde ud af hvor ens grænser går. Det har en fagperson som psykologen været meget behjælpelig med, da hun til daglig arbejder med unge piger.

4.3 Kvantitativ metode

I dette afsnit vil vi redegøre for de kvantitative metoder vi har brugt i projektet.

Kvantitativ forskning bruges til at kvantificere problemet ved at generere numeriske data eller data, der kan omdannes til brugbare statistikker. Det bruges til at kvantificere holdninger, meninger, adfærd og andre definerede variabler og generalisere resultater fra en større stikprøvepopulation. *"Kvantitet, quantita, er en substantivering af latinens spørgeord "quantus", "hvor meget?" Det er et spørgsmål, der basalt er knyttet til tælling af antal og angivelse af mål og vægt. Når vi således kvantificerer, som det hedder, så tilordner vi nogle tal*

til nogle genstande eller mængder af genstande.” (Brinkmann og Tanggaard, 2010, s: 412). Kvantitative dataindsamlingsmetoder inkluderer forskellige former for undersøgelser.

Kvantitativt data indsamler oplysninger, der forsøger at beskrive et emne mere end at måle det. Grunden til at vi har valgt at arbejde med kvantitative metoder er fordi den kan give os en dybdegående forståelse for folks oplevelser og erfaringer med sociale medier. Den forsøger at dykke dybt ned i det aktuelle emne for at få information om folks motiver, tænkning og holdninger. Vi har med vores projekt valgt at arbejde med spørgeskemaundersøgelse. Ved at udføre spørgeskemaundersøgelser kan vi som sagt nå en større målgruppe. indsamle data fra en hundredvis af bruger fra sociale medier og analysere disse indsamlede data.

Spørgeskemaer kan administreres af en interviewer eller være selvadministrerende. Vores spørgeskemaundersøgelse er et online selvadministrerede spørgeskema. Et selvadministreret spørgeskema er en struktureret form, der består af en række lukkede og åbne spørgsmål. Det kaldes selvadministreret, da respondenterne udfylder det selv uden en interviewer. Grunden til at vi valgt at bruge online spørgeskema er fordi, at vi nemmere kan indhente data fra flere personer, bl.a. via links på sociale medier, som vi kan administrere og analyserer fra vores computer. De online besvarelser kan vi bruge til at undersøge forholdet mellem de unges helbred og de sociale medier. Her kommer vi ind på deres køn, forbrug, alder, adfærd, holdninger, præferencer til sociale medier. En spørgeskemaundersøgelse er en god start hvis man skal undersøge en hypotese. Resultater fra spørgeskemaundersøgelser er ofte pålidelige, fordi antallet af besvarelser er højt, og fordi alle individer udsættes for nøjagtigt samme behandling. (Aarhus universitet, 2017).

Spørgsmålene kan være lukkede eller åbne. Lukkede spørgsmål har en liste over mulige muligheder, som den enkelte person skal vælge fra. Lukkede spørgsmål tillader et begrænset antal svar, hvilket ikke giver plads til yderligere information. Åbne spørgsmål tillader ethvert svar, som den enkelt person finder passende, og som de skriver med deres egne ord.

5. Analyse

5.1 Instagram – RSPH

Brugen af instagram/sociale medier kan have en negative indflydelse ifølge Royal society public health, der er en selvstændig og et af verdens ældste ”public health” organisationer med base i Storbritannien. De har beskæftiget sig med skyggesiden af sociale medier såsom instagram, de har bl.a. udarbejdet et spørgeskema i 2017, der er blevet besvaret af omkring 1400 unge i alderen 14-24 år, ude fra dette spørgeskema kunne man se at sociale medier bidrog med depression, søvnløshed, selvidentitet osv. og især instagram var det platform der blev set som mest negativ. (Inkster & Cramer 2017:17)

Vi har især fokuseret på deres rapport ”social media and young people’s mental health and wellbeing” der er skrevet Dr. Becky Inkster, der er forsker fra Cambridge University og Shirley Cramer, der er CEO for Royal Society Public Health.

