



Semesterrapport

3. semester - efterår 2021

<b>Eksamensgruppenr.:</b> V2124809523
<b>Projekt(arbejds)titel:</b> Sociale medier og unges mistrivsel
<b>Gruppens medlemmer:</b>  Mathias Klink Hede ( <a href="mailto:mkhede@ruc.dk">mkhede@ruc.dk</a> ) 71398  Mick Natanael Schimmel Larsen ( <a href="mailto:mns1@ruc.dk">mns1@ruc.dk</a> ) 71749  Mikayil Mert Arici ( <a href="mailto:mmarici@ruc.dk">mmarici@ruc.dk</a> ) 71924  Victor Johannes Helleberg Einfeldt ( <a href="mailto:vjhe@ruc.dk">vjhe@ruc.dk</a> ) 72035
<b>Vejleder:</b> Yvonne Barnholdt ( <a href="mailto:yvonneb@ruc.dk">yvonneb@ruc.dk</a> )
<b>Hold:</b> HumTek C
<b>Dato:</b> 5. januar 2022
<b>Antal tegn i alt:</b> 95.813

## Indholdsfortegnelse

<b>ABSTRACT .....</b>	<b>3</b>
<b>INDLEDNING .....</b>	<b>3</b>
<b>TRIVSEL OG MISTRIVSEL .....</b>	<b>4</b>
<i>Hvad er trivsel?</i> .....	4
<i>Mistrivsel</i> .....	5
PROBLEMFELT .....	6
<b>PROBLEMFORMULERING .....</b>	<b>6</b>
PROBLEMAFGRÆNSNING.....	6
ARBEJDSSPØRGSMÅL.....	7
VORES FREMGANGSMÅDE .....	8
<i>Vores intentioner for opgaven</i> .....	8
<i>Kilder</i> .....	8
<i>Analyse</i> .....	9
SEMESTERBINDING .....	10
MÅLGRUPPE .....	11
<i>Rapport af VIVE</i> .....	14
<i>Børns Vilkår &amp; Trygfondens undersøgelse</i> .....	15
ANBEFALINGER MOD MISTRIVSEL.....	16
<i>Ungdomsbegrebet</i> .....	18
<b>TEORI.....</b>	<b>20</b>
ERVING GOFFMAN .....	20
<b>METODE .....</b>	<b>22</b>
POSTFÆNOMENOLOGI.....	22
HUMAN-TECHNOLOGY RELATIONS .....	23
INTERVIEWS .....	24
INTERVIEWSPØRGSMÅL TIL LÆREREN .....	27
<b>ANALYSE .....</b>	<b>28</b>
PROBLEMKORT .....	28
<i>Årsager</i> .....	30
<i>Konsekvenser</i> .....	41
<b>DISKUSSION .....</b>	<b>43</b>
<b>KONKLUSION .....</b>	<b>45</b>
<b>LITTERATURLISTE .....</b>	<b>48</b>

## Abstract

The focus of this case study is to explore and possibly conclude on whether the influence of social media has a direct effect and cause on children's well-being specifically Danish children in secondary school. This case study is centered in the Science, Technology and Society field supported by theories from Design and Construction. With use of qualitative interviews of a graduating class and various reports on Danish students' well-being as well as theories from sociologist Erving Goffman. This paper explores the possibility that social media might have an impact on the students' well-being. In order to study and trying to conclude this hypothesis the case study will make use of colour cognitive mapping regarding the general well-being of Danish students. As this paper lack concrete data, that the technology of social media has a direct impact on the well-being of Danish students, the case study concludes that they may play a role in some way but can't give a definitive answer. However, it's clear that Danish students are frequent users of social media in general and therefore could be noted that social media may have some impact on the day to day lives on Danish students.

## Indledning

I denne rapport vil vi undersøge hvorvidt sociale medier påvirker trivsel/mistrivsel. Det er vist ikke nogen hemmelighed at teknologien, gennem de sidste mange år, har sprintet frem i sådan en fart, at vi mennesker nærmest har svært ved at følge med. Dog er der også opstået en kedelig tendens blandt børn og unge som rapporterer symptomer på psykisk mistrivsel (Ottosen, Andreasen, 2020). Om der findes en årsagssammenhæng mellem disse to, altså sociale medier og den stigende tendens, er ikke umiddelbart til at sige, og derfor kunne vi godt tænke os at undersøge det os selv.

For at forstå det felt vi undersøger er det vigtigt at vi definerer hvad vi mener når vi skriver "socialt medie". Socialt medie/social media bliver, i den amerikanske ordbog, defineret som:

*"Forms of electronic communication (such as websites for social networking and microblogging) through which users create online communities to share information, ideas, personal messages, and other content (such as videos)" (Merriam-webster, 2022).*

Vi har valgt at benytte os af den amerikanske definition, da den er mere fyldestgørende end den danske ordbogs (ordnet.dk) definition idet at den danske ordbogs definition kun indebærer skriftlig udveksling af information. Grunden til dette er at sociale medier ikke udelukkende bliver brugt til at kommunikerer med, for eksempel, venner og familie, men bliver altså også brugt af nyhedsbureauer samt andre firmaer, til at videreformidle blandt andet deres produkter i form af reklamevideoer, også kendt som "ads".

Udover at skabe en forståelse af hvad vi mener når vi skriver "sociale medier", er det også vigtigt at skabe en forståelse af hvad vi mener når vi skriver om begreber såsom "trivsel" og "mistrivsel". Dette vil vi forsøge at skabe i de næste afsnit.

## Trivsel og mistrivsel

Hvad er trivsel?

For at kunne undersøge hvad denne stigende tendens blandt unge, som rapporterer symptomer på psykisk mistrivsel (Ottosen, Andreasen, 2020) skyldes, er det vigtigt at definere, hvad der skal forstås ved begrebet trivsel. Trivsel skal forstås som et begreb til at beskrive en persons følelsesmæssige tilstand (DCUM, 2014). Dansk Center for Undervisningsmiljø (2014) peger derudover på, at trivsel kan observeres fra et tredimensionelt perspektiv i forhold til undervisningsmiljøet i skolen. De tre dimensioner er således:

- Psykisk og fysisk velbefindende
- Faglige og personlige kompetencer
- Oplevelse af støtte og inspiration fra omgivelserne

Her skal det psykiske velbefindende forstås, som at personen har en oplevelse af tryghed og at de føler sig accepteret og en del af et fællesskab (DCUM, 2014). Det fysiske velbefindende skal forstås som den kropslige sundhed. Dette indebærer blandt andet appetit, søvnvaner

og motion, og har altså betydning for om personen oplever negative symptomer såsom hovedpine, træthed og stress (DCUM, 2014).

De faglige og personlige kompetencer handler om at personen kan opleve succes ved at sætte sig nogle mål, gøre en indsats samt troen på at disse mål kan opnås, og at man ikke skal være bange for at fejle. Derudover handler det også om at kunne danne relationer og at man kan fungere i en gruppe (DCUM, 2014).

Den tredje dimension handler om at opleve støtte fra ens omgivelser, altså at man for eksempel har nogle gode kammerater, voksne som har tillid til én og at ens familie støtter én. Det handler også om at have et godt fysisk, psykisk og æstetisk undervisningsmiljø (DCUM, 2014).

#### Mistrivsel

Ifølge en artikel fundet på GoMentors hjemmeside om mistrivsel, kan mistrivsel betegnes med forskellige symptomer og årsager. Denne artikel præsenterer det i punktform for at gøre det let tilgængeligt. Vi har valgt at inddrage denne artikel i vores rapport for at vise, hvad en hurtig googlesøgning kan give af informationer om vores emne. Dette gør vi blandt andet da vi har en antagelse om, at mange mennesker har en holdning til mistrivsel og særligt unges mistrivsel. Derfor inddrager vi dette gængse eksempel for at se om det holder ved med vores videnskabelige teorier og egne fund om mistrivsel senere i rapporten. Den følgende paragraf er information fra GoMentors hjemmeside om mistrivsel.

Hvis man ikke trives, vil det oftest vise sig i form af fysiske eller psykiske symptomer. De psykiske symptomer ses ofte i form af koncentrationsbesvær, håbløshed, tristhed, mindre selvværd eller udadreagerende adfærd, og de fysiske symptomer ses ofte i form af hovedpine, ondt i maven, spiseforstyrrelser, træthed, manglende overskud og søvnforstyrrelser (GoMentor, 2020). Det er selvfølgelig vigtigt at man skelner mellem hvorvidt årsagen bag disse symptomer reelt er mistrivsel eller om der findes en anden årsag. Derudover kan der også ske adfærdændringer hvis en person ikke trives, såsom det man i daglig tale kalder selvmedicinering, altså øget forbrug af alkohol eller stoffer, og derudover at personen eventuelt isolerer sig selv og trækker sig fra sociale aktiviteter. Det kan også være at personen begynder at præstere dårligt i skolen (GoMentor, 2020).

## Problemfelt

I dette projekt vil vi beskæftige os med trivsel og mistrivsel blandt unge i udskoling (7.-9. klasse i folkeskolen). Specifikt vil vi undersøge hvordan unges brug af sociale medier kan have indvirkning på deres psykiske tilstand både i skoletiden og derhjemme, samt hvilke konsekvenser sociale medier kan have for de unge - både positive og negative.

Ifølge Børns Vilkår betegnes psykisk mistrivsel som langvarige, hyppige og stærke negative følelser, som kan gøre det udfordrende at deltage i ellers almindelige dagligdagsaktiviteter med andre mennesker (Børns Vilkår, 2021).

For unge kan psykisk mistrivsel, ifølge Socialstyrelsen, forekomme i form af forskellige indadrettede symptomer, såsom formindsket livstilfredshed, psykosomatiske symptomer, stressoplevelser, ensomhed, social isolation, selvskadende adfærd og søvnproblemer. Socialstyrelsen drøfter også, at disse former for psykisk mistrivsel hos unge kan øge risikoen for opstående mentale helbredsproblemer i voksenlivet. (Socialstyrelsen, 2021)

Vi vælger at tage udgangspunkt i psykisk mistrivsel hos unge i udskoling, da vi har en formodning om, at der er en sammenhæng mellem karakterræs (præstationskultur), sociale medier og unges mistrivsel. Samtidigt vælger vi også netop denne gruppe af unge, da man således kan tage hånd om de enkeltes psykiske mistrivsel inden det bliver til skade for deres mentale helbred, når de bliver lukket ud i "voksenlivet" efter gymnasiet.

## Problemformulering

*Hvordan kan elever i udskolingens generelle trivseloplevelse påvirkes af sociale medier, og hvilke konsekvenser kan disse påvirkninger have for individet?*

## Problemafgrænsning

I vores rapport fokuserer vi på at undersøge hvorvidt sociale medier kan have en negativ indflydelse på trivslen blandt folkeskoleelever i udskoling. Det er vigtigt at pointere at denne rapport ikke leder efter en specifik løsning, men prøver at undersøge, hvorledes sociale medier har en reel effekt på trivslen, da fundet empiri indtil videre ikke giver et fyldestgørende svar. Dette virker forundrende, da sociale medier er større end aldrig før og nok data peger på, at den unge målgruppe færdes meget på de sociale medier. Det er derfor

denne rapport's opgave at undersøge om der findes en sammenhæng mellem brug af sociale medier og unges trivsel/mistrivsel.

### Arbejdsspørgsmål

#### **Hvordan defineres mistrivsel, og hvilken form for mistrivsel undersøger vi?**

- For at kunne arbejde konkret med unges trivsel eller mangel derpå, er det relevant for vores projekt at undersøge begrebet trivsel/mistrivsel for at vi kan danne en klar definition/fortolkning af begrebet til brug i dette projekt.

#### **Hvilke faktorer er mest væsentlige for unges trivsel og mistrivsel?**

- Med dette spørgsmål ønsker vi at undersøge *hvad* har indflydelse på unges trivsel og mistrivsel på deres dagligdag. Vi ønsker at undersøge hvad der har indflydelse på unges mistrivsel, herunder hvilke faktorer der har den største rolle i unges mistrivsel. For at undersøge dette vil vi tage udgangspunkt i Børne- Og Undervisningsministeriets trivselsundersøgelse, hvor der er defineret fire *differentierede indikatorer*, eller faktorer, som de benytter til at definere en værdi for generel trivsel. Vi har også til hensigt at opstille disse faktorer i et problemkort (Colour Cognitive Mapping), hvor vi vil bruge de fire differentierede indikatorer til at definere årsager til, at der kan være lav generel trivsel i folkeskolen, og dernæst diskutere konsekvenser ved lav generel trivsel hos elever i udskolingen.

#### **Hvorvidt er sociale medier betydningsfulde for unges trivsel, og hvilke medier/platforme kan have den største indflydelse?**

- Dette spørgsmål bruges til først og fremmest og give os en forståelse for, hvorvidt sociale medier spiller en rolle i unges trivsel, og hvor stor en rolle sociale medier spiller, hvis de er betydningsfulde for unges trivsel. For at undersøge dette, tager vi udgangspunkt i eksisterende rapporter og undersøgelser fra nyere tid. Derudover vil vi også tilspørge elever i udskolingen, for at få en idé om hvordan de selv oplever at de påvirkes, samt hvilke medier som de benytter mest.

#### **Hvad gøres der i forvejen for at afhjælpe eller forhindre mistrivsel hos unge i udskolingen?**

- Vi vil undersøge hvilken indsats der bliver lagt i at afhjælpe eller forhindre mistrivsel blandt unge i udkolingen. Vi vil blandt andet undersøge hvad uddannelsesinstitutioner og Undervisningsministeriet gør for at sikre trivsel blandt unge i Danmark.

## Vores fremgangsmåde

### Vores intentioner for opgaven

I gennem vores rapport undersøger vi hvordan sociale medier kan have indflydelse på børn og unges trivsel i hverdagen. Vi ville gerne undersøge hvor meget denne problematik kan fylde i den yngre generations liv. Derudover vil vi også gerne opbygge en bedre forståelse for det indtryk mistrivsel kan have på den målgruppe vi har valgt, og hvordan den potentielt kan medføre større konsekvenser på længere sigt.

I indledningen redegør vi for dette ved at reflektere over vores problemstillings relevans i samfundet ved brug af kilder af akademisk karakter, såvel som kilder der omtaler emnet i en hverdagskontekst for at understøtte problemstillingens aktualitet i samfundet.

Vi vil blandt andet også introducere hvad begrebet mistrivsel blandt børn og unge konkret betyder og hvordan det har en indflydelse på dem og deres omkreds. Dette gør vi ved at beskrive de symptomer som mistrivsel kan medføre og dens indtryk hos de enkelte individer.

### Kilder

For at finde frem til brugbar empiri har vi taget udgangspunkt i forskellige metoder og fremgangsmåder for at opnå bedre velovervejede arbejdsmateriale. I de tidligere faser af rapporten besluttede vi os for at opsøge kilderne individuelt og dele dem med andre gruppemedlemmer i et fælles onlinedokument. Herfra ville hvert gruppemedlem vurdere de andre medlemmers udvalgte kilder og bedømme dens relevans til rapporten.

Kilder fra denne fremgangsmåde er opnået igennem blandt andet akademiske søgemaskiner, såsom Google Scholar, og styrker vores grundlæggende viden omkring problemstillingen.



for at styrke vores potentiale for at opnå bedre empiri besluttede vi os for at gøre brug af Roskilde Universitetsbibliotekets mulighed for at booke en bibliotekar. Dette kursus i kildesøgning på nettet, gav os en bedre forståelse for hvordan man opsøger relevante og akademiske kilder igennem udvalgte databaser. Disse databaser som vi blev introduceret til, var blandt andet Infomedia, Bibliotek.dk, Soeg.kb.dk osv.

Som en måde at danne vores egen forskning på, har vi blandt andet opstillet interviews med den målgruppe, der blev præsenteret sammen med vores problemstilling. Undersøgelserne blev udført som et semistruktureret interview og i anledningen af dette, har vi primært gjort brug af Kvale & Brinkmans – *interviews* fra 2015. Bogen er antaget som værende det oplagte materiale til forberedelser af interview med diverse informanter.

### Analyse

I analysen har vi beskrevet teorier og undersøgelser som vi har beskæftiget os med. Vi har heriblandt udviklet et kvalificeret problemkort vis struktur er opstillet ud fra de resultater vi har fået indsamlet fra vores interviews, samt den empiri vi har opbygget fra vores kildesøgninger. Problemkortet hjælper os med at visualisere komplicerede problemstillinger, ved at opstille et netværk, der tydeliggør forbindelsen for hvordan visse handlinger kan være den direkte årsag til et problems konsekvenser.