vi har bl.a. haft fokus på denne fordi deres undersøgelser viser, at der er en sammenhæng mellem de forskellige sociale platforme og det generelt mentale helbred hos unge mennesker. Vi kan ikke komme udenom at sociale medier er en del af vores hverdag og en vigtig del endda, men når ændringen har været så markant de seneste år er det stadig forholdsvis nyt fænomen, hvis man ser på tal fra 2006 hvor det var kun var 35% af de unge der var på sociale medier modsat 2016 hvor tallet var steget til 82% viser det også at det er blevet en normalitet. (Inkster & Cramer 2017:6)

Hvis vi tager udgangspunkt i hvor mange der egentlig er på instagram og det er nemlig en platform med over en milliard brugere på verdensplan (ibid) så er det ikke utænkeligt at cyberbullying finder sted. Ifølge rapporten oplever de unge at der ikke sker noget, når de bliver udsat for mobning på de sociale medier, udover at mobning, der kan gøre skade på de unges selvværd, som de reelt ikke selv er skyld i, så kan der forekomme et andet fænomen, der får de unge til at sammenligne sit eget liv med andre på sociale medier.

“Seeing friends constantly on holiday or enjoying nights out can make young people feel like they are missing out while others enjoy life (Inkster & Cramer 2017:8)

Det er især F.O.M.O (fear of missing out) frygten for at ens bekendte deltager i spændende begivenheder, og man selv går glip af det. Det kan være med til at beskadige de unges selvtillid og selvværd.

Det kan desuden være grunden til at de unge konstant jagter det perfekte billede eller video da det kan bringe en følelse af lykke også selvom det alternativt bringer former for depression og tvivl på egne evner. (Inkster & Cramer 2017:8)

Rapporten kommer godt om hele emnet og der bliver også præsenteret de positive sider af sociale medier, men det kan være svært at holde fast på de positive sider, når de negative faktorer er så voldsomme og der ikke er et sted at lægge ansvaret. Forældrene til de unge kan ikke være ind over deres unges færden konstant og de forskellige platforme fralægger sig ansvar når det gælder de mange mental helbredsmæssige problemer, som de unge går igennem. Rapportens bud på hvordan man kommer disse problemer til livs kunne være i form af pop-up beskeder, så man er bevidst om sin handlinger eller at appen logger vedkommende ud, hvis man har brudt retningslinjerne. Men det er selvfølgelig hvis platformen vil tage ansvar for det som sker på de sociale medier, såsom cyberbullying der kan forekomme. (Inkster & Cramer 2017:24)

5.2CCM

Vi har i vores opgave udarbejdet et problem-kort, også kaldet Coloured Cognitive Mapping (CCM). CCM-kortet er en design videnskabelig fremgangsmåde som giver et overblik over de forskellige problematikker og konsekvenserne heraf. Man kan bruge CCM-kortet til flere formål, bl.a. mod en designløsning, eller for at få et overblik over årsager og konsekvenser af problematikker (Venable, 2004, p.1) når man laver CCM-kort laver man 2 CCM. Den ene er problem of difficulties, som er rød. Det vil sige, at dette kort illustrerer problemet og årsagen til problemet. Hvorimod den anden er the problem of solutions som er grøn, fokuserer på løsningen af problemet. (Ibid) Et CCM-kort er opdelt i tre trins proces. I den første fase er problemdiagnose, hvor et kognitivt kort udvikles af problemet som vanskeligheder. Den anden fase er at konvertere det kognitive kort over problemet som vanskeligheder til et kognitivt kort over problemet som løsninger. Og i Det tredje og sidste trin er løsnings afledning, hvor det kognitive kort over problemet som løsninger udvides med forskellige potentielle løsninger.