Vores fokus i rapportens teoriafsnit ville bearbejde de egenskaber samt aspekter som sociale medier indebærer. Heriblandt ville vi fokusere på TRIN modellen fra kursusgangen ”teknologi, systemer & artefakter” (Jørgensen, 2020) som er udviklet af Niels Jørgensen. Metoden er egnet godt til at analysere diverse aspekter af en givet teknologi og er oplagt til at understrege potentielle svagheder. Igennem 5 trin formoder denne analysemodel sig at skabe en bedre forståelse for hvordan og hvorfor en givet teknologi virker. Da vores valgte teknologi er sociale medier og hvordan dens indflydelse har været på børn og unge mistrivsel, har vores fokus været på de potentielt utilsigtede effekter der ofte opstår under individer interaktioner med de sociale medier. Givet disse forhold omkring medier typisk kompliceret forhold har vi valgt at tage udgangspunkt i netop denne teori.

Fortsat ville vi i supplere afsnittet med de teoretiske forståelser af sociologen Erving Goffman. Mere specifikt ville vi bearbejde hans overbevisninger omkring individer selvopfattelse. dette indebærer blandt hvordan identitets adfærd er præget og kan blive

direkte påvirket af det miljø ens identitet indgår i. Dette fænomen ville blive yderligere undersøgt i opgavens afsnit om Erving Goffman, samt brug af begreber såsom frontstage og backstage. Især disse begreber ville komme til at udvise stor relevans for vores opgave, da disse reflekterer godt over vores undersøgte felt omkring adfærd på sociale medier og dens kontrast til virkelige hændelser.

Rapporten vil afsluttende inkludere et diskussionsafsnit hvor vi vil reflektere over de resultater vi har fundet frem til i vores undersøgelsesforløb og vil potentielt udpege hvordan mistrivsel kan være grundet unges interaktioner med sociale medier.

Vi undersøger især dette for at udforme en mere velovervejet rapport, hvor problemstillingens aspekter er blevet bearbejdet og perspektiveret til de resultater vi har fundet frem til. Heriblandt menes der eksempelvis vores interviewundersøgelser af folkeskoleelever og hvordan indflydelsen af sociale medier gør indtryk i deres hverdag.

### Semesterbinding

Dette projekt er forankret i dimensionerne *“Subjektivitet, Teknologi og Samfund” (STS)* og *“Design og Konstruktion” (D&K)*.

Da *STS* er hoveddimensionen i dette semester af den humanistisk-teknologiske bachelor, vil projektet prioritere *STS* højest og supplere med *D&K*. Vi har valgt disse to da vi ser dem som værende det bedste bud på at analysere og redegøre for udskolingselevers trivsel i en hverdag med sociale medier.

Fra Dimensionen *STS* er hovedfokusset mennesker og deres adfærd samt, hvordan teknologien kan have en mærkbar effekt på mennesket. For at fokusere på det menneskelige og samfundsmæssige aspekt vil vi gøre brug af teori fra det sociologiske felt, og knytte det til en teknologisk vinkel, i dette tilfælde sociale medier. som vil hjælpe os med at forstå, hvordan teknologien er med til at forme og påvirke mennesket.

Fra dimensionen *D&K* supplere vi *STS* med et problemkort vi selv har designet, med udskolingselverenes trivsel i fokus. Herved benytter vi os af en metode indenfor *D&K* for at komme mistrivsel blandt de unge elever nærmere og samtidig få en bedre forståelse for, hvilke facetter og parametre, der er skyld i mistrivsel hos eleverne.

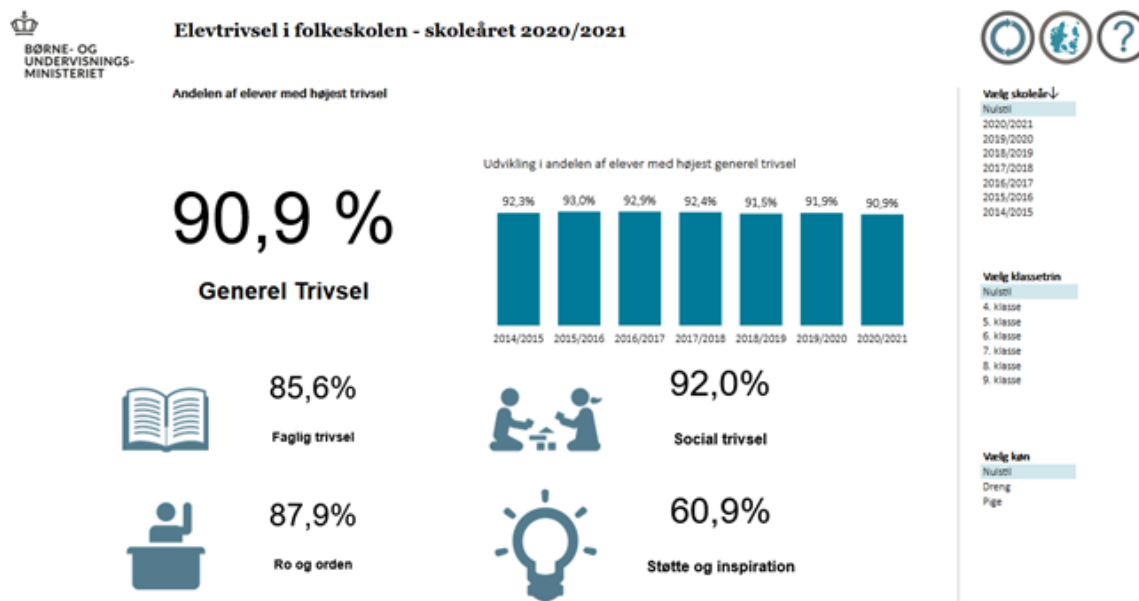
## Målgruppe

Selvom trivsel og mistrivsel naturligvis er et relevant talepunkt for alle aldersgrupper, har vi valgt udelukkende at bearbejde trivsel og mistrivsel blandt folkeskoleelever i udskolingen (7.-9. klasse).

Oprindeligt havde vi til hensigt at undersøge mistrivselsforholdene blandt både folkeskoleelever i udskolingen og gymnasieelever, på baggrund af en antagelse om, at karakterræs, hormoner i forbindelse med teenagealderen og væsentligt meget tidsfordriv og socialisering på sociale medier kunne have en bemærkelsesværdig indvirkning på hvordan de unge trives i deres dagligdag. Efter vi havde drøftet dette målgruppevalg med vores vejleder, blev vi i fællesskab enige om, at målgruppen endnu skulle specificeres og at vi bør basere vores valg af målgruppe på data og ikke antagelser.

Vi valgte herefter, blandt andet med en anbefaling fra vores vejleder, at tage udgangspunkt i målgruppen *folkeskoleelever i udskolingen*, eftersom det ville være nemmere for os at indsamle empiri fra folkeskoler nærtliggende Roskilde Universitet, samt at vi har nem adgang til Børne- Og Undervisningsministeriets årlige trivselsundersøgelser fra folkeskoler i hele landet.

Kigger man på Børne- Og Undervisningsministeriets landsoverblik på trivselsundersøgelsen for 4.-9. klasse i skoleåret 2020/2021, kan man se, at der generelt er god trivsel i mellemskolen og udskolingen, idet at 90,9 procent af elever svarer, at de trives. (Børne- Og Undervisningsministeriet, 2021)



Figur 1: Landsoverblik over elevtrivsel i folkeskolen i skoleåret 2020/2021. (Børne- Og Undervisningsministeriet, 2021)

Ifølge denne landsoversigt over elevtrivsel fra Børne- Og Undervisningsministeriet, er der altså cirka ni procent af folkeskoleelever i 4.-9. klasse, som ikke falder ind under andelen af elever med den højeste generelle trivsel. Børne- Og Undervisningsministeriets definition af *generel trivsel* er baseret på en samlet indikator bestående af 29 spørgsmål i den årlige trivselsundersøgelse, som indgår i de fire andre differentierede indikatorer, man kan se på landsoverblikket ovenfor:

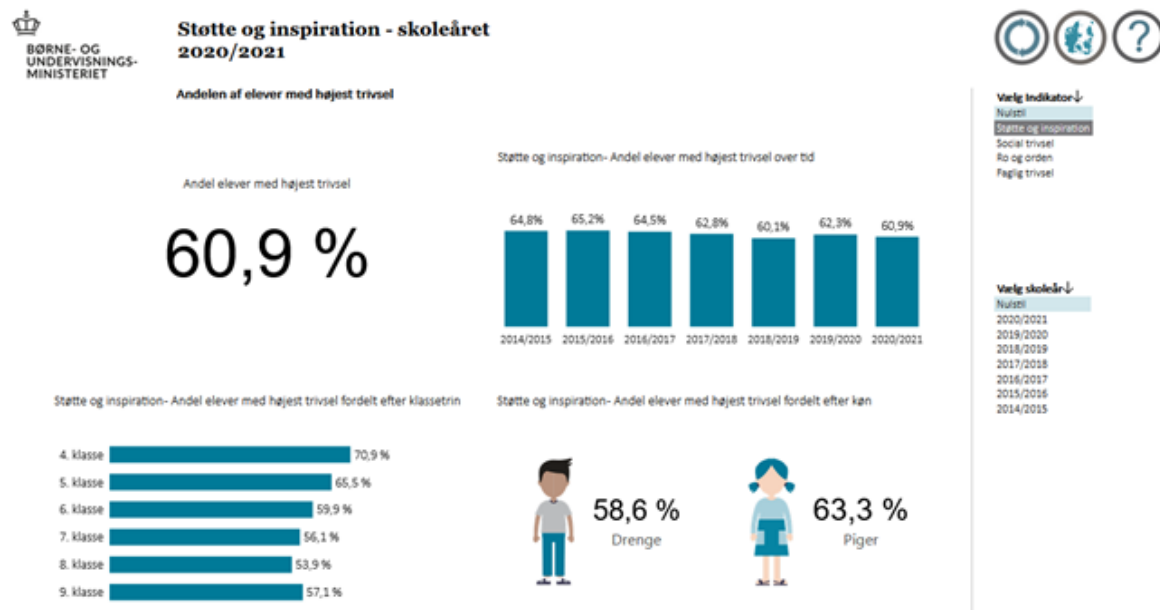
*Faglig trivsel*, som omhandler elevernes egen oplevelse af deres faglige evner, koncentrationsevne og problemløsningsevne.

*Social trivsel*, som omhandler elevernes egen opfattelse af deres tilhørsforhold, *følelsen af at høre til*, i deres skole, klasse og fællesskab, herunder tryghedsfølelse og mobning.

*Støtte og inspiration*, der omhandler den enkelte elevs oplevelse af motivation og medbestemmelse i skolen, samt deres oplevelse eller opfattelse af lærernes evne til at hjælpe og støtte dem.

*Ro og orden*, der omhandler elevens oplevelse af ro, støj og ordensniveau i klasselokalet, samt lærerens klasseledelsesevne, såsom at få ro på eleverne (Børne- Og Undervisningsministeriet, 2021).

Kigger man igen på landsoverblikket over elevtrivsel i skoleåret, lader det til, at den generelle trivsel bliver vægtet meget ned af elevernes oplevelse af støtte og inspiration, herunder elevens oplevede motivationsniveau, medbestemmelse i skolen og lærernes evne til at hjælpe og støtte dem. Denne manglende oplevelse af støtte og inspiration kommer i højeste grad til udtryk i udskoling (7.-9. klasse) på landsplan. (Børne- Og Undervisningsministeriet, 2021)



Figur 2: Landsoverblik over elevers oplevelse af støtte og inspiration i 4.-9. klasse i skoleåret 2020/2021. (Børne- Og Undervisningsministeriet, 2021)

Som man kan se på Figur 2, er andelen af elever med højest trivsel baseret på støtte og inspiration i skoleåret 2020/2021 målt til at være lavest i udskoling specifikt. Andelen af elever, som *ikke* kan kategoriseres som værende en del af andelen af elever med højest trivsel, baseret på støtte og inspiration, er henholdsvis omkring 44 procent i 7. klasse, omkring 46 procent i 8. klasse og omkring 43 procent i 9. klasse. Elevernes oplevelse af støtte og inspiration har endda været faldende siden skoleåret 2014/2015, på trods af en stigning i skoleåret 2019/2020 (Børne- Og Undervisningsministeriet, 2021).

Vi synes derfor at det er relevant at undersøge denne negative ændring i oplevelsen af støtte og inspiration, samt hvordan den negative ændring i den generelle trivselsoplevelse forekommer i udskoling. Vi er interesseret i at undersøge hvorfor denne ændring finder

sted specielt i udskolingen, samt hvilke andre faktorer som kan spille en rolle i elever i udskolingens opfattelse af deres egen generelle trivsel i skolen.

### Rapport af VIVE

I en rapport af VIVE (Viden til velfærd) (2020), som fokuserer på børn og unges trivsel i forhold til brug af digitale medier, forsøger de at undersøge børns og unges digitale adfærd og hvorvidt denne har indflydelse på børns og unges trivsel. Deres undersøgelser er baseret på eksisterende undersøgelser om danske børns adfærd og på nyere forskningsrapporter- og artikler (Ottosen, Andreasen, 2020). Derudover analyseres der også i rapporten på undersøgelsesfund fra datasættet *Børn og Unge i Danmark*, som indeholder dataindsamlinger, der blev foretaget i 2009, 2013 og 2017 (Ottosen, Andreasen, 2020).

Baggrunden for rapporten er, at der igennem de sidste par årtier er sket en omlægning af samfundet i og med at digitale medier er blevet en meget central del af vores hverdag, og at vi derfor konstant er koblet op på internettet gennem diverse sociale netværkstjenester, hvilket har resulteret i at det er sværere at skelne imellem hvornår man er online, og hvornår man er offline (Ottosen, Andreasen, 2020). Samtidigt med at digitale medier er blevet sådan en central del af vores hverdag, har vi også i Danmark set en stigende tendens blandt unge, som rapporterer symptomer på psykisk mistrivsel – man ved dog ikke hvad denne stigning skyldes, men nogle peger på at et højt forbrug af digitale medier delvist kan være en forklaring på den negative udvikling hos unge mennesker (Ottosen, Andreasen, 2020).

Der konkluderes i rapporten, i forhold til børns og unges adfærd på digitale medier, at danske børn og unge bruger relativt lang tid på digitale medier i forhold til sammenlignelige lande. Derudover findes der også kønsforskelle i forhold til hvad henholdsvis drenge og piger bruger deres tid på. Drenge foretrækker at blive underholdt ved for eksempel at spille videospil, hvorimod piger foretrækker at bruge deres tid på sociale medier (Ottosen, Andreasen, 2020). I forhold til korrelationen mellem øget skærmforbrug og mistrivsel, konkluderes det i rapporten at man ikke kan sige noget omkring hvorvidt der eksisterer en kausalitet, men at der derimod er mange online-aktiviteter som har visse risici forbundet, der potentielt kan være til skade for de unge med manglende trivsel til følge (Ottosen, Andreasen, 2020).

### Børns Vilkår & Trygfondens undersøgelse

I en rapport, lavet af Børns Vilkår og Trygfonden (2020), forsøger de at sætte et fokus på hvordan stress og pres i skolen, opleves af børn og unge. Rapporten tager udgangspunkt i børn og unges henvendelser til BørneTelefonen, interviews med skoleelever i 6. og 9. klasse, samt en større spørgeskemaundersøgelse, som er blevet besvaret af over 1800 elever i 6. og 9. klasse (Børns Vilkår, Trygfonden, 2020).

Et af citaterne som fremgår af denne rapport, lyder således:

*“Jeg skriver, fordi jeg har en masse bekymrende tanker omkring 8. klasse. Sommerferien er lige sluttet, og vi har allerede hørt en hel del om, hvor seriøst det hele er her i 8. klasse. Vi får karakter i ALT, hvad vi laver, og der er en hel masse lektier. Jeg er bare blevet skræmt af alt det, vi skal kunne her i år. Kan ikke sove om aftenen, fordi jeg er så bekymret for min fremtid. Bare i matematiktimen havde vi en miniprøve i dag, og der fik jeg 02. Det er bare så forfærdeligt!! Ved slet ikke om livet er værd at leve, når jeg alligevel ikke er en skid. Er en pige på 13 år, som bare slet ikke føler sig klar til alt det her seriøsitet og alvor.”* (Børns Vilkår, Trygfonden, 2020)

Dette er altså en pige, som lige er startet i 8. klasse, som i en besked til BørneTelefonen, beskriver den stress og det pres som hun oplever i skolen (Børns Vilkår, Trygfonden, 2020).

Denne pige er dog slet ikke alene om at føle sig presset over, blandt andet, karakterer - ifølge spørgeskemaundersøgelsen er det nemlig 69 procent af eleverne i 9. klasse, som svarer at de føler sig pressede af eksaminer og karakterer (Børns Vilkår, Trygfonden, 2020).