Det er en fordel for os både at have en problemorienteret og en løsningsorienteret kort. Da dette vil give os et bedre overblik. Denne metode giver os et godt billede af de forskellige problematikker og konsekvenserne af det. Vi har valgt at bruge CCM modellen, for at

analyserer konsekvenserne og årsagen til vores problemstilling. Vi laver dette, så vores problemstilling kan blive visualiseret og så vi bedre kan forstå problematikken og finde løsningerne til vores problemstilling. Vores CCM-kort man se i figur 1. Vores centrale hovedproblem i den røde CMM lyder således; ”Instagram påvirker negativt de unge pigers mentale helbred” (figur 1, S:32). Når man vælger sit hovedproblem, skal man være opmærksom på at ikke lave en for stor problemstilling. Med det menes der at hovedproblemet skal være kort og præcis. Da det ellers kan være en udfordring at arbejde med en stor problemstilling.

Selvom vores hovedproblem er kort, er det konkret nok til at kunne give os svar og resultater. I hensyn til årsager og konsekvenser har vi bl.a. kiggede på skønhedsidealere på instagram. Mange teenagere ønsker validering fra deres jævnaldrende, og sociale medier er en hurtig måde at få feedback. Nogle unge piger bruger timer på at prøve at fange det perfekte selfie i lige den rette vinkel, andre måler deres udseende baseret på hvor mange likes deres instagram billede modtager. Instagram motiverer unge til at stræbe efter et umuligt ideal. Som kan skabe et dårligt selvbillede for unge når de ikke møde kravene.

Når et problem først er analyseret og diagnosticeret, kan vi begynde at tænke på løsninger. For at gøre det er vi dog nødt til at ændre vores tankegang fra det, der er uønsket, til det, der er ønskeligt dvs. skifte fra en negativ til en positiv linse. Vi kan støtte det med en simpel transformation af vores CCM af problemet som vanskeligheder til en CCM af problemet som løsninger. Vores centrale hovedproblem i den grønne CMM lyder således; ”*Instagram påvirker positivt de unge pigers mentale helbred*” (figur 1). Her har vi kigget på løsninger til problemstilling. her har vi blandet kigget på mindre tid på instagram og skjulte funktioner som like-knappen, så unge i stedet for at måle deres udseende og selvværd baseret på hvor mange “like” de får og i stedet fokuserer på den virkelige verden og på de mere positive aspekter af

instagram. Dermed skabe mindre pres og fokus på kun deres udseende.



Figur 1: Vores problemkort

5.3 Dannelsesbegrebet

Vincent F. Hendricks og Camilla Mehlsen har til hensigt med bogen ”Hvordan bliver vi digital dannede?” at undersøge hvordan vi med digital dannelse kan undgå, at børnesygdomme bliver til kroniske lidelser.

Inde på forfatterforedrag.dk kan vi se frem til at Vincent F. Hendricks er Dr.phil., ph.d. og professor i formel filosofi på Københavns universitet, samt leder af center for information og Boblestudier. Hendricks har udgivet flere bøger ang. Sociale medier, men vi har valgt at arbejde

med bogen *"Hvordan bliver vi digitalt dannede?"* Som blev udgivet i 2019. Bogen er skrevet sammen med Camilla Mehlsen, som er cand. Mag., rådgiver og foredragsholder.

Vi har valgt at arbejde med denne bog for at få en forståelse af hvorfor unge er som de er på instagram, og samt arbejde med dannelsesbegrebet da det er et godt bud på at undgå mentale sygdomme.

Bogen skal også hjælpe os med at få baggrundsviden om hvorfor nogle kan påvirkes mentalt af de sociale medier. Ligesom med mange andre ting i livet er det nødvendigt at være dannet i det man laver. Som Mehlsen og Hendricks nævner i bogen, har vi endnu ikke et fælles sprog for, hvad det kræver at være en dannet borger i et digitaliseret samfund (Mehlsen & Hendricks, 2019, s. 21). Vi kender begrebet dannet fra mange aspekter i livet, f.eks. at uddanne sig, og man kan sige det på en måde kræver at være dannet på de sociale medier, for at det bliver sundt at færdes.

"Dannelse betyder at forstå det almenmenneskelige, og hvad der grundlæggende vil sige at være, leve og handle som menneske. Det at være menneske er at forstå den kulturelle, sociale, historiske og teknologiske kontekst, man er indlejret i" (Mehlsen & Hendricks, 2019, s. 23).

Vi unge i Danmark er født i en digital tidsalder hvor vi aldrig har oplevet at være foruden internettet. Vi er den del af generation Z, som er født ca. 1995-2009. (Mehlsen & Hendricks, 2019, s. 36)

Men vi er ikke blevet undervist eller lært i hvordan vi skal opføre os på internettet. Både unge og gamle, kan lære af og fra hinanden i forhold til hvordan man skal opføre sig på de sociale medier. Selvom teknologien udvikler sig hverdag, skal vi være bevidste om hvordan vi skal danne normer og regler digitalt.

Som ung kan man føle sig lidt i en vildrede på de sociale medier. De normer og regler som man f.eks. kender fra skolen eller hjemmet, forsvinder når man træder ind i den digitale verden. Selvom billeder har filter på, har individets handlinger intet filter. Det er nemt at gemme sig bag en skærm og ikke tænke på, at der sidder et andet menneske bag skærmen, som kan blive såret eller ked af de ting man skriver.

"Det hæsblæsende debattempo og de 'ansigtsløse' interaktioner på de sociale medier gør, at vi sjældent stopper op og overvejer, hvordan andre mon reagerer på vores kommentarer" (Osmundsen, 2019)

Mehlsen og Hendricks nævner også, at der er forskel på at kommunikerer ansigt til ansigt og at kommunikerer digitalt. Når vi kommunikerer med hinanden ansigt til ansigt, bliver sociale informationer båret af både verbale og visuelle koder i en specifik situation. Det kan være alt fra øjenkontakt, tonefald til gestik. Derimod når vi kommunikerer online mangler vi et ansigt og dermed også de verbale og visuelle koder (Mehlsen & Hendricks, 2019, s. 30).

Et af de faktorer som spiller ind i de unges mentale helbred, er de ikke-eksisterende filtre. Udover at sammenligne sig selv og forsøge at præsterer godt på alle aspekter i livet, er det en væsentlig faktor at der ikke er et fælles sprog for digital dannelse.

”Dannelse handler om det at blive til nogen, ikke om at blive til noget. Digital dannelse handler dybest set om at kunne begå sig, tage del i og bidrage til fællesskaber og udvise agtværdig social adfærd i en digital tid” (Mehlsen & Hendricks, 2019, s. 21)

Vi skal lærer at respekterer hinanden og accepterer forskelligheder på de sociale medier. Som Mehlsen og Hendricks påpeger i deres bog at enhver bruger i en digital tid, erhverver viden om:

- Forholdet mellem information og opmærksomhed
- Brugerens rolle som producent, forbruger, formidler af information og som informations- og dataproduct.
- Information Markedets struktur, dynamik og tilhørende, markeds kræfter for brugere, virksomheder, offentlige myndigheder og medierne
- Færdigheder inden for de nye kommunikationsformer og vilkår
- Normsætning, fælles viden og (social)psykologisk påvirkning
- Betingelser for opnåelse af kvalificerede holdninger som resultat af individuel undersøgelse, ræsonnering og argumentation samt balanceret kollektiv overvejelse og meningsudveksling (Mehlsen & Hendricks, 2019, s. 22).

Denne viden, skaber en proces som bl.a. skal sikre autonomi for den enkelte, respekt for individet, ejerskab for det digitale fællesskab, empati for, og tillid til andre, ansvarlighed overfor sig selv og andre, digital som analog myndighed (Mehlsen & Hendricks, 2019, s. 22) Men ingen tager ansvar for den proces som kræves for at skabe fælles normer og regler digitalt.

Hverken udviklerne bag de forskellige platforme, politikerne, influencers eller forældrene. Der bliver snakket om det, uden nogen handling.

Vi er i en tid hvor den digitale verden udvikler sig nærmest fra dag til dag, og før det er alt for sent, skal vi lærer og uddanne os i hvad det vil sige at være mennesker online og opretholde et fælles sprog for hvad det vil sige, at have en ordentlig tone og slet adfærd online - for det kommer også til at ramme de kommende generationer, hvis der ikke bliver gjort noget nu.