I rapporten undersøges det også om presset, som eleverne oplever, kan have sammenhæng med om eleverne oplever mistrivsel. Her fremgår det af spørgeskemaundersøgelsen at elever som tit eller altid føler sig pressede over skolearbejde, oplever fem gange så meget mistrivsel sammenlignet med elever, som sjældent eller aldrig føler sig pressede over skolearbejde. Her ligger tallene på henholdsvis 18 procent og 3 procent (Børns Vilkår, Trygfonden, 2020). Her skal det nævnes at de i deres undersøgelse har målt mistrivsel på baggrund af otte forskellige symptomer for mistrivsel, som værende: hovedpine, ondt i ryggen, mavepine, ked af det, irritabel/dårligt humør, nervøs, svært ved at falde i søvn og svimmelhed (Børns Vilkår, Trygfonden, 2020). Der gives også et eksempel på en elev, som

fortæller til BørneTelefonen, hvordan hun bliver nødt til at fravælge fritidsaktiviteter og sociale arrangementer til fordel for skolearbejdet, da hun ellers vil føle at hun vil klare sig dårligt i skolen, hvis hun ikke gør det. Pigen beskriver også at føle sig ked af det, når hun kommer til at tænke på lektier og tests/prøver, hvilket er en af de otte mistrivselindikatorer i undersøgelsen (Børns Vilkår, Trygfonden, 2020).

Et andet interessant fænomen som bliver præsenteret kort i rapporten, omhandler sociale misforståelser. Sociale misforståelser defineres i rapporten som at unge forsøger at leve op til socialt over- eller underdrevne forestillinger om andre unges adfærd (Børns Vilkår, Trygfonden, 2020). Dette sættes i forhold til sociale medier og hvordan børn og unge på sociale medier ofte hører/læser om andre unge som er meget stressede og pressede på grund af skolen, og at de derfor får en opfattelse af at det pres som de oplever, er normalt (Børns Vilkår, Trygfonden, 2020).

### Anbefalinger mod mistrivsel

I dette afsnit vil vi redegøre for fire anbefalinger, fra Børns Vilkår og Trygfonden, til hvordan man kan mindske pres og stres hos børn og unge. Anbefalingerne er dog på baggrund af deres undersøgelse som primært omhandler pres og stress som produkt af skolen. Vi mener dog stadigvæk at disse er relevante da mistrivsel (herunder stress og pres) ikke udelukkende er noget som kun kan skyldes, for eksempel, sociale medier, men at det oftest skyldes mere end bare én faktor at en person mistrives.

I samme undersøgelse af Børns Vilkår og Trygfonden, som nævnt tidligere, opstilles en række anbefalinger, som har til formål at mindske presset på børn og unge. De understreger at det er et problem som kræver et langvarigt fokus og yderligere at det handler om en ændring af den nuværende kultur samt de strukturelle rammer heri (Børns Vilkår, Trygfonden, 2020). Deres første anbefaling omhandler at det er et fælles ansvar at mindske pres og stress hos børn og unge. Børn og unge skal altså føle sig trygge i at kunne række ud efter hjælp. Deres undersøgelse tyder på at børn og unge oftest oplever at stå alene med deres problemer og at deres problemer udelukkende er individuelt anliggende (Børns Vilkår, Trygfonden, 2020). De påpeger også at pres og stress kan hænge sammen med de strukturelle faktorer som er eksisterende i et givent fællesskab. Hvis en dårlig kultur er



eksisterende i fællesskabet, kan det altså være stressproducerende og på den måde være med til at øge presset på det enkelte individ (Børns Vilkår, Trygfonden, 2020). Denne anbefaling går altså ud på at der skal rettes opmærksomhed mod at skabe et trygt klassemiljø, samt at rette opmærksomheden mod de positive relationer, ikke mindst mellem børnene, men også mellem børnene og de voksne. De voksne har et ansvar i at støtte op om børn og unge og de fællesskaber som børn og unge er en del af (Børns Vilkår, Trygfonden, 2020).

Deres anden anbefaling omhandler en flytning af det fokus, som hovedsageligt ligger på præstation, til at skulle ligge på læringsprocesser og dannelse i stedet (Børns Vilkår, Trygfonden, 2020). Et gennemgående tema i undersøgelsen er, at børn og unge i skolen oftest føler at deres karakter betyder meget mere end de reelt set gør. Derudover beskriver de også i undersøgelsen flere steder, at nogle børn og unge er decideret bange for at række hånden op i timerne, da de er bange for at svare forkert på et spørgsmål, da dette vil påvirke deres karakter (Børns Vilkår, Trygfonden, 2020). Der anbefales derfor at reducere brugen af karakter i grundskolen og at der i stedet eller i sammenhæng med karakter skal benyttes en højere grad af brugbar feedback til den enkelte elev. Antallet af tests skal også reduceres således at de har et specifikt formål og disse bør også følges op af feedback på en måde så at de indgår i en læringsproces som fremstår tydeligt og meningsfyldt for den enkelte elev (Børns Vilkår, Trygfonden, 2020). I sammenhæng med denne anbefaling, anbefales også en revidering af uddannelsesparathedsvurderingen, da den oftere skaber en negativ stempeling af den enkelte elev og den enkelte elevs fremtidige muligheder (Børns Vilkår, Trygfonden, 2020).

Den tredje anbefaling omhandler at alle skoler skal sørge for at eleverne inddrages i arbejdet med skolens undervisningsmiljø (Børns Vilkår, Trygfonden, 2020). Når skolen og ledelsen arbejder for at der skal findes et godt undervisningsmiljø på den enkelte skole, er det vigtigst at selve eleverne bliver inddraget i dette. Undervisningsmiljøet skal altså fremme, ikke mindst, skolens psykiske miljø, men også det æstetiske miljø (Børns Vilkår, Trygfonden, 2020). Elevernes perspektiver skal altså indgå i arbejdet i forhold til undervisningsmiljøet. Skolerne bør derudover sikre at eleverne kender til deres rettigheder og ikke mindst undervisningsmiljøets aspekter (Børns Vilkår, Trygfonden, 2020).

Deres fjerde, og sidste, anbefaling lyder at læreruddannelsen bør have et større fokus på relationskompetence hos lærerne (Børns Vilkår, Trygfonden, 2020). Her peges der på vigtigheden af at lærerne er udrustet fagligt således at de kan opbygge relationer til deres elever, da et trygt undervisningsmiljø og en lærer man er tryk ved, giver de bedste forudsætninger for læring (Børns Vilkår, Trygfonden, 2020). Og derfor bør læreruddannelsen tage højde for netop at udruste nye lærere til at kunne varetage denne opgave, altså at kunne danne meningsfulde og positive relationer til eleverne da det fremmer elevernes trivsel og læring (Børns Vilkår, Trygfonden, 2020).

### Ungdomsbegrebet

I dette afsnit fokuserer vi primært på begrebet "ungdom" for at fokusere på børnene og de unge i vores rapport og til dels afgrænse ungdomsbegrebet og redegøre kort for ungdommens tilblivelse og ungdommens identitet set gennem Knud Illeris' øjne. Vi gør dette for at danne en forståelse for, hvorfor der historisk set kunne være opstået et pres på ungdommen, der potentielt kan være med til at facilitere mistrivsel blandt ungdommen den dag i dag. Vi gør brug af bogen *Ungdom, identitet og uddannelse* skrevet af Knud Illeris, Noemi Katznelson, Birgitte Simonsen og Lars Ulriksen fra 2002. Dog er vi opmærksomme på at kilden er relativt gammel og derfor suppleres den med resten af rapporten.

Ungdommen som bred betegnelse for danske unge bliver i bogen "Ungdom, identitet og uddannelse" beskrevet som et begreb, der kan diskuteres og forstås på mange måder i vores senmoderne samfund, men hovedfokus findes dog i enigheden om at ungdomsfasen er en relativ ny konstruktion, der kom til i Vesteuropa i 1700-tallet (Illeris et al, 2002, s. 11). I Danmark er begrebet ungdom stærkt knyttet til dannelse og uddannelse på et samfundsmæssigt plan særligt da det historisk ikke dækker over en biologisk fase, men snarere en livsfase, hvor en dannelse af et menneske fra barn til voksen har fundet sted. Dette er kun blevet videreført yderligere da hele vores fælles uddannelsessystem nu direkte hedder ungdomsuddannelser, derved rammer Illeris hovedet på sømmet

*"Ungdomsuddannelse er tæt på at blive noget obligatorisk i en eller anden form, og samtidig er der sket en betydelig udvidelse af rammerne for, hvad, der indholdsmæssigt kan være tale om. Begreberne om ungdom og uddannelse er i dag tættere forbundet end nogensinde tidligere."* (Illeris et al, 2002, s. 12).

Da vores empiri er fra 2002 er vi naturligvis opmærksomme på at en sådan udtagelse kan opfattes anderledes nu, 20 år senere. Dog er vi meget sikre på at denne udtalelse stadig er gældende i dag og nærmest mere så, med det store fokus på uddannelse blandt de danske unge og danske unges karakterræs. Vi kan dog se med tal fra ECO Nøgletal og Danmarks Statistiks befolkningsuddannelsesregister at antallet af unge i Danmark, der påbegynder en ungdomsuddannelse er steget fra 81 procent til 85 procent fra 2008 til 2018 (VIVE, 2020). Ud fra dette må vi forestille os at begrebet ungdom og uddannelse kun er blevet mere sammenknyttet og associeret med hinanden siden 2002. Så danske unge i dag er knyttet tæt til uddannelse og deraf en præstations og perfektionskultur, hvilket kan medføre et stort pres på den enkelte unge, hvilket vi også redegjorte for tidligere i rapporten. Illeris forklarer også, hvordan ungdom som en social og kulturel konstruktion er med til at forme ungdommen, og hjælpe unge mennesker med at identificere sig selv, og skabe en identitet. Det primære uddrag fra dette vi vil benytte, er det faktum at ungdommen er en periode, hvor identitet og en følelse af at være en del af et fællesskab, der relaterer til en selv, er utrolig vigtigt for unge mennesker. Dette bliver eksemplificeret via "punker"-bevægelsen i slutningen af 70'erne, men også i dag er dette relevant da dette ifølge Illeris har været med til at skabe begrebet "ungdomskultur" (Illeris et al, 2002, s. 15). Dette er blot endnu et punkt som kan være med til at presse ungdommen i forhold til de "rigtige" fra og tilvalg. Illeris påpeger det i dette citat som værende en del af et moderæs, men selve budskabet vidner meget om en ungdom, der skal træffe de rigtige valg og agere ud fra en perfekt kultur.

*"I dag er der mange forskellige kulturer og varianter på markedet, grænserne er uskarpe, og i det indviklede samspil mellem moderæs og i de unges egen brug og omformning af de forskellige udtryk synes det kommercielle islet at fylde stadig mere. På denne måde er det blevet endnu vigtigere for de unge at fokusere på deres image, at være unge på den rigtige måde." (Illeris et al, 2002, s. 16).*

Vi kan ud fra dette drage en formodning om at unge i dag har mange forskellige facetter af deres liv de skal holde styr på, og ud fra dette vil vi senere i rapporten komme det nærmere om dette kan være med til at fremme mistrivsel eller om dette blot er en påstand.

## Teori

### Erving Goffman

Den udvalgte teori til at bygge videre på vores problemformulering består af Erving Goffmans teori om menneskers selvopfattelse i form af termerne 'front stage' og 'backstage', og, hvordan disse har stor indflydelse på individet. Formålet er at afgrænse og belyse, hvorledes selvopfattelse og begreber som front stage og backstage kan bruges til at analysere og diskutere unge folkeskoleelevers brug af sociale medier.

Erving Goffman (1922-1982) er en af tidens vigtigste sociologer, der formulerede banebrydende teorier om det samfund vi lever i og, hvordan menneskelige relationer udfolder sig. Jürgen Raab har sammenfattet de vigtigste facetter af Goffman og hans mest centrale teorier inden for sociologi i bogen *Erving Goffman: From the Perspective of the New Sociology of Knowledge* (2019). Ifølge Goffman er det vigtigt at pointere at synet på individet og selvet tager inspiration fra socialpsykologien, hvori selvet og individet ikke skal ses som en stabil kerne, der bliver konstrueret eller tildelt ved fødslen, men i stedet fokusere på to vigtige facetter i form af de sociale situationer mennesket/individet bliver oplevet fra, altså, hvordan opfatter andre mennesker individet og hvordan opfatter individet sig selv. Det er ud fra disse to synspunkter at Goffman undersøger sammenhængen og forholdet mellem individet og samfundet (Raab, 2019, s. 47). Goffman fokuserer altså på det samspil, der opstår når mennesker, interagerer med hinanden og påvirker hinanden. Goffman mener at den gængse, lydige borger er klar over, hvilke krav, normer, forventninger og regler, der stilles til dem og, hvordan de bør agere for at færde sig korrekt eller gnidningsfrit i samfundet, derved når individet bevæger sig ude i samfundet er samfundet en scene, hvorpå en specifik udgave af selvet fremstilles (Raab, 2019, s. 53).

Goffman tager inspiration fra teaterverden og dramaturgien ved at skelne mellem forskellige roller i form samfundet og dets sociale situationer mellem mennesker som *scenen* og individerne der udfører scenen som *skuespillere/aktører*. Selve aktøren er essentiel og meget opmærksom på, hvordan de præsenterer dem selv, i form af udseende, men også i form af talemåde, og til sidst i forhold til, hvordan de gerne vil opfattes og have at det givne publikum skal opfatte dem, dette kan dog både være på gavnlig vis og skadelig vis (Raab, 2019, s. 53). En kritisk facet ved denne optræden er, at det kun er den

optrædende, altså aktøren, der har en klar ide om forestillingen på scenen, hvorimod publikum kun opfatter det de bliver præsenteret for, samt den information fra forestillingen de uofficielt indtager.

Aktøren/skuespilleren, scenen og publikum er ikke tillagt én central eller specifik situation, men ifølge Goffman en teori som er opstået ud fra virkelige hændelser i hverdagen, altså bare "*hverdagshændelser*" der er med til at konstruere eller opbygge ideen om selvet, der ud fra disse oplevelser internaliserer og udfører de erfaringer fra hverdagshændelserne i en ny social situation eller hverdagshændelse (Raab, 2019, s. 48). Denne erfaring antages ud fra ideen om at selvet higer og søger efter stabilitet, orden og støtte, hvilket paradoksalt går imod selvets higen efter forandring, fremdrift og frihed. Goffman pointerer at sociologien bag denne teori ikke tager hensyn til selvet, men snarer samfundet, og cementere at de ritualer samfundet opsætter i form af hverdagshændelser som den drivende faktor der styrer og udvikler selvet (Raab, 2019, s. 48).

Når selvet er styret og formet af samfundet på denne måde, er det helt kritisk for selvet at blive accepteret socialt i det samfund de gebærder sig i, dette fører os tilbage til dramaturgien og *scenen* som Goffman benytter. *The face* eller "ansigtet" er det som selvet præsenterer til omverden, og Goffman referer ofte brugen af dette som individets "one-man show" (Raab, 2019, s. 54). Det interessante er at dette one-man show sagtens kan overføres til en gruppe eller et team som Goffman beskriver det. I gruppen er fokuspunktet at hvert medlem, er med til at vedligeholde og opretholde præsentation af hinandens face, dette betyder også at alle medlemmer er opmærksom på skrøbeligheden af den virkelighed de, hver især er med til at præsentere og opretholde. Vigtigheden af deres præsentation kræver derfor en stærk loyalitet til gruppen, og en forståelse for, hvert medlems rolle og evne til at vedligeholde den fælles præsentation gruppen præsenterer for deres publikum (Raab, 2019, s. 54).

For at vedligeholde en oprigtig og så autentisk "performance" som muligt, tester gruppen løbende, indholdet og forskellige situationer og interaktioner iblandt dem selv, dette beskriver Goffman, som "backstage" altså bagscenen. Bagscenens egenskab giver aktørerne en mulighed for at "træne" deres materiale og finpudse deres ansigt for at forberede og viderebygge på det ansigt de optræder med på frontscenen. Udover at bagscenen er et

fristed, hvor den individuelle aktør, kan øve sit materiale og opbygge og teste det ønskede ansigt aktøren vælger at optræde med, er det også et fortroligt rum, hvor kun den enkelte aktør, eller en specifik gruppe har indblik i. Goffman benytter her et eksempel i form af lærerværelset på en skole, dametoilettet på en restaurant eller soveværelset i et hjem (Raab, 2019, s. 54). Her knytter Goffman grupperne til de rum i form af lærerne, damerne og et par. Fælles for alle er at hver af disse rum, der symboliserer bagscenen, er at aktørerne frit kan ytre deres holdninger for deres respektive givne publikum, om det er sjove bemærkninger eller irritationsøjeblikke er irrelevant. Vigtigheden er fortroligheden rummet, ergo, bagscenen giver de involveret aktører. Denne tilgang til selvet og individets higen efter anerkendelse af samfundet og tilpasning af samfundet er derved interessant at overføre til vores senmoderne samfund senere i rapporten.

## Metode

### Postfænomenologi

I vores nuværende samfund er teknologi og særligt smartphones og sociale medier mere markante end nogensinde før. Derfor mener vi at det ikke er ubetydeligt at antage at sociale medier har indflydelse på mennesker og ungdommen i særdeleshed. For at hjælpe os med at støtte denne antagelse fagligt vil vi ved hjælp af postfænomenologiens syn på teknologi og mennesket argumentere for dette. Vi vil i rapporten gøre brug af henholdsvis kapitel 1 og 8 af Robert Rosenberger og Peter-Paul Verbeeks skrift "Postphenomenological Investigations: Essays on Human-Technology Relations" fra 2015. Ifølge Rosenberger og Verbeek ses teknologi ikke blot som et funktionelt stykke værktøj, der er skabt for at tjene et formål hvilket fremgår af følgende citat "They do not approach technologies as merely functional and instrumental objects, but as mediators of human experiences and practices" (Rosenberger & Verbeek, 2015). Ud fra dette synspunkt vil vi udforske og undersøge de sociale medier og deres interaktion med unge i gymnasiet og udskolingen. Det postfænomenologiske aspekt i dette projekt vil altså ikke være eksplicit udtrykt, men nærmere være en rettelinje, som vi agerer ud fra, og som danner grundlag for vores forståelse af teknologiens (sociale medier) rolle i dagligdagen.

### Human-Technology Relations

Vi vil nu kort give en forklaring på hvad "Human-Technology Relations" består af, for derefter at kunne redegøre for "Embodiment Relations" som vi finder den mest relevante af disse relationstyper, i forhold til vores projekt. Det skal dog ikke udelukkes at andre relationstyper også ville være relevante for vores projekt og vi udelukker derfor ikke at man sagtens ville kunne tale om sociale medier, som værende en blanding af flere relationstyper.

Indenfor postfænomenologien, i forhold til teknologien, taler man om at teknologier medierer vores virkelighedsopfattelse og hvordan vi erfarer verdenen (Rosenberger & Verbeek, 2015). Heraf kommer udtrykket "Human-Technology Relations" da alt efter hvilken teknologi, og situationen hvori vi bruger den, vil teknologien påvirke hvordan vi erfarer vores omgivelser. Mange af disse relationstyper/human-technology relations blev først udtænkt af Don Ihde (Rosenberger & Verbeek, 2015), og vi tager derfor også udgangspunkt i nogle af Don Ihdes basisformer af relationstyper til at skabe en bedre forståelse af hvad human-technology relations indebærer. En af disse relationstyper kaldes for "Embodiment Relations" (Rosenberger & Verbeek, 2015). Embodiment relations omhandler den relations type hvori der sker en sammensmeltning af mennesket og teknologien. Et godt eksempel på denne relations type vil være folk som bruger briller. I og med at man bruger brillerne, er brillerne altså ikke et objekt som vi mennesker benytter aktivt. Vi benytter os nærmest passivt af dem og det bliver altså transformeret til en teknologi som vi ser verdenen igennem (Rosenberger & Verbeek, 2015). En anden af disse relationstyper kaldes "Hermeneutic Relations" (Rosenberger & Verbeek, 2015). Hvorimod man indenfor embodiment relations taler om at vi ser verdenen igennem teknologien, taler man i hermeneutic relations om, at vi oplever en allerede-transformeret (gennem en teknologi) virkelighed (Rosenberg & Verbeek, 2015). Denne type af relation lægger stor vægt på at vi som mennesker kan fortolke og forstå hvad det er som vi erfarer – for eksempel et ur; vi skal kunne forstå betydningen af viserne på uret for at kunne fortolke os frem til at det fortæller os noget om tid (Rosenberger & Verbeek, 2015). Hermeneutic relations skal altså forstås som relationer hvori teknologien har til formål at videregive information til os, men samtidigt er det vigtigt at vi som modtagere kan forstå den information som vi modtager. At kunne forstå informationen er dog ikke et kriterie for at det er en relation af denne type.

Som nævnt, vil vi mene at sociale medier hører inde under det som kaldes embodiment relations. Grunden til dette er, at selvom sociale medier ikke som sådan er et fysisk objekt ligesom i eksemplet med briller, som sammensmelter med vores kroppe og vi ikke lægger mærke til teknologien, men vi stadig erfarer verdenen igennem den, så mener vi på trods af dette at embodiment relations stadig er den relations type, som passer bedst til at beskrive sociale medier. Dette vil vi vende tilbage til i diskussionsafsnittet.

### Interviews

For at skabe overblik og synergi i vores rapport, vil vi i dette afsnit beskrive, rapportens fremgangsmåde, og metode valg. Vi gør dette for at skabe et overblik for læseren og danne en rød tråd gennem vores rapport og beskrive vores empiri indsamling og de interviews vi udførte som naturligt led i vores empiri indsamling.

Tidligt i vores projektarbejde stod det klart for os at vi manglede empiri, der kunne understøtte vores formodning og problem vedrørende sociale medier og en sammenhæng med trivsel/mistrivsel. Da det stod klart at vi kunne finde mange kilder og rapporter om trivsel og trivselsundersøgelser om børn og unge i Danmark besluttede vi at lave interviewspørgsmål og derved finde vores egen empiri. For at indsamle denne konkrete og personligt udviklet empiri valgte vi at fremføre semistruktureret interviews.

Fremgangsmåden for hvordan vi har valgt at gøre at dette er igennem interviews af relevante fokusgrupper. Fokusgrupperne i denne forstand er afgrænset til folkeskoleelever i udskolingen, da vi har en formodning om at de ældre elever er mere på sociale medier, end elever på mellemtrinnet eller indskolingen. Vores interviewpersoner er derfor valgt ud fra den målgruppe vi arbejder med i rapporten, det ville sige børn og unge i 7.-9. klasse (udskolingen). Formålet med dette interview er at udforme en konklusion for hvor stor en indflydelse sociale medier kan have på børn, og hvorvidt det har en indflydelse på dem. Ligeledes er det også for at undersøge om vores formodede hypotese om mistrivsel og sammenhængen med sociale medier er berettiget eller til stede hos de elever vi interviewer.

Vi mener at ved at reflektere vores påstande om sociale mediers indflydelse på trivsel på unge, med udførte interviews med målgruppen, kan vi styrke rapportens troværdighed og komme med vores endelig kvalificeret bud på hvorvidt sociale medier direkte påvirker unges trivsel. Ved at interviewe disse fokusgrupper igennem semistruktureret interviews, ville vi



kunne skabe en større forståelse af hvad det ville sige at man ikke trives godt. Igennem denne proces ville vi blandt andet indsamle empiri vi ikke ville kunne fremstille igennem tidligere brugte metoder. Heriblandt menes der eksempelvis hvordan vi tidligere har opnået det meste af vores viden igennem akademiske kilder. Disse kilder er naturligvis oplagte for at fremstille en fundamental forståelse over problematikken, og på mange måder er essentiel for at vælge vores fremgangsmåde i rapportens forløb. Men viden omkring hvordan det muligvis føles at gå igennem en forhindring som mistrivsel, mener vi er bedst forstået ved at tage et udgangspunkt direkte fra førstehåndskilden, altså eleverne.

Vores interviews foregik på Himmelev skole. Med information fra skolen hjemmeside valgte vi at kontakte Anders Kjærgaard Dahl som er viceskoleleder og er ansvarlig for 7. til 9. årgang på skolen. Med et hurtigt svar tilbage, fik vi lov til at udføre vores forskning med skolens T-klasse. Som et alternativ til den klassiske skole form med 3. årgangsklasser opdelt i A, B og C, er Himmelev skole suppleret med en fjerde klasse. T-klassens forskel fra de andre, normale, klasser er at den er bestående af børn og unge med stor interesse indenfor sportsgrene der går ind under Danmarks Idrætsforbund (DIF), heriblandt håndbold, badminton osv.

Eleverne i talentklassen bliver optaget igennem ansøgninger der bliver dømt ud fra visse kriterier såsom standpunktskarakter, udtagelser fra både elevens træner, samt tidligere lærere og hvor stor deres indsats er indenfor den enkeltes sportsgren (Talentklasse 7. T., n.d.). Vi formoder derfor naturligvis at elever kommer til at repræsentere en mere disciplineret tilgang til nogle af vores opstillede spørgsmål, da der forventes en mere struktureret hverdag grundet deres livsstil. Dette skal dog ikke forstås som at vi antager at fysisk sunde børn og unge ikke kan mistrives.

Spørgsmålene blev udviklet igennem flere beslutninger. Det vi generelt har haft i fokus på er, at interaktionen med klassen elever skal foregå med åbne spørgsmål der formoder at ligge op til aktiv deltagelse af informanter igennem undersøgelsen. Da vi gerne ville skabe plads til dybdegående svar fra eleverne, samt at kunne stille opklarende spørgsmål, gør vi brug af semistrukturerede interviews.

#### *Interviewspørgsmål til eleverne i 9.T.*

I dette afsnit vil vi kort fremlægge de spørgsmål, som vi har tænkt os at stille eleverne i 9.T, samt derudover vores egne tanker omkring spørgsmålene og formålene med netop at stille disse

spørgsmål. Det skal dog nævnes at disse spørgsmål, ikke nødvendigvis stemmer overens med de spørgsmål som egentlig bliver stillet i de egentlige interviews da der, alt efter deres svar, kan blive lagt op til mere relevante spørgsmål.

- **Føler I tit at I har en hverdag som I ikke kan nå?**

Dette spørgsmål indleder vi med for at få indsigt i elevens hverdag og om de føler de har for travlt og måske oplever stress. Dette er også for at give os i projektet en indikator for, hvorvidt der er et reelt problem. Det er selvfølgelig en fejlkilde at det er et spørgsmål der er tangerende i det private og derved kan det være at eleven svarer på en neutral måde, da det er første gang eleven møder den (eller dem), som interviewer og derved ikke er helt afslappet i situationen.

- **Hvilke sociale platforme gør i brug af i hverdagen?**

Dette spørgsmål er kritisk for vores rapport da eleverne her kan give os direkte indblik i deres foretrukne sociale medie platforme. Yderligere kan vi bruge dette til at afgrænse vores diskussion da den platform de benytter mest, er den platform vi kan gå i dybden med og undersøge, hvordan deres brug af den platform kan have indflydelse på eleverne.

- **Hvor lang tid om dagen tror i at I bruger på sociale medier?**

Her får vi et indblik i, hvor meget tid de bruger på sociale medier, men også deres egen opfattelse af, hvor mange timer de bruger om dagen. Dette er interessant, da det direkte giver os indblik i, hvor meget eleverne bruger sociale medier i deres hverdag.

- **Hvor ofte vælger i at prioritere sociale medier fremfor virkelige interaktioner med venner?**

Vi har en formodning om at eleverne ikke prioriterer deres venner fra, men dette spørgsmål stiller vi for at få vores hypotese bekræftet eller afkræftet. Dette spørgsmål kan også være med til at danne en bedre forståelse omkring, i hvor stor en grad sociale medier fylder i deres hverdag.

- **Hvordan føler I at sociale medier kan stå i vejen for jer?**

Med dette spørgsmål håber vi at få indblik i, om eleverne selv oplever, at sociale medier kan stå i vejen for deres indlæring eller lignende. Dette spørgsmål kan muligvis også vagt

afkræfte vores formodning om, at sociale medier kan have en konsekvens for elevernes fremskridt i skolen.

- **Trives du godt i din klasse?**

Et helt simpelt spørgsmål, som vi håber, giver indblik i elevernes hverdag i deres klasse. Det er klart at der igen her er risiko for fejlkilder, da eleverne har mulighed for at komme med neutralt eller hurtigt svar, der måske ikke er fyldestgørende.

#### [Interviewspørgsmål til læreren](#)

Vores forskning på Himmelev skole har i store træk fokuseret på hvordan eleverne selv ser på deres forbrug af de sociale medier. Dette er naturligvis en oplagt fremgangsmåde at tage udgangspunkt i da vores målgruppe lægger sig op ad unges brug af sociale medier.

Som en form for refleksion over vores interviewundersøgelse med eleverne, har vi også valgt at udføre et separat interview med klasselæreren selv.

elevernes svar igennem de udførte interviews og spørgeskema kommer til at øge vores forståelse for hvordan den udvalgte målgruppe selv opfanger brugen sociale medier og de individuelt håndtere dens aspekter. Informanters besvarelser kan dog ende med at være tendentiøst nok at ikke at svare oprigtigt. Dette kan både være bevidst såvel som ikke. en af grundene til at dette kunne være tilfældet kunne være at der følger en vis grad for stigmatisering omkring. Forventningen er at dette ville kunne give rapporten en dybde i forhold til de besvarelser vi kommer til at indsamle fra klassens eleverne.

- **Fylder sociale medier i undervisningen hos eleverne?**

Givet at deres klasselærer i 9.T har den største interaktion med klassen på daglig basis, ville vi gerne have hans indblik på brugen af sociale medier i klassen. Vi formoder at hvis klassen udviste stort forbrug af sociale medier i klassen ville dette komme til udtryk hos klasselæreren.

- **Hvilke sociale medier oplever du eleverne bruger mest i deres fritid?**

Med dette spørgsmål skabes der et overblik over elevernes forbrug af de mest populære sociale medier, blandt eleverne i klassen. Dette kan vi perspektivere med vores tidligere kilder omkring hvilke platforme der bruges mest iblandt børn og unge.

- **Bliver eleverne distraheret af sociale medier i timen?**

Dette lægger sig op ad det første spørgsmål, og er en måde at opklare på om klasselæreren selv føler at forbruget af de sociale medier viser at være en forhindring i klassen.

- **Har i arbejdet med eleverne om hvad god adfærd på sociale medier vil sige?**

Det er især relevant at undersøge hvilke forbehold skoler, samt klasselærer, tager for at tydeliggøre hvad god adfærd betyder på de sociale medier. Det ville samtidig også give os et indblik i hvor alvorligt skolerne håndtere potentielle problematikker som disse.

- **Vil du mene at klassens elever trives godt iblandt hinanden?**

Dette afsluttende spørgsmål ville give os et helhedsbillede af hvad klasselærers indtryk af klassens generelle trivsel er. Spørgsmålet er især aktuelt for at sammenligne svaret med hvordan eleverne selv oplever trivlsen i klassen.

## Analyse

### Problemkort

For at skabe overblik over mistrivselproblematikken for elever i udskolingen har vi tænkt os at udvikle et problemkort, også kaldet *Colour Cognitive Mapping (CCM)*. Problemkortet vil specifikt fokusere på årsager og virkninger bag problematikken om, at en substantiel mængde (omkring ni procent) af udskolingselevs generelle trivselsoplevelse i skolen, ikke er ideel eller sammenlignelig med andelen af elever med højest trivsel (Børne- Og Undervisningsministeriet, 2021). Vi benytter problemkortet som vores primære analyse, og drager blandt andet vores konklusioner ud fra problemkortets data.

Problemkortets data bliver primært suppleret af Børne- Og Undervisningsministeriets årlige trivselsundersøgelses svaroverblik, eftersom vi benytter os af deres definition af *generel trivsel*, samt at de tilbyder trivselsdata om folkeskoleelever fra skoleåret 2014/2015 og frem. Trivselsundersøgelsen fik i skoleåret 2020/2021 i alt 279.506 besvarelser fra folkeskoler, specialskoler, kommunale ungdomsskoler, dagbehandlingstilbud og anbringelsessteder.

Heraf er 273.878 af besvarelserne fra folkeskolen, hvilket er den institution vi fokuserer på.  
(Børne- Og Undervisningsministeriet, 2021)

## Konsekvenser



Figur 3: Problemkort over problematikken om lav generel trivseloplevelse i udskolingen.

Ud fra de kommende underafsnit har vi udviklet dette problemkort med udgangspunkt i problematikken om, at der er for lav generel trivseloplevelse i udskolingen. Problemkortet er ikke fuldendt, idet at vi formoder at der er flere årsager til, at udskolingselevers generelle trivseloplevelse kan være moderat lav. Ligeledes kan vi heller ikke garantere, at lav generel trivseloplevelse hos elever i udskolingen kun kan føre til konsekvenserne stress, angst og søvnbesvær. Vi har heller ikke nøje undersøgt konsekvenserne af netop stress, angst og søvnbesvær.