5.4 Identitetsteori

Som nævnt i teoriafsnittet er Richard Jenkins' identitetsteori en god måde at forstå hvilke roller der er i samspil, når man både danner en identitet, men også hvornår man ændrer sin identitet, alt afhængig af hvilke relationer der er tale om. Det er ikke en hemmelighed at man ikke altid er den samme person, derfor kan det være svært for unge mennesker og med fokus på vores målgruppe der er unge piger at vide hvor grænsen egentlig går.

Richard Jenkins opdeler identitetsdannelse og identitet i tre niveauer, den personlige, den sociale og den systemiske identitet. Det er vigtigt at tag højde for hvornår man egentlig veksler mellem disse tre, for det gør man og egentlig ganske ubevidst for selvom man kan være klar over at man opfører sig på en måde i skolen, en anden måde hos vennerne og en helt tredje måde på instagram er det ikke noget man tænker over - for sådan er det nu bare hvordan virkeligheden er. Vi har derfor haft Richard Jenkins' tre niveauer i baghovedet, da vi udarbejdede vores spørgeskema.

Ifølge vores spørgeskemaundersøgelse kunne langt de fleste af vores respondenter svarer ja til at der ligger en del overvejelser bag billeder der bliver lagt og hvilke tidspunkter disse bliver lagt op på, som uddybende svar på et af spørgsmålene skrev en ung pige på 17 år følgende *"Jeg tænker del over hvilke billeder, om det skal et billede eller flere, hvilke tidspunkter og dage. Det er som regel bedst at lægge et billede op ved sen eftermiddag eller tidlig aften, for der får man flest likes"* (Bilag 2,).

På instagram er det den sociale identitet der dominerer mest for det er her hvor ens egen identitet er i samspil med andre og det kan både have positive og negative udfald, det er derfor ekstremt vigtigt at unge har adgang til hjælp hvis behovet skulle opstå. I en digital verden, hvor

man i princippet kan opbygge en ny identitet for stund kan det blive svært hvis det ikke stemmer overens med den personlige identitet.

5.5 Imann Zrir Cand.Psych

Vi har udover at arbejde med spørgeskema for at komme tættere på forståelsen af vores målgruppe, også interviewet en psykolog, Vi har lavet et interview med Imann Zrir, som er uddannet cand.psych. fra Aarhus Universitet. Hun har skrevet speciale om programmet behandling udbytte af en cool-kids gruppe. Cool-kids er en børne- og ungdoms psykologisk klinik. Cool kids programmet er et videnskabeligt baseret angst behandlingsprogram, som arbejder med konkrete metoder og strategier som gør det nemmere for unge at håndtere angst og bekymringer i hverdagen. De metoder og strategier som cool kids programmet er bygget efter princippet fra kognitiv adfærdsterapi og gennemføres enten individuelt eller i grupper – både alene, med andre unge eller med forældrene. (Cool Kids Program, 2016)

At interviewe Zrir var for os en rigtig god mulighed, da vi fik mulighed for at se hvorvidt man som fagperson oplever sociale medier som instagram, værende en fordel eller ulempe for unge piger. Det var oplagt for os at interview en professionel for at høre nærmere om de problemer vores respondenter havde udtrykt i vores spørgeskema. Zrir var med til at forklare hvorfor problemer som lavt selvtillid/selvværd eller behovet for at kun vise de gode og pyntede sider frem opstår. På grund af omstændighederne med Covid-19 var det ikke en mulighed at mødes, derfor blev interviewet foretaget telefonisk. Her har vi kunne klart fornemme at der ikke opstod opfølgende spørgsmål på samme måde som, når man foretager et interview ansigt til ansigt.