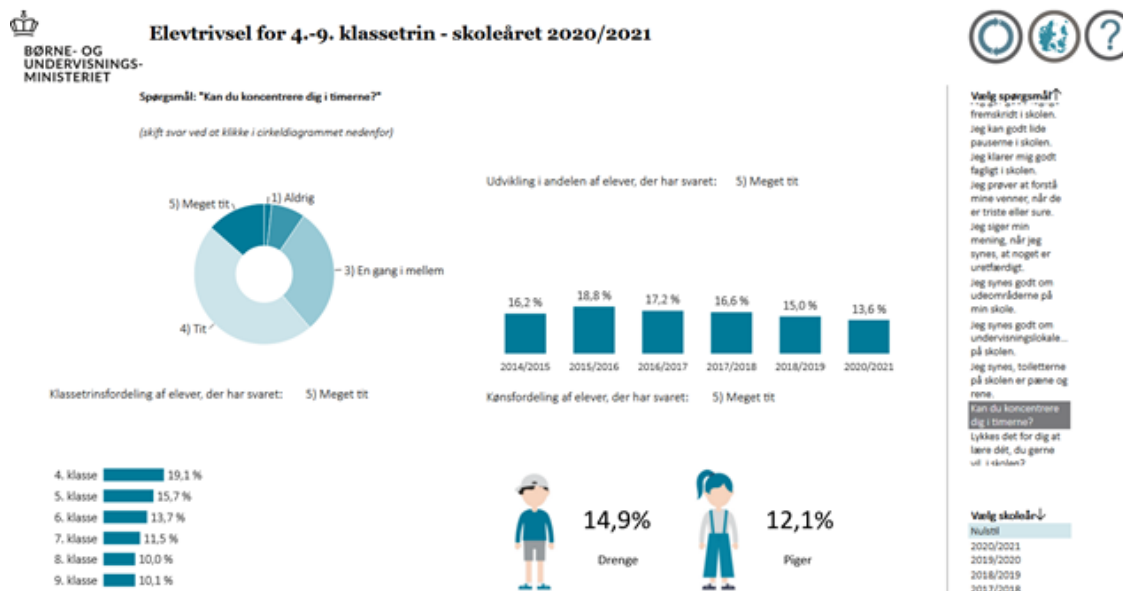
## Årsager

Der kan være mange årsager til, at disse elevers generelle trivselsoplevelse er værre end den større andel af elever på samme årgang. Børne- Og Undervisningsministeriets årlige trivselsundersøgelse baserer værdien af "generel trivsel" på fire differentierede indikatorer; *faglig trivsel, social trivsel, støtte og inspiration og ro og orden*. (Se afsnit *Målgruppe*)

Denne årsagsanalyse vil blandt andet blive baseret på disse fire differentierede indikatorer, samt andre potentielle årsager, som vi har fundet gennem anden empiri. Vi ønsker at pointere, at de årsager til, at lavere generel trivsel kan forekomme, som vi fremhæver, ikke nødvendigvis bidrager til en lavere generel trivsel på nuværende tidspunkt. Vi nævner flere *potentielle* årsager eller problemkilder til, at generel trivsel på vilkårligt tidspunkt kan måles eller beregnes til at være lavere.

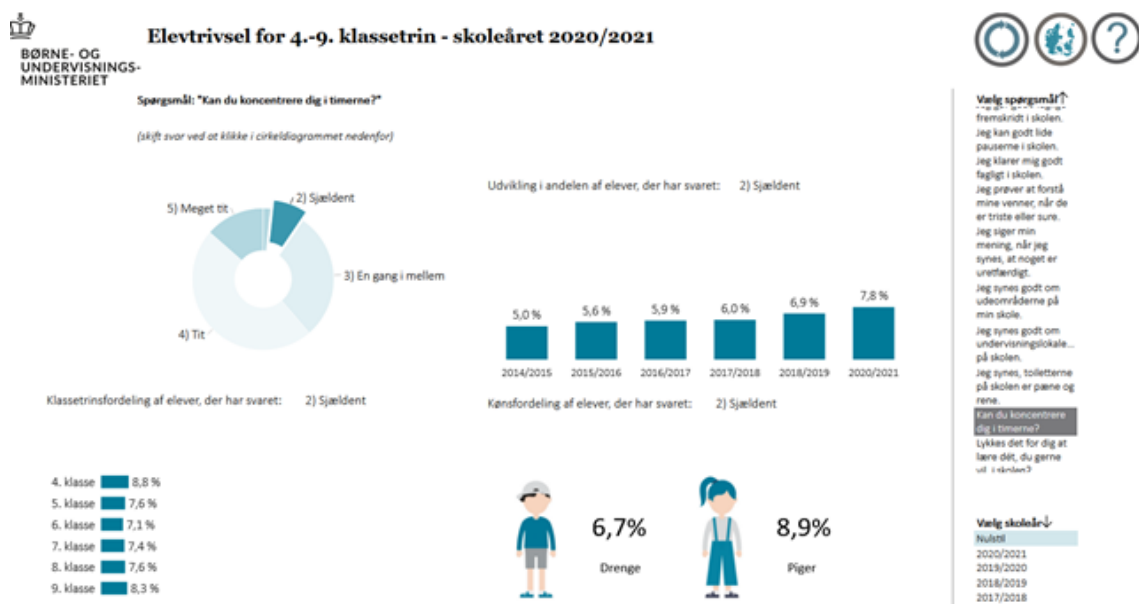
## Faglig trivsel

Elevernes egen oplevelse af deres faglige evner, koncentrationsevne og problemløsningsevne er ifølge Børne- Og Undervisningsministeriet de vigtigste faktorer indenfor elevers faglige trivsel (Børne- Og Undervisningsministeriet, 2021).



Figur 4: Overblik over elevers oplevelse af deres koncentrationsevne i 4.-9. klasse i skoleåret 2020/2021 (Børne- Og Undervisningsministeriet, 2021)

Ser man på svarindikatorerne på spørgsmålet "Kan du koncentrere dig i timerne?" i Børne- Og Undervisningsministeriets trivselsundersøgelse fra skoleåret 2020/2021, kan man se, at elevernes oplevelse af deres egen koncentrationsevne i undervisningen er mindre ideel, idet at næsten 39 procent svarer, at de *aldrig, sjældent* eller kun *en gang i mellem* kan koncentrere sig i undervisningen. Man kan også se på graferne, at andelen af elever, som svarer at de *meget tit* kan koncentrere sig i timerne er faldende (procentvis) fra skoleåret 2015/2016 og frem til den nyeste trivselsundersøgelse i skoleåret 2020/2021 i klassetrinene 4.-9. klasse. Det er specielt i udskolingen (7.-9. klasse), at en lavere andel af elever svarer, at de *meget tit* kan koncentrere sig, med henholdsvis 11,5 procent i 7. klasse, 10 procent i 8. klasse og 10,1 procent i 9. klasse (Børne- Og Undervisningsministeriet, 2021).



Figur 5: Overblik over elever, der svarer at de sjældent kan koncentrere sig i timerne i 4.-9. klasse i skoleåret 2020/2021. (Børne- Og Undervisningsministeriet, 2021)

Andelen af elever, som svarer at de sjældent kan koncentrere sig i undervisningen er steget til 7,8 procent i 4.-9. klasse i skoleåret 2020/2021, denne stigning er jævn fra skoleåret 2017/2018 (Børne- Og Undervisningsministeriet, 2021).

Med udgangspunkt i den årlige trivselsundersøgelse er det uklart hvorfra denne ændring kommer, og hvorfra koncentrationsproblemet i det hele taget stammer fra, eftersom trivselsundersøgelsen er en kvantitativ undersøgelse.

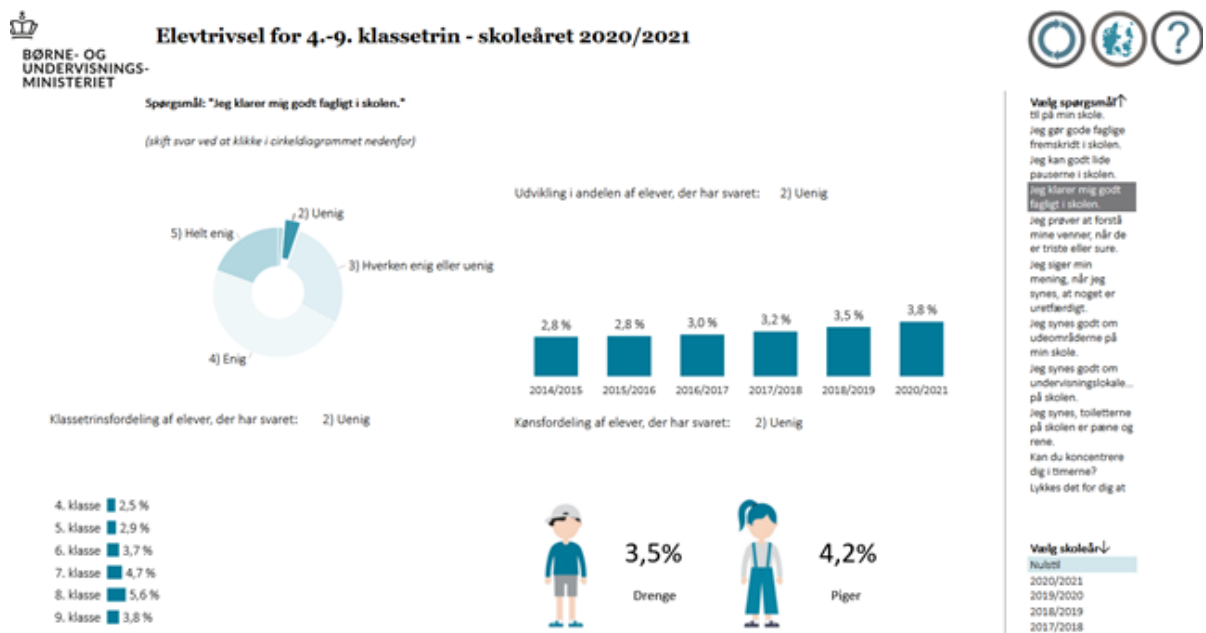
Ud fra vores undersøgelse på Himmelev skole, må vi formode at koncentrationsbesværet til tider kan komme fra brug af sociale medier. Da vi i vores undersøgelse spurgte ind til de enkelte elevers oplevelse af sociale medier i deres hverdag, nævnte den fjerde interviewede elev, at de meget hurtigt kunne føle sig afhængig af sociale medier og at de meget hurtigt kunne blive distraheret, hvis de tog telefonen frem.

*“Ja – Ja. Jeg tror at jeg bliver meget hurtigt afhængig... altså meget hurtigt distraheret, hvis jeg tager min telefon frem. Hvis jeg er i gang med noget og jeg så lige kommer til at kigge på den, så bliver det måske 5 minutter i stedet for 1 minut eller...”*

(Elev 4, Bilag)

Det er vigtigt at pointere, at dette selvfølgelig ikke er tilfældet for alle elever. Vi forventer kun, at det er en mindre andel af elever, som lider af koncentrationsbesvær i undervisningen, ligesom det tyder på i dataoverblikket for den årlige trivselsundersøgelse af Børne- Og Undervisningsministeriet.

Ifølge Børne- Og Undervisningsministeriet har elevernes oplevelse af deres egne faglige kompetencer i skolen har også indvirkning på deres faglige trivsel, og derved også deres generelle trivsel (Børne- Og Undervisningsministeriet, 2021).



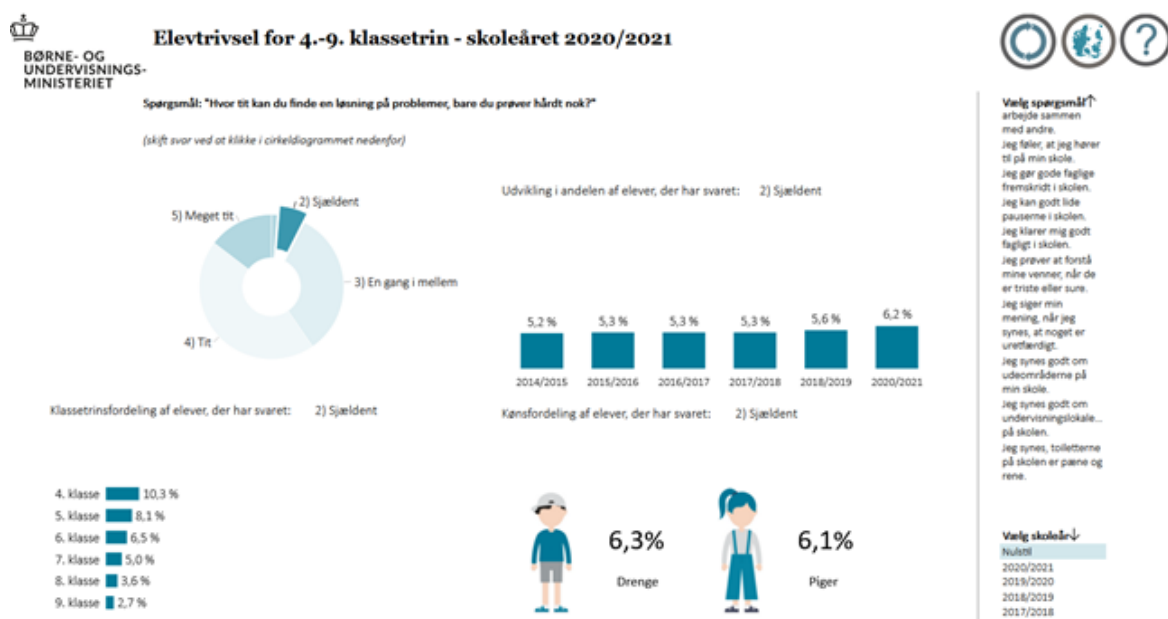
Figur 6: Overblik over elever, der svarer at de er uenige med udsagnet om, at de klarer sig godt fagligt i skolen i 4.-9. klasse i skoleåret 2020/2021. (Børne- Og Undervisningsministeriet, 2021)



I skoleåret 2020/2021 svarede 5,2 procent af elever fra 4.-9. klasse, at de enten var *helt uenige* eller *uenige* med udsagnet ”Jeg klarer mig godt fagligt i skolen.” (Børne- Og Undervisningsministeriet, 2021).

Det er specielt i udskolingen, at eleverne har en tendens til at svare, at de er uenige med, at de klarer sig godt i skolen. Dette kan dog skyldes, at det først er i udskolingen, officielt fra 8. klasse, at elever begynder at få karakterer på opgaver og standpunktskarakterer, og at det af den årsag er nemmere for eleverne at holde overblik over- og gå op i deres faglige kompetencer i et nummereret format (Børne- Og Undervisningsministeriet, 2021).

Elevernes problemløsningsevner har også indflydelse på deres generelle trivsel. Ifølge den årlige trivselsundersøgelse for skoleåret 2020/2021, kan omkring 7,5 procent af elever fra 4.-9. klasse *sjældent* eller *aldrig* finde en løsning på problemer, hvis de prøver hårdt nok. Det er ikke tydeligt på trivselsundersøgelsen præcist hvilke slags problemer der er tale om, eftersom undersøgelsen er meget kvantitativ (Børne- Og Undervisningsministeriet, 2021).



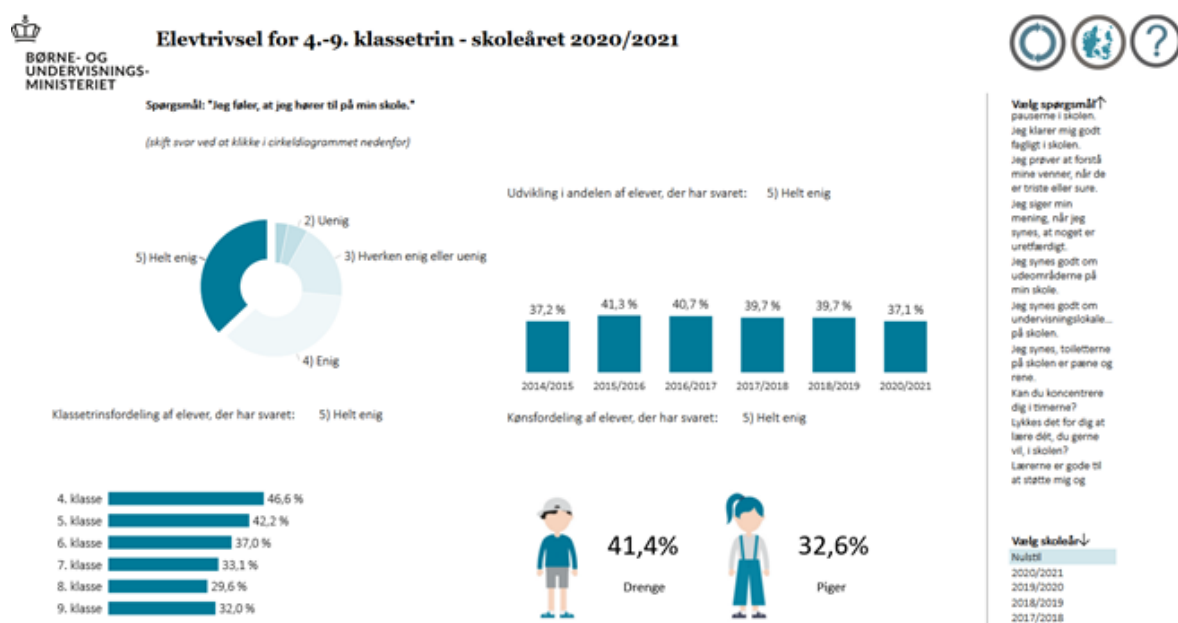
Figur 7: Overblik over elever, der svarer at de sjældent kan finde en løsning på problemer, hvis de prøver hårdt nok i 4.-9. klasse i skoleåret 2020/2021. (Børne- Og Undervisningsministeriet, 2021)

Det viser sig dog, ud fra trivselsundersøgelsen, at problemløsningsevnen bliver bedre i de højere klassetrin. Idet at andelen af elever, som svarer at de *sjældent* eller *aldrig* kan løse problemer, hvis de prøver hårdt nok, falder i korrelation med at klassetrinnet bliver højere (Børne- Og Undervisningsministeriet, 2021).

*Social trivsel*

Folkeskoleelevernes opfattelse af deres tilhørsforhold, tryghedsfølelse og mobning skaber grundlag for den differentierede indikator *social trivsel* i Børne- Og Undervisningsministeriets årlige trivselsundersøgelser i primært folkeskoler i hele landet (Børne- Og Undervisningsministeriet, 2021).

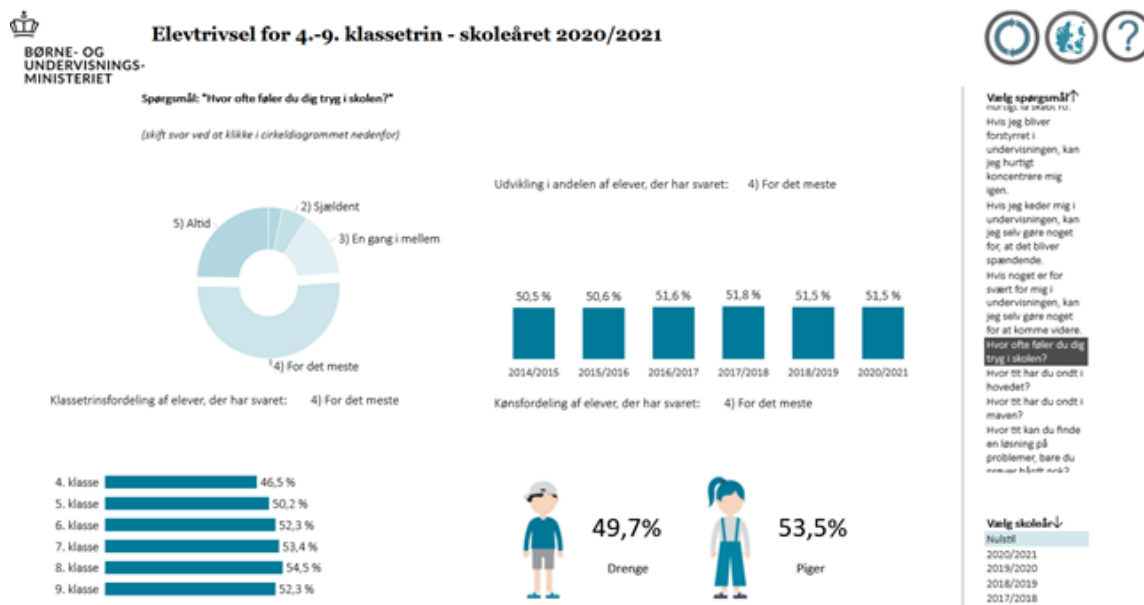
Tilhørsforholdet for folkeskoleelever i 4.-9. klasse bliver blandt andet målt med en enighedsgrad med udsagnet "Jeg føler, at jeg hører til på min skole." (Børne- Og Undervisningsministeriet, 2021)



Figur 8: Overblik over elever, der svarer at de er helt enige med udsagnet om, at de føler, at de hører til på deres skole i 4.-9. klasse i skoleåret 2020/2021. (Børne- Og Undervisningsministeriet, 2021)

Resultatet fra trivselsundersøgelsen i skoleåret 2020/2021 viser, at den fuldstændige enighed med, at eleverne selv føler, at de hører til på deres uddannelsessted, er lavere i udskolingen end den er fra 4.-6. klasse, idet at 33,1 procent er *helt enige* med udsagnet i 7. klasse, 29,6 procent i 8. klasse og 32 procent i 9. klasse. Procentvis er dette dog stadig højt. Andelen af elever, som blot svarer at de er *enige* med udsagnet er dog højere i udskolingen end den er i de lavere klassetrin (Børne- Og Undervisningsministeriet, 2021).

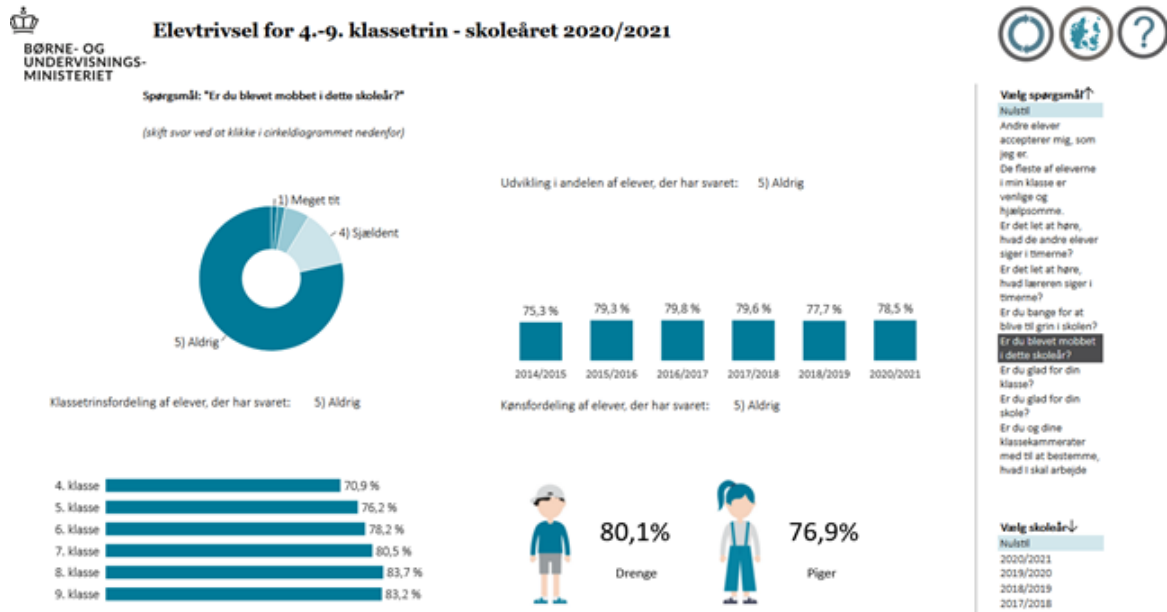
Tryghedsfølelsen hos elever spiller også en rolle i indikatoren *social trivsel* i trivselsundersøgelsen. Ifølge trivselsundersøgelsen er der ikke en stor tryghedsproblematik i folkeskolerne. Over 50 procent af besvarelserne i klassetrinene 5.-9. klasse føler sig *for det meste* trygge i skolen. I 4. klasse føler 46,5 procent sig for det meste trygge (Børne- Og Undervisningsministeriet, 2021).



Figur 9: Overblik over elever, der svarer at de for det meste føler sig trygge i skolen i 4.-9. klasse i skoleåret 2020/2021. (Børne- Og Undervisningsministeriet, 2021)

Tryghedsfølelsen hos eleverne i vores undersøgelse viste ingen umiddelbare tegn på utryghed. Det er muligt, at der eksisterer utryghed for nogle i den interviewede klasse, men de få elever, som vi tog ud til et kvalitativt interview, gjorde ingen bemærkninger om utryghed og mente generelt, at alle i klassen trives godt med hinanden, om end de opdelte sig i sociale grupper baseret på interesser. (Se *Bilag*)

Mobning viser sig ikke at være et lige så stort problem i udskoling, som det er i de tidligere klassetrin. I Børne- Og Undervisningsministeriets trivselsundersøgelse fra skoleåret 2020/2021, kan man på dataoverblikket observere, at der sker en positiv ændring i elever, som opfatter at de er blevet mobbet i det indeværende skoleår, når de stilles spørgsmålet "Er du blevet mobbet i dette skoleår" (Børne- Og Undervisningsministeriet, 2021).



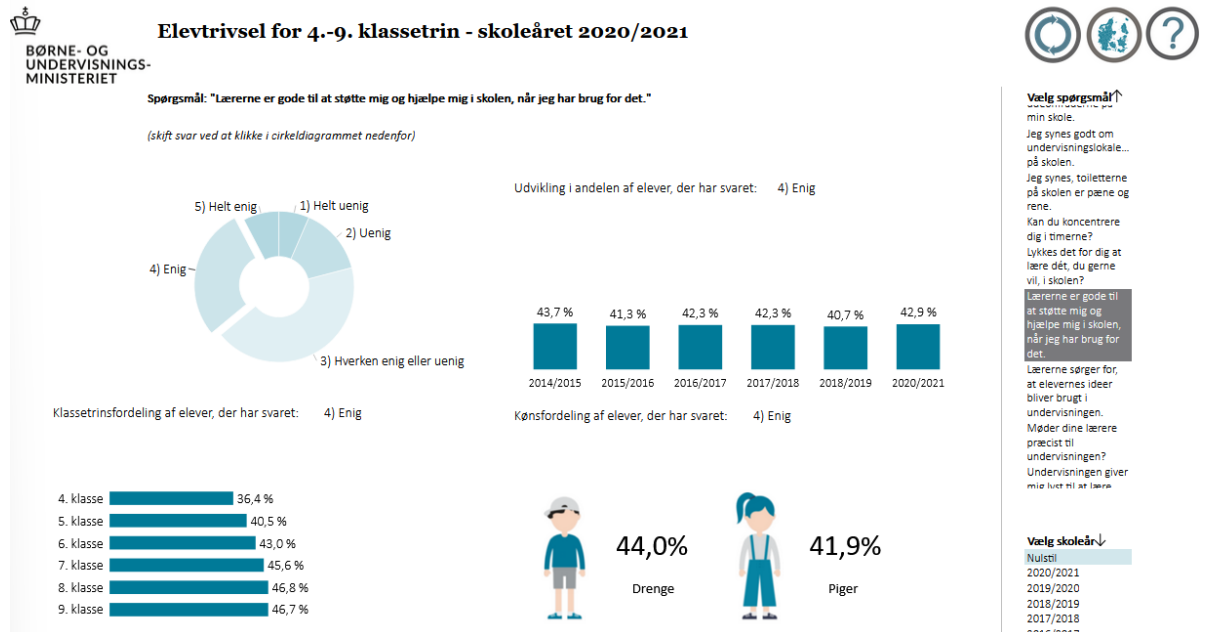
Figur 10: Overblik over elever, der svarer at de aldrig er blevet mobbet i 4.-9. klasse i skoleåret 2020/2021. (Børne- Og Undervisningsministeriet, 2021)

Ifølge oversigten for trivselsundersøgelsens spørgsmål angående mobning, svarer 80,5 procent af elever i 7. klasse, at de aldrig er blevet mobbet i skoleåret 2020/2021. I 8. klasse svarer 83,7 procent, at de aldrig er blevet mobbet i det indeværende skoleår, og 83,2 procent i 9. klasse (Børne- Og Undervisningsministeriet, 2021).

### Støtte og inspiration

Støtte og inspiration i Børne- Og Undervisningsministeriets årlige undersøgelse omhandler elevernes egne oplevelser af motivation og medbestemmelse i skolen, samt lærernes evne til at hjælpe og støtte de enkelte elever. Disse oplevelser af motivation, medbestemmelse og støtte hos elever er også væsentlige for Børne- Og Undervisningsministeriets generelle trivselsindikator (Børne- Og Undervisningsministeriet, 2021).

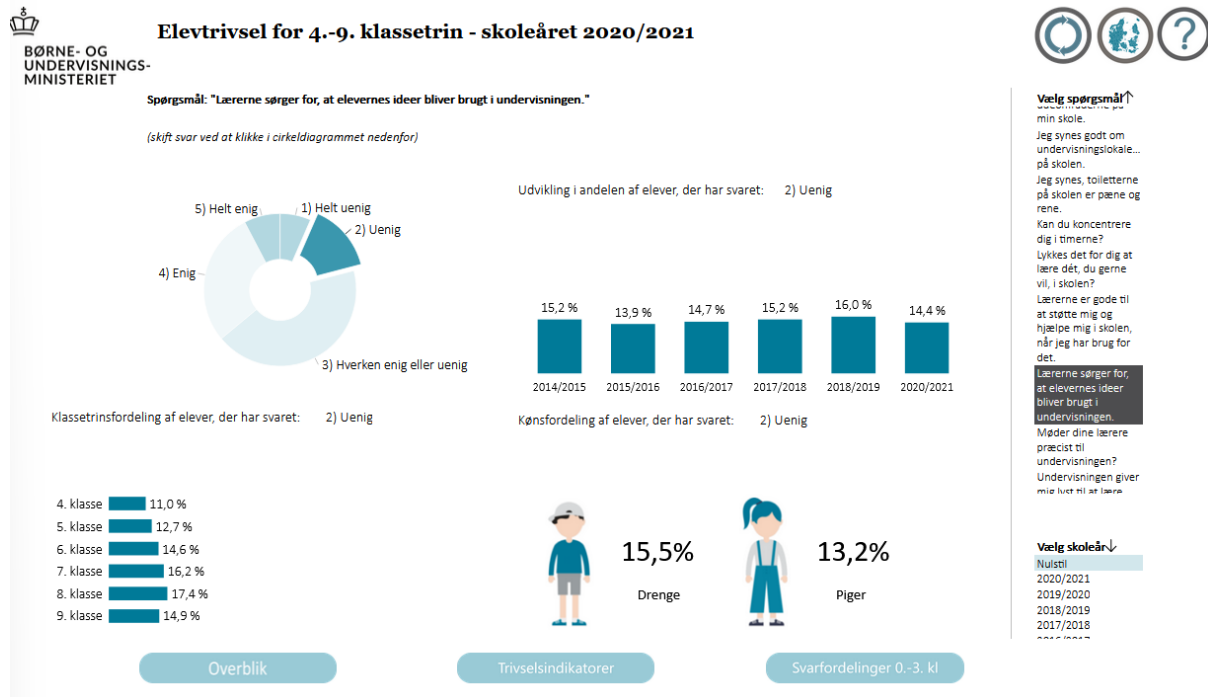
Det er ifølge trivselsundersøgelsen svarindikatorer oftest udskolingen, som oplever, at deres lærere er gode til at støtte og hjælpe dem, når de har brug for det (Børne- Og Undervisningsministeriet, 2021).



Figur 11: Overblik over elever, der svarer at de er enige med udsagnet om, at lærerne er gode til at støtte og hjælpe dem, når de har brug for det i 4.-9. klasse i skoleåret 2020/2021. (Børne- Og Undervisningsministeriet, 2021)

Her ses et procentmæssigt overblik over andelen af elever fra 4.-9. klasse, som svarer at de er enige med udsagnet "Lærerne er gode til at støtte mig og hjælpe mig i skolen, når jeg har brug for det.". På oversigten kan man observere, at denne procentmæssige enighed med udsagnet er højest i udskoling. Det betyder dog ikke at oplevelsen af støtte og hjælp fra lærere er bedst i udskoling, da elever i mellemskolen (4.-6. Klasse) er langt mere tilbøjelige end udskoling til at svare "helt enig" til udsagnet. Der lader ikke til at være store problemer med elevernes oplevelse af støtte og hjælp fra lærerne i skoleåret 2020/2021, hvis man tager udgangspunkt i Børne- Og Undervisningsministeriets trivselsundersøgelse, eftersom den positive svarprocent er høj på alle årgangene (Børne- Og Undervisningsministeriet, 2021).

Elevernes oplevelse af medbestemmelse i undervisningen er også en væsentlig faktor for indikatoren støtte og inspiration i trivselsundersøgelsen. I undersøgelsen bliver medbestemmelsesoplevelsen målt ved en enighedsgrad i udsagnet "Lærerne sørger for, at elevernes ideer bliver brugt i undervisningen." (Børne- Og Undervisningsministeriet, 2021).