”så længe at ens selvværd kommer fra en selv for det er ikke nok at basere det fællesskab man finder på instagram” (Bilag 1)”

Ifølge vores interviewperson kan instagram være stærkt vanedannende, da vi som mennesker gerne vil bibeholde rare følelse af anerkendelse og bekræftelse fra vores omverden, men samtidig beskriver Zrir det som en værende ”falsk” følelse, hvis selvværdet ikke kommer fra en selv. Hun understreger dog at man ikke skal glemme gode sider ved instagram, såsom fællesskaber hvor man møder ligesindede, men samtidig er presset om udseende, antal af likes

og followers stort hos de unge og netop der er behov for læring allerede fra folkeskoletiden (bilag 1)

”Når det er man får det her notifikationer i form af like, follow eller kommentarer på sin sociale medier så udskiller hjernen dopamin, den kan også udskille serotonin, men i hvert fald de her neurotransmitter, der kan give en følelse af glæde, der opstår rare følelser i hjernen, når vi får et like eller en kommentar på vores billeder og det er egentlig også det der gør vi vender tilbage til vores telefoner og vender tilbage til instagram.” (Bilag 1)

6. Konklusion

Vores projektopgave tager udgangspunkt i problemformuleringen: *“Hvordan påvirker instagram unge piger og kvinder og hvilke konsekvenser har det i forhold til deres mentale helbred?”*

Der er flere faktorer som påvirker de unge piger/kvinder på instagram.

Et er dem er teknologien bag instagram og nogle af de funktioner som er på mediet.

Mennesket skaber teknologien, men teknologien er med til at ændre mennesket og samfundet. Teknologier ændrer den måde vi interagerer med hinanden på og sørger for vi ikke har kontrol over udviklingen i vores digitale liv. Teknologi kan ikke alene ændre eller bestemme aspekter i vores liv eller samfundet, uden en menneskelig aktivitet. Som vi ser på instagram og vores målgruppe, er de med til at sørge for instagram opnår magt. Når vi færdes på instagram, giver vi algoritmerne data, som kan bruges imod os. Der er en masse avancerede funktioner som får adgang til en del af vores liv, når vi bruger medier som instagram. Algoritmerne leverer det vi ønsker og med tiden lærer de os bedre og bedre at kende.

Så hvis en ung pige besøger en del kendte influencers eller modeller, som hun enten sammenligner sig selv med eller ønsker at ændre deres udseende.

Brugerne af instagram har 2 liv - det virkelige liv og det digitale online liv - som defineres af algoritmer.

Ifølge Richard Jenkins identitetsteori og de tre niveauer, stemmer algoritmerne med niveau tre som er den systematiske identitet. Det er den identitet som bl.a. bliver påført til mennesket af teknologier - i dette tilfælde algoritmerne - som påvirker de unge piger/kvinder negativt.

Selvom like-funktionen blev udviklet med hensigt på at give brugerne et dopamin-hit, har det vist sig at have negative sider - da det er blevet en målestok for anerkendelse på instagram. Unge brugere af instagram prøver at opnå success og anderkendelse på alle aspekter af deres liv - hvilket kan være positivt. Men når man opsøger en anerkendelse på det digitale liv, er det som at Imann Zrir nævner en falsk glæde og en falsk anerkendelse. En af grundene til at instagram er så vanedannende, er fordi de unge piger mærker og vil bibeholde følelsen af anerkendelse og bekræftelse fra omverdenen. Samtidig skaber det et pres om det perfekte udseende og likes. Når vi modtager et like eller kommentar udskiller hjernen neurotransmitter, som gør, at vi vender tilbage.

Vi er kommet frem til at, hvis instagram skal blive et bedre sted, skal bl.a. nudging bruges mere og dannelsesbegrebet skal komme på dagsordenen.

Dannelsesbegrebet skal hjælpe med at forebygge mobning og hjælpe unge med at bruge instagram på en sundere måde. I stedet for at lade sin identitet på instagram være i sammenspil med andres, skal man fokusere på de bedste sider fra ens virkelige liv. Det perfekte billede kan bringe lykke for en kort stund, men det skaber også tvivl på egne evner og depression.

7.Diskussion

Sociale medieplatforme er udvidet meget i løbet af det sidste årti. I starten var de meget enkle, og de havde for det meste kun et formål, der var at forbinde mennesker. I dag er de langt mere komplekse med andre intentioner mere end bare at forbinde mennesker. Udviklingen af sociale medier gjorde det muligt for os at oprette forbindelse til andre når som helst og hvor som helst. Sådanne ændringer i kommunikationen førte imidlertid også til mindre ægte menneskelige interaktioner, ansigt til ansigt samtaler. Værdien af sociale interaktioner aftager gradvist, mens brugen af sociale medier stiger konstant. Det er klart, at sociale medier, som er en teknologisk innovation, har bragt folk tættere og utilsigtet isoleret os.

Den sociale platform er i stand til at skabe ændringer på så mange forskellige måder. Specielt hos de unge. Sociale medier giver teenagere mulighed for at skabe online-identiteter, kommunikere med andre og opbygge sociale netværk. Disse netværk kan give teenagere værdifuld støtte. Teenagere bruger også sociale medier til underholdning og selvudfoldelse. Og

platformene kan udsætte teenagere for aktuelle begivenheder, tillade dem til at interagere på tværs af geografiske barrierer og lære dem om en række emner, herunder sund opførsel. Sociale medier, der er humoristiske eller distraherende eller giver en meningsfuld forbindelse til jævnaldrende.

Men brug af sociale medier kan dog også påvirke teenagere negativt, bl.a. Skønhedsidealiser på instagram som kan skabe urealistiske idealer hos de unge. Som resulterer i at unge mennesker måler deres udseende baseret på hvor mange "like" deres seneste instagram billede har modtager.

De sociale netværk fremmer interaktioner mellem mennesker, og jo flere menneske, jo mere magt har den i samfundet. Det er det Langdon Winner mener med at vi mennesker sover gennem vores interaktion med teknologi. Vi foretager enorme ændringer i vores daglige liv for at imødekomme ny teknologi. men vi stiller ikke de store spørgsmål til dens eksistens i vores hverdag eller dens magt. vi uvidende se den kun som et værktøj. Det er grunden til at teknologisk determinisme ville mene at teknologi fungerer som en primær styrende kraft i samfundet. Teknologi styrer og ændrer den måde, vi lever og interagerer med hinanden på. Det informerer vores kulturelle forventninger, og skaber et kollektivt sæt moral og normer, der dikterer, hvordan vi opfører os socialt. Men det afviser Winner, han mener i stedet at teknologi ikke nødvendigvis betragtes som en uafhængig variabel, der fuldstændigt bestemmer ændringer i samfundet, da den ikke alene ville være i stand til at bestemme aspekter i samfundet, det er kombinationen med menneskelige aktiviteter, der giver dem magt til at gøre det.

Det er så her socialkonstruktionisme kommer ind i samtalen. Viden, teknologi og mange andre aspekter af verden omkring os ikke er reelle i sig selv. De eksisterer kun fordi vi giver dem liv og værdi.

8. Litteraturliste

Dokumentar:

Orlowski, J.O. (Producer), & Rhodes, L.R. (2020). *the social dilemma*. USA: Netflix.

Bøger:

- Andersen, A. A. (2020, November 9). Unge og sociale medier. Retrieved from <https://faktalink.dk/titelliste/unge-og-sociale-medier>
- Aarhus universitet. (2017). Surveys. Retrieved from <https://metodeguiden.au.dk/surveys/>
- Boas, S. (2016, December 9). Danske Amanda til unge Instagram-piger: Bevar jeres værdighed og drop de afklædte billeder. Retrieved from <https://www.bt.dk/danmark/danske-amanda-til-unge-instagram-piger-bevar-jeres-vaerdighed-og-drop-de-afklaedte>
- Bentzen, J. B. (2019). Brug af sociale medier har betydning for den psykiske sundhed blandt de unge. Retrieved from <https://www.psykiatrifonden.dk/viden/nyt-fra-forskningen/brug-af-sociale-medier-har-betydning-for-den-psykiske-sundhed-blandt-de-unge.aspx>
- Cheney-Lippold, J. (2018). *We Are Data: Algorithms and the Making of Our Digital Selves* (Reprint ed.). New York , USA: NYU Press.
- Cramer, S. C., & Inkster, B. I. (2017). *#StatusOfMind- Social media and young people's mental health and wellbeing*. Retrieved from
- Cool Kids Program. (2016). Cool Kids Program. Retrieved from <https://cool-kids.dk/cool-kids-program/>