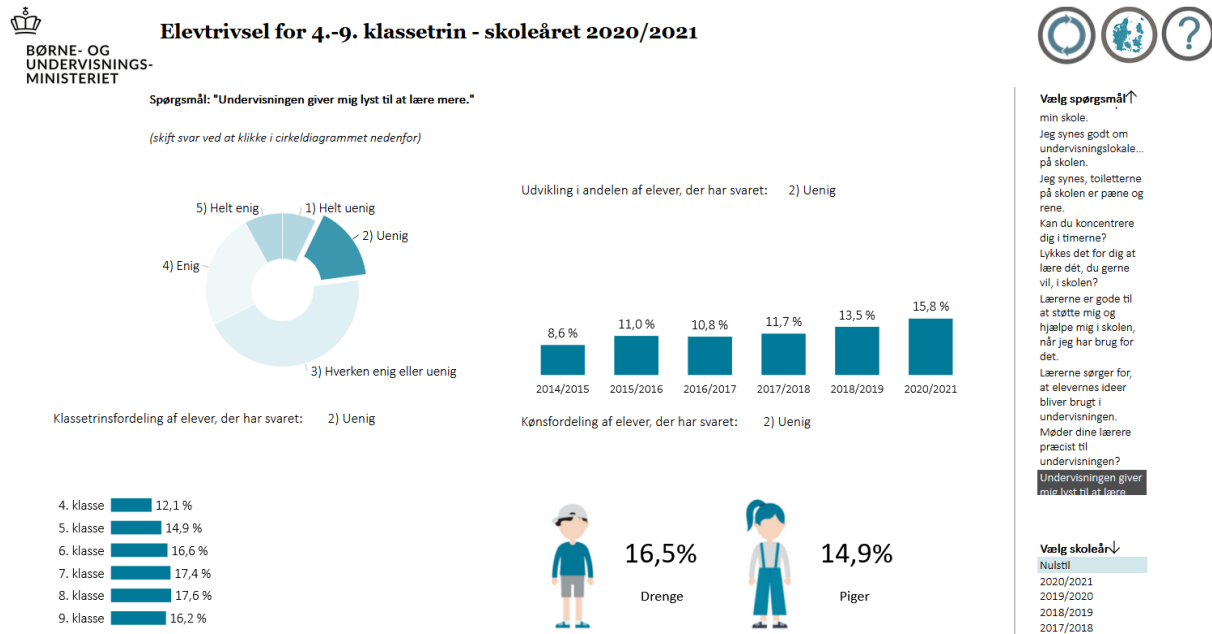


Figur 12: Overblik over elever, der svarer at de er uenige i, at de har medbestemmelse i undervisningen i 4.-9. klasse i skoleåret 2020/2021. (Børne- Og Undervisningsministeriet, 2021)

Ud fra svarfordelingen fremstår det, at udskolingen har lavest enighed med udsagnet, da den procentmæssige andel af elever, som svarer *helt enig* eller bare *enig* er lavest fra 7. til 9. klasse. Den procentmæssige andel af elever, der svarer, at de hverken er enige eller uenige med udsagnet, er højest i udskolingsklasserne. Uenigheden i udsagnet er højest i udskolingen, og allerhøjest i 8. klasse, hvor 17,4 procent af elever svarer, at de er uenige med, at elevernes ideer bliver brugt i undervisningen (Børne- Og Undervisningsministeriet, 2021).

Elevernes enighedsgrad med udsagnet "Undervisningen giver mig lyst til at lære mere." i skoleåret 2020/2021 er bemærkelsesværdig. Man kan ud fra trivselsundersøgelsens data oversigt bemærke, at enighedsgraden med det ovenstående udsagn er faldet fra de tidligere skoleår næsten hvert år siden skoleåret 2014/2015. Det vil sige, at der nu er en større andel af elever, som svarer at de enten er *uenige* eller *helt uenige* med udsagnet om læringslyst, end der har været hidtil i perioden 2014-2021, hvoraf 7,2 procent af elever fra 4. til 9. klasse svarer at de er helt uenige, og 15,8 procent af elever fra 4. til 9. klasse svarer at de er uenige. Ligeledes er den procentvise andel af elever, som svarer at de er *enige* eller *helt*

enige også faldet fra de tidligere skoleår, hvoraf nu 24,4 procent af elever fra 4. til 9. klasse svarer at de er enige, og 8,1 procent svarer at de er helt enige med udsagnet (Børne- Og Undervisningsministeriet, 2021).



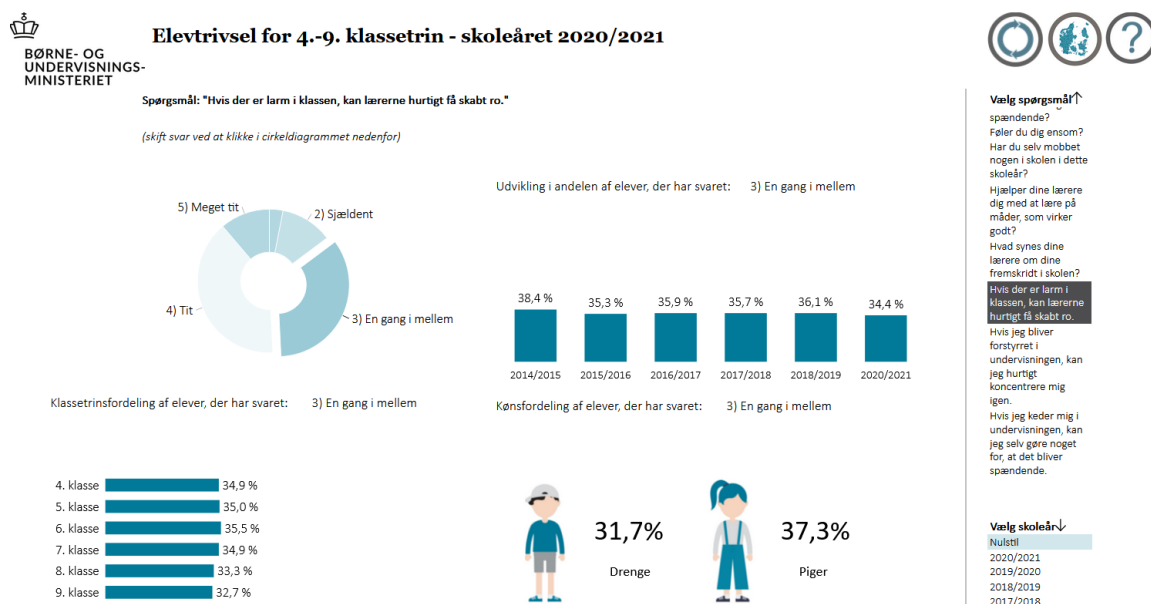
Figur 13: Overblik over elever, der svarer at de er uenige i, at undervisningen giver dem lyst til at lære mere i 4.-9. klasse i skoleåret 2020/2021. (Børne- Og Undervisningsministeriet, 2021)

Man kan ikke vurdere med sikkerhed hvad der har forårsaget denne negative ændring i elevers oplevelse af læringslyst tilknyttet undervisningen selv. Det er muligt, at coronaviruspandemien, som har haft skoleelever hjemsendt med onlineundervisning kan have en negativ effekt på elevernes oplevelse af læringslyst. Det vides dog ikke om datasættet fra skoleåret 2020/2021 har været påvirket af pandemien, eftersom Børne- Og Undervisningsministeriet udsender deres årlige trivselsundersøgelse i første kvartal. Det er derfor muligt, at nogle folkeskoleklasser besvarede trivselsundersøgelsen mens de var hjemsendt og fik almindelig undervisning erstattet med onlineundervisning, og at andre folkeskoleklasser besvarede trivselsundersøgelsen under mere traditionelle forhold, da elever på offentlige skoler og dagtilbud blev hjemsendt den 16. marts 2020, som tiltag mod COVID-19.

*Ro og orden*

Denne differentierede indikator i Børne- Og Undervisningsministeriets årlige trivselsundersøgelse omhandler elevernes oplevelse af støjniveau og ordensniveau i klasserne, samt deres oplevelse af lærernes evne til at skabe ro i klasserne (Børne- Og Undervisningsministeriet, 2021).

Ifølge trivselsundersøgelsen, oplever langt de fleste elever ikke at det er svært at høre hvad læreren eller deres medstuderende siger. Til gengæld viser svarfordelingen på udsagnet "Hvis der er larm i klassen, kan lærerne hurtigt få skabt ro.", at 34,4 procent af eleverne fra 4. til 9. klasse oplever, at læreren *en gang i mellem* hurtigt kan skabe ro i klassen, når der opstår larm (Børne- Og Undervisningsministeriet, 2021).



Figur 14: Overblik over elever, der svarer at de en gang i mellem er enige i, at lærerne hurtigt kan få ro på klassen, hvis der opstår larm i 4.-9. klasse i skoleåret 2020/2021. (Børne- Og Undervisningsministeriet, 2021)

11,7 procent af elever fra 4. til 9. klasse svarer, at deres lærer *sjældent* kan skabe ro i klassen hurtigt, når larm opstår. Omkring 3 procent af elever oplever endda, at læreren *aldrig* kan skabe ro hurtigt, når der opstår larm i klasselokalet (Børne- Og Undervisningsministeriet, 2021).

Dog er der stadig sammenlagt omkring 50 procent af eleverne fra 4. til 9. klasse, som oplever at læreren *tit* eller *meget tit* kan skabe ro hurtigt (Børne- Og Undervisningsministeriet, 2021).



### Konsekvenser

Konsekvenserne af den mistrivsel, der finder sted, kan på mange måder ramme alle elever i klassen og ikke blot de børn der rent faktisk mistrives. Vi kan se fra dokumentaren *Smertens børn* bragt af TV2 i november 2021, hvordan det blandt andet kan gå til, at ikke blot de børn med kognitive problemer som ADHD, angst og generel mistrivsel bliver påvirket, men også i højere grad en hel klasse. Dokumentaren følger en 6. klasse gennem et helt skoleår, for at få indblik i den hverdag eleverne og lærerne oplever, hver dag følger kameraholdet klassen 6.A (Smertensbørn, 2021, E1 – 07:28).

I dokumentaren bliver det tidligt lagt vægt på at uro i klassen er særligt fremtrædende, og pigerne er dem, der giver udtryk for at være ramt hårdest. Dette skyldes at 6.A har flere ukoncentreret drenge som lærerne må bruge meget tid på (Smertensbørn, 2021, E1 - 07:48). Særligt elven Xenia beskriver uroen i 6.A som følgende *“jeg kan ikke koncentrere mig især når vi læser kan jeg overhovedet ikke forstå, hvad det er der står, fordi så kan jeg høre alle mulige andre snakke om alt muligt andet”* (Smertens børn, 2021, E1 – 08:01). Lærke en anden elev i klassen beskriver følgende. *“Jeg prøver virkelig at koncentrere mig ordentligt, men det går bare ikke så godt, fordi man hele tiden kan høre råb og skrig omkring sig”* (Smertens børn, 2021, E1 – 08:10). De forstyrrende elementer i dokumentaren går igen som tilbagevendende tema. Bjørn Holstein, der er psykolog ved Statens institut for folkesundhed, siger *“Omgivelserne har afgørende betydning for barnets mentale sundhed. Uanset ens gener så bliver man påvirket af ens omgivelser”* (Smertens børn, 2021, E1 – 10:56).

Dokumentaren fokuserer på daginstitutionerne, hvor manglende kvalitet og personale kan være en skelsættende faktor i, hvordan unge senere i livet får en følelse af ikke at trives i livet (Smertens børn, 2021, E1 – 12:33). Dette kommer til udtryk da data fra Statens institut for folkesundhed viser at, hver tredje pige og, hver femte dreng i dagens Danmark oplever mindst ét psykisk symptom om dagen. Psykiske symptomer er i denne kontekst tegn på nedtrykthed, nervøsitet og søvnbesvær (Smertens børn, 2021, E1 – 25:15). Denne tendens kan man også finde i en rapport fra 2014 omhandlende børn og unges mentale helbred, hvor det bliver beskrevet at psykiske symptomer sjældent opleves alene, men ophober sig tit hos det enkelte individ, i dette tilfælde, barn eller unge person (Due et al, 2014, s. 58-59).

I dokumentaren giver flere psykologer og eksperter deres input til de optagelser, der vises af eleverne og lærerne i 6.A. Alle psykologer peger på at klassen præges af larm, uro, forstyrrelser og lærerne reagerer i afmagt. Psykologen Susan Hart vurderer at den larm og uro skaber et kaotisk rum i klassen, og uddyber at hun ser at lærerne giver et udtryk af afmagt, hvilket blandt andet er det eleverne reagerer på (Smertens børn, 2021, E1 - 27:12).

Denne situation som klassen i dokumentaren befinder sig i kan knyttes til inklusionsreformen i 2012 ifølge dokumentaren. Inklusionsreformen fastlagde at børn med særlige behov, der før i tiden var tildelt specialklasser med trænede pædagoger og lærere, nu skulle inkluderes i den normale folkeskole så de kunne blive en del af fællesskabet (Smertens børn, 2021, E1 - 27:56). De to lærere i 6.A dansk- og klasselærer Lasse og matematiklærer Margit lufte begge deres frustrationer over tilstanden i klassen, og påpeger at de føler at de det sidste halve år har fået en halv specialklasse ind i deres klasse. (Smertens børn, 2021, E1 – 27:57). Det miljø 6.A foregår i, er decideret skadeligt, og en udefrakommende psykolog, som har været fysisk til stede i klassen for en dag, for at observere eleverne og lærerne, udtrykker: *“De her børn kommer til at blive dyre –undskyld jeg siger det, på et tidspunkt”* hvortil læreren Lasse svarer *“Ja ja! Er du sindssyg”* Både psykolog og lærer er derved ikke i tvivl om at mange af eleverne i 6.A kommer til at døje med psykiske problemer i større grad senere i livet. Ud fra denne dokumentar kan vi opstille følgende psykiske konsekvenser vi formoder, mistrivsel og uro kan have på danske folkeskoleelever.

#### *Stress*

Ud fra den larm og uro, der opleves i klassen, og ud fra de udsagn de psykologer, og rapporten om børn og unges mentale helbred fra 2014, er stress den næst hyppigste psykiske lidelse de unge oplever, mest i dagligdagen på nær diagnosen ADHD (Due et al, 2014 s. 12).

#### *Angst*

Angst og stress kan ofte forekomme på samme tid, og ofte kan de være med til at forværre begge tilstande, hvilket kan føre til en forværring af livskvaliteten. Denne lidelse kan ofte hænge sammen med stress.

### Søvnbesvær

Som nævnt tidligere i dokumentaren fra 2021 er søvnbesvær et af de psykiske symptomer, hver tredje pige og, hver femte dreng kan opleve dagligt. Søvnbesvær er i dette tilfælde både beskrevet som udfordringer ved at falde i søvn, men også for lidt søvn og tit mindre end 7-8 timer om natten, hvilket er langt under sundhedsstyrelsens anbefalede søvnmængder. Søvn anbefalingerne lyder på 9-11 timer for de 7 til 12-årige og 8-10 timer for de 13 til 18-årige (SST, 2011). Rapporten om børn og unges mentale helbred beskriver tilstrækkelig søvn og god søvn, som et kritisk led for et godt mentalt helbred. For lidt søvn kan ofte ses som tegn på mistrivsel, stressbelastninger eller for meget skærmtid, yderligere kan søvnmangel forårsage en øget udvikling af psykiske lidelser (Due et al, 2014, s. 83).

### Diskussion

I dette afsnit opstiller vi en diskussion af rapportens fund og vores erfaring af, hvad vi har opdaget vedrørende mistrivsel blandt børn og unge. Vi kobler denne diskussion til sociale medier og prøver at komme vores tredje arbejdsspørgsmål nærmere, og diskutere om unges trivsel/mistrivsel kan være koblet til sociale medier. Vi vil i diskussionen benytte os af indsamlet empiri fra 9.T på Himmelev skolen og fundet empiri i form af rapporter og dokumentarer. Målet for diskussionen er om vi ved hjælp af disse hjælpemidler kan vurdere om der er en sammenhæng eller ej mellem sociale medier og trivsel.

I og med at vi bruger sociale medier bliver vi konstant eksponeret for forskellige ting, måske ikke særlig meget sanseligt, men stadig nok til at det kan gøre en forskel i hvordan vi erfarer virkeligheden og oplever den. De indtryk som vi bliver efterladt af sociale medier, bærer vi altså med ud i virkeligheden, måske ikke bevidst, men i så fald underbevidst. Det samme gælder også den anden vej rundt – de ting som vi oplever i virkeligheden, tager vi også med os på de sociale medier og bliver på den måde også en del af hvordan vi erfarer sociale medier. Hvor sociale medier i sig selv er en teknologi, hvor man skal bruge en telefon eller computer, for at kunne tilgå dem, så fungerer sociale medier i stor grad, på samme måde som et par briller gør. Vi ser igennem brillerne og oplever verdenen på en bestemt måde og lægger sjældent mærke til at vi rent faktisk har brillerne på. På en nærmest skræmmende, lignende måde benytter vi os også af sociale medier. De fleste har en mobiltelefon som de bruger til at tilgå de sociale medier, og når vi bruger de sociale medier, er det jo også som at se på den helt samme verden, som brillerne, men bare igennem en mobiltelefon. Det er den

helt samme verden vi tilgår, men bare igennem forskellige teknologier, og man lægger sjældent mærke til at sociale medier faktisk ikke er "virkelighed" som sådan. Det har måske også noget at gøre med at vi lever i en tid, hvor vores liv på internettet er smeltet sammen med vores virkelige liv, i så stor en grad at vi har svært ved at skelne imellem, hvornår vi befinder os det ene eller det andet sted. Det kan selvfølgelig også være tilfældet at det kun er de yngre generationer, som oplever verdenen på denne måde. Men det er derfor altså relevant at se sociale medier, som en embodiment relation, da vores "online-liv" og "offline-liv" i nyere tid, er smeltet sammen i sådan en grad at det nærmest er uundgåeligt at de påvirker hinanden gensidigt.

Dette "online-liv" og "offline-liv" lyder også meget bekendt, hvis man tager sine Goffman-briller på. At drage paralleller mellem Goffmans dramaturgiske "frontstage" og "backstage" med vores interaktion af sociale medier i nutidens samfund er en nem sag. Man kan gå så langt som at sige, at der nu er kommet to forskellige frontscener og bagscener, de fysiske scener og de digitale "online"-scener. Med tilføjelsen af disse to, kan man ikke lade være med at undre sig over kompleksiteten af denne udvikling. I Goffmans perspektiv var det kritisk for individet at have kontrol over sin frontscene så de følte at de indgik i samfundet på den "korrekte" måde og derved var en del af fællesskabet, men nu skal individet også tage stilling til sin tilstedeværelse eller persona på sociale medier. Fysiske interaktioner med venner og bekendte, kan nu også oversættes til et opslag eller story på Instagram, eller et follow på en bestemt person eller side. Der er altså langt flere parametre for individet at holde styr på, hvilket vil sige at bagscenen, også er blevet markant større. Ikke blot skal man have styr på, hvordan man gebærder sig i offentligheden, nu skal man også have styr på, hvordan ens "face" tager sig ud på de sociale medier, hvilket kan virke uoverskueligt eller tidskrævende. Det passer meget ind i den tid vi lever i lige nu, hvor livet online nærmest har overtaget det fysiske liv. Fra de interviews af eleverne fra 9.T står det også klart at selvom de er en såkaldt talent klasse, hvor deres sport fylder meget, så fylder de sociale medier alligevel en del. Ud af fire elever var det kun én, der brugte mindre end tre timer per dag på sociale medier (Bilag 1, 2021). Resten af eleverne brugte meget tid på de sociale medier og primært Instagram Snapchat og TikTok. Dette stemmer meget overens med, hvad vi havde forventet i projektgruppen, da TikTok efterhånden er det mest populære medie på kloden (Bunyan, 2021), og nærmest er en uendelig kilde af underholdning.

Læreren fra 9.T kommenterede det samme - at det han oplever, er at TikTok er det medie, der fylder mest hos eleverne (Bilag 1, 2021). Selvom det er tydeligt for os at dem vi har interviewet, bruger sociale medier og bruger dem flittigt, er det kun 4 elever og én lærer vi har interviewet det er derfor svært for os at komme med en kvantitativ vurdering om sociale medier og trivsel kan kobles sammen, samt er det faktum at vi har med en talentklasse, hvor sport er fokus, har også noget at skulle have sagt, da vi ikke har med en "normal" 9. klasse at gøre. Ud fra vores data fra Børne- og Ungdomsministeriet ved vi at der er en væsentlig del af folkeskoleelever der mistrives, og fra dokumentaren Smertens børn, ved vi, hvor skidt det står til, særligt på mellemtrinnet. Dokumentaren placerer skylden på inklusionsreformen fra 2012, men nævner ikke sociale medier. Vi kan derfor ikke med sikkerhed konkludere at sociale medier har en direkte effekt på elevers trivsel i folkeskolens udskolingen, vi kan dog påpege at det er tydeligt at sociale medier fylder meget hos de unge ud fra vores data, men mere end det kan vi ikke med god tro konkludere på.

## Konklusion

For at konkludere på vores rapport af unges trivsel/mistrivsel i udskolingen og effekten sociale medier har på dette vil vi konkludere på vores fire arbejdsspørgsmål og til sidst besvare vores problemformulering som afsluttende konklusion på vores rapport.

### **Hvordan defineres mistrivsel, og hvilken form for mistrivsel undersøger vi?**

Ifølge Dansk Center for Undervisningsmiljø (2014), kan trivsel forstås som et begreb, som kan beskrive en persons følelsesmæssige tilstand. Derudover kan trivsel/mistrivsel ses fra et tredimensionelt perspektiv, i forhold til undervisningsmiljøet i skolen. Dimensionerne lyder: psykisk og fysisk velbefindende, faglige og personlige kompetencer, og oplevelse af støtte og inspiration fra omgivelserne (DCUM, 2014). Derudover medfølger også en række af både psykiske og fysiske symptomer, hvis man mistrives, alt efter i hvilken grad man mistrives (GoMentor, 2020). På trods af dette tredimensionelle perspektiv, og at man kan dele trivsel/mistrivsel op i flere subkategorier, som for eksempel faglig trivsel, social trivsel osv., så beskæftiger vi os med den generelle trivsel som defineret af Børne- Og Undervisningsministeriet i deres årlige trivselsundersøgelse. Det er altså denne som vi gennem rapporten har undersøgt.

### **Hvilke faktorer er mest væsentlige for unges trivsel og mistrivsel?**

Ifølge Børne- Og Undervisningsministeriet er der flere faktorer, der er væsentlige at betragte, når der er tale om generel trivsel. I Undervisningsministeriets årlige trivselsundersøgelse er generel trivsel som værdi defineret af fire *differentierede indikatorer*. Disse fire differentierede indikatorer kaldes i trivselsundersøgelsens overblik for *faglig trivsel, social trivsel, større og inspiration, og ro og orden*. Hver af disse differentierede indikatorer har en række af underliggende spørgsmål af de 29 spørgsmål, som omhandler trivsel i trivselsundersøgelsen. Vi mener samtidigt, at man kan stole på at Børne- Og Undervisningsministeriet kan udpege de vigtigste faktorer indenfor trivsel for folkeskoleelever, eftersom de både er statsligt ministerium og er ansvarlige for en årlig landsdækkende undersøgelse omkring trivsel hos elever i folkeskoler, specialskoler, kommunale ungdomsskoler, dagbehandlingstilbud og anbringelsessteder (Børne- Og Undervisningsministeriet, 2021).

Med udgangspunkt i dette, mener vi at de mest væsentlige faktorer for unges trivsel og mistrivsel er elevernes egen oplevelse af deres faglige trivsel, sociale trivsel, støtte og inspiration og ro og orden i skolen, samt de underliggende interessepunkter for hver af disse differentierede indikatorer suppleret af Børne- og Undervisningsministeriets trivselsundersøgelse.

Gennem vores egen undersøgelse fandt vi også frem til, at sociale medier, eller bare skærmforbrug, i nogle elevers tilfælde kan have en indvirkning på blandt andet koncentrationsevnen i skolen (Se Bilag). Vi mener derfor også at sociale medier eller bare skærmforbrug i skolen er relevant at betragte som en faktor indenfor unges trivsel og mistrivsel.

### **Hvorvidt er sociale medier betydningsfulde for unges trivsel, og hvilke medier/platforme kan have den største indflydelse?**

Hvorvidt sociale medier er betydningsfulde for unges trivsel er ikke muligt for os at konkludere i denne rapport. Som nævnt tidligere i rapporten er det tydeligt at de unge benytter sig af sociale medier i høj grad - særligt platformene Instagram, Snapchat og TikTok. Men kigger vi på vores interviews mener eleverne ikke selv at sociale medier påvirker dem negativt. De tilkendegiver at de kan finde det distraherende når de skal sove,

men hvorvidt det påvirker deres trivsel, mener de ikke at de sociale medier gør. Vi kan derfor på sin vis ikke konkludere om sociale medier er betydningsfulde for børn og unge. Dog kan vi formode at de spiller en væsentlig rolle i deres sociale grupper da de benytter medierne til at kommunikere med hinanden og fremstiller dem selv på medierne og følger med i, hvad de hver især gør og følger på de forskellige platforme. Vi kan ud fra vores teori om Goffman komme med formodninger ved at læse interviewene igennem teoriens øjne, men ikke konkludere på dem. Samtidig kan vi også ud fra interviewene danne os et billede af, hvilke sociale medier, der bliver brugt mest i udkolingen i dagens Danmark. De tre medier Instagram, Snapchat og TikTok er de tre medier, der florerer mest blandt de unge vi har interviewet. Derved har vi en stærk formodning om at sociale medier er betydningsfulde for de unge, men vi kan ikke konkludere, hvorvidt de er betydningsfulde for deres trivsel.

### **Hvad gøres i forvejen for at afhjælpe eller forhindre mistrivsel hos unge i udkolingen og gymnasiet?**

Det har ikke været muligt at finde konkrete, officielle tiltag, som har til formål at afhjælpe eller forhindre mistrivsel. Dette kan delvist være grundet at et emne, såsom psykisk velbefindende, ofte bliver behandlet på sådan en måde at det fremgår uklart eller vagt, hvad den egentlige årsag til mistrivsel kan være. Derimod fremgår det dog tydeligt at der oftest er flere faktorer, som spiller en rolle når det kommer til mistrivsel. Det kan altså ikke fastslås at, for eksempel, kun skolelivet kan være årsag til mistrivsel, men at det derimod kan være en sammensmeltning af, for eksempel, skolelivet, digitale medier og hjemmelivet osv. Det har dog været muligt at finde diverse anbefalinger, som har til formål at virke forebyggende, i forhold til mistrivsel. I en undersøgelse foretaget af Børns Vilkår og Trygfonden (2020), giver de 4 anbefalinger som har til formål at forebygge mistrivsel i skolerne. Deres første anbefaling omhandler at mindske pres og stress hos børn og unge, og at dette er et fælles ansvar (Børns Vilkår, Trygfonden, 2020). Deres anden anbefaling omhandler at der skal ske en omvæltning i forhold til, at man i stedet for at fokusere på at børn og unge skal præstere, så skal man altså fokusere på læringsprocesserne og dannelse i stedet (Børns Vilkår, Trygfonden, 2020). Deres tredje anbefaling omhandler at eleverne bør og skal inddrages i arbejdet omkring den enkelte skoles undervisningsmiljø (Børns Vilkår, Trygfonden, 2020). Deres fjerde, og sidste, anbefaling omhandler at læreruddannelsen bør

have større fokus på relationskompetence hos lærerne, og det at skabe gode relationer til deres elever (Børns Vilkår, Trygfonden, 2020).

**Hvordan kan elever i udskolingens generelle trivseloplevelse påvirkes af sociale medier, og hvilke konsekvenser kan disse påvirkninger have for individet?**

Som tidligere nævnt i rapporten og ud fra vores problemkort er det tydeligt at der er tegn på mistrivsel blandt danske folkeskoleelever som helhed og i udskoling. Både VIVE rapporten og hos Børn- og Ungdomsministeriets rapport viser det at flere børn og unge mistrives og lider af symptomer som stress og angst. Ingen af rapporterne og dokumentarerne nævner sociale medier som et led i børn og unges mistrivsel. Og vores egne foretaget interviews giver ikke et svar på at sociale medier skulle have en indvirkning på trivsel blandt de unge. Dog giver interviewet som tidligere nævnt os en klar idé om at de unge bruger sociale medier flittigt og er fast inventar i deres hverdag. Vi kan derfor formode at fremtidige rapporter og dokumentarer vil inddrage sociale medier som et led, men indtil da kan vi ikke vide os sikker og må derfor konkludere at der på nuværende tidspunkt ikke er en håndgribelig sammenhæng mellem sociale medier og trivsel blandt børn og unge.

## Litteraturliste



Børne og Undervisningsministeriet. (2021). *Datadokumentation for Elevtrivsel*.  
<https://uddannelsesstatistik.dk/Pages/main.aspx>

Børne og Undervisningsministeriet. (2021). *Elevernes trivsel - landsoverblik*.  
<https://uddannelsesstatistik.dk/pages/reports/1792.aspx>

Børne og Undervisningsministeriet. (2021). *Kvalitetsrapport - Generel Skoletrivsel - 4.-9. klasse*.  
<https://uddannelsesstatistik.dk/Pages/Reports/1963.aspx>

Børne og Undervisningsministeriet. (2021). *Spørgsmål til elevernes trivsel i 4. - 9. klasse - landsoverblik*. <https://uddannelsesstatistik.dk/Pages/Reports/1773.aspx>

Børne og Undervisningsministeriet. (2021, september 15). *Standpunktskarakterer*.  
<https://www.uvm.dk/folkeskolen/folkeskolens-proever/faglig-forberedelse/standpunktskarakterer>

Bjerre, L. Skipper, K. Kjærgaard, C. Høj, L. (2021). *Smertensbørn* [Dokumentar]. TV2

DCUM-vejledning. (2014). *Trivsel*. Randers: Dansk Center for Undervisningsmiljø.

Due, Pernille., Vidensråd for Forebyggelse, & Kirstine Krogholm. (2014). *Børn og unges mentale helbred : forekomst af psykiske symptomer og lidelser og mulige forebyggelsesindsatser*. Vidensråd for Forebyggelse.

Gode råd til forældre om psykisk mistrivsel - Børns Vilkår. (2021). Hentet d. 8 november 2021, fra <https://bornsvilkar.dk/faa-gode-raad/gode-raad-til-foraeldre-om-psykisk-mistrivsel/>

GoMentor. (2020) *Psykosomatiske lidelser*, GoMentor.

Illeris, K., Katznelson, N., Simonsen, B., & Ulriksen, L. (2002). *Ungdom, identitet og uddannelse*. Roskilde Universitetsforlag.

Kvale, S., Brinkmann, S., & Nake, B. (2015). *Interview : det kvalitative forskningsinterview som håndværk* (3. udgave). Hans Reitzel.

Korsgaard, S. (2020). Pres og stress Skolen og det trygge klasse miljø Hvordan mindsker vi presset på børn og unge? (1st ed.). Børns Vilkår, TrygFonden.

Merriam-Webster. (2022, January 3). *Social media*. Merriam-Webster.Com Dictionary.  
<https://www.merriam-webster.com/dictionary/social%20media>

Ottosen, M., Berger, N., & Lindeberg, N. (2018). Forebyggende indsatser til unge i psykisk mistrivsel En vidensoversigt (1st ed.). København: VIVE – Viden til Velfærd Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.

Ottosen, M., & Andreasen, A. (2020). Børn og unges trivsel og brug af digitale medier To analysenotater (1st ed.). København: VIVE – Viden til Velfærd Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.

Raab, J. (2019). *Erving Goffman: From the Perspective of the New Sociology of Knowledge* (1st ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429431326>

Rachael Bunyan. (2021, December 23). TikTok is more popular than Google: Chinese-owned video-sharing app clocked up more visits after surge in popularity during pandemic. *Dailymail*. Fra <https://www.dailymail.co.uk/news/article-10338393/TikTok-popular-Google-surge-popularity-pandemic.html>

Regeringen. (2020, March 11). *Statsministeren: Der bliver brug for, at vi hjælper hinanden*. Statsministeriet.

Rosenberger, R., & Verbeek, P. P. C. C. (Ed.) (2015). *Postphenomenological Investigations: Essays on Human-Technology Relations*. (Postphenomenology and the Philosophy of Technology). Lexington Books.

Talentklasse 7.T Himmelevskole. Tilgået d. 22. december 2021 fra <https://elitekommune.roskilde.dk/da-dk/roskilde-team-danmark/talentklasse-7-t/>

Vejledning om forebyggende sundhedsundersøgelser til børn og unge, SST 2011 hentet d. 28. december 2021 fra <https://www.sst.dk/da/Opgaver/Forebyggelse/Indsatser/Fokusomraader/Sundhed-og-digitale-medier/Skaermbrug-0-15-aar>