- Danmarks Statistik. (2019). *It-anvendelse i befolkningen*. Retrieved from <https://www.dst.dk/Site/Dst/Udgivelser/GetPubFile.aspx?id=29449&sid=itbef2019/>
- Eichhorn, K. (2019). *The End of Forgetting: Growing Up with Social Media*. New York, USA: Harvard University Press.
- Gergen, K. J. (2006). *Det mættede selv: Identitetsdilemmaer i nutiden* (original på engelsk fra 1991). København: Dansk Psykologisk Forlag.
- Hjarvard, S. H. (2003, November 14). *Et selskabeligt samfund*. Retrieved from <https://www.kommunikationsforum.dk/log/menneskerogmedier.pdf>
- Hansen, K. (2019, October 29). *Nye undersøgelser om unges brug af sociale medier*. Retrieved from <https://kulturfabrikken.dk/nye-undersogelser-unges-brug-sociale-medier/>
- Hendricks, V. F. H. (2020). *Vincent F Hendricks foredrag | Filosofi | Forfatterforedrag*. Retrieved from <https://www.forfatterforedrag.dk/flx/foredragsholdere/vincent-f-hendricks/>
- Lisbeth Klastrup (2016) *Sociale netværksmedier*,
- Lanier, J. (2011). *You Are Not a Gadget: A Manifesto* (Reprint ed.). New York, USA: Vintage.
- Lanier, J. (2019). *Ten Arguments for Deleting Your Social Media Accounts Right Now* (Reprint ed.). New York, USA: Picador.
- Michael, M. *Constructing Identities: The Social, the Nonhuman and Change*, SAGE Publications, 1996. ProQuest Ebook Central, <http://ebookcentral.proquest.com/lib/kbdk/detail.action?docID=456788>.
Created from kbdk on 2020-12-21 17:37:25.

- Mehlsen, C., & Hendricks, V. F. (2019). *Hvordan bliver vi digitalt dannede?* KBH, Danmark: Informations Forlag.
- Nielsen, N. (2019, July 22). *Hvad er Instagram? Vi forklarer Instagram, og hvad det bruges til.* Retrieved from <https://www.avxperten.dk/blog/hvad-er-instagram/>
- Nye, D. E. (2007b). *Technology Matters: Questions to Live With (The MIT Press)* (Reprint ed.). Boston , USA: The MIT Press.
- Osmundsen, M. O. (2019, March 7). *Hvorfor er debatten på sociale medier så fuld af had?* Retrieved from <https://videnskab.dk/forskerzonen/kultur-samfund/hvorfor-er-debatten-paa-sociale-medier-saa-fuld-af-had>
- Rasborg, K. (2009) *Socialkonstruktivismen i klassisk og moderne sociologi. I Videnskabsteori. På tværs af fagkulturer og paradigmer* (red. Fuglsang, L. & Olsen, P.B.). Roskilde Universitetsforlag. Roskilde. 349-387
- Solon, O. (2017, November 9). *Ex-Facebook president Sean Parker: site made to exploit human “vulnerability.”* Retrieved from <https://www.theguardian.com/technology/2017/nov/09/facebook-sean-parker-vulnerability-brain-psychology>
- Svend Brinkmann & Lene Tanggard, *kvalitative metoder*, 2015
- Winner, L. (1989b). *The Whale and the Reactor: A Search for Limits in an Age of High Technology* (1st ed.). Retrieved from <https://www.ratical.org/ratville/AoS/WhaleAndReactor.pdf>