HVORDAN PÅVIRKER SOSIALE MEDIER DE UNGES SELVFØLELSE?

TEMA DISKUTERT I YOICE, VÅREN 2018

yoice

PRESS ELLER MOBBING I SOSIALE MEDIER

INNSIKTSBEHOV: Få innsikt i hvordan ungdommen opplever at sosiale medier påvirker egen selvfølelse. Egne historier eller fortelle om ting de har hørt (projektivt). Noen sosiale medier/apper som er verre enn andre? Hvordan reflekterer/forholder ungdommen seg til dette temaet?

HVA HAR VI SPURT OM, OG HVOR MANGE HAR SVART?

Diskusjonstekst:
Vi lurer på hvordan sosiale medier påvirker hvordan dere unge ser på dere selv. Har du eller noen du kjenner opplevd noe som har påvirket selvfølelsen din, negativt eller positivt? Er det mobbing på Facebook? På Snapchat? På Instagram? Er det noen sosiale medier som har mer negativ påvirkning enn andre? I så fall, hvorfor er det sånn, tenker du? Fortell oss det du tenker rundt dette temaet.

Oppfølging:
Tror dere at det skjer utfrysning eller mobbing i sosiale medier da? Og hvordan og hvor skjer eventuelt det? Dere trenger ikke å bruke dere selv som eksempler eller fortelle om egne erfaringer (med mindre dere vil!). Men dere har kanskje sett eller hørt venner, klassekamerater eller andre på deres alder snakke om det?

10 personer deltok i diskusjonen i panelet (4 gutter og 6 jenter). Diskusjonen lå ute april-mai 2018.

Temaet ble videre utforsket i 2xchat med 15 medlemmer av Yoice i juni.

Til sammen har 20* unge i alderen 15-29 i Akershus diskutert dette temaet.

*5 stk. i chatten hadde også deltatt i diskusjonen

SOSIALE MEDIER

Facebook, Snapchat og Instagram er de tre sosiale mediene målgruppen snakker mest om.

Sosiale medier blir først og fremst omtalt med positivt fortegn. De unge bruker sosiale medier til å finne inspirasjon, holde seg oppdatert, og kommunisere med venner, familie, merkevarer, nye og gamle bekjentskaper – og kjendiser. Kort oppsummert er sosiale medier et verktøy som effektiviserer denne kommunikasjonen, og gjør det enkelt å holde seg oppdatert. Det går raskt i sosiale medier, og alt oppleves så tilgjengelig. Å få nye venner eller bekjentskaper innen et snevert interessefelt, er bare et søk unna. Å få innblikk i et reisemål før en reiser, finnes på #reisemål på Instagram. Alt er så tilgjengelig, og terskelen for kommunikasjon er lavere enn ansikt til ansikt. Det gjør det enklere å holde kontakt med de man ønsker, men også lettere å ty til negative kommentarer eller direkte mobbing. **Lista ligger lavere, alt går så raskt.**

Fordelene med sosiale medier:

- Enkelt å holde kontakt med venner og familie
- Enkelt å holde seg oppdatert på det som skjer, både av interesser og venner og familie
- Kan enkelt utforske og få inspirasjon innen felt en er interessert i, eller fra personer en ser opp til
- Bli kjent med nye mennesker
- Koordinere aktiviteter
- Skaper en nærere relasjon til idoler – føler at man kan kommunisere med dem
- Fremstiller seg litt som man selv ønsker/fokus på det man selv ønsker
- Det er svært tilgjengelig, på alle plattformer, spesielt mobilen som er med over alt
- Verden blir mindre, like lett å kommunisere på tvers av landegrenser
- Få hjelp av andre, kan finnes gjennom nisje-grupper eller interessefelt
- Innholdet blir tilpasset, innholdet blir relevant

Det går an å bli kjent med mennesker på en nye måter. Fordi det er enklere å finne folk som er interessert i de samme tingene
(Ida, 16, Ullensaker)

Baksidene med sosiale medier:

- Avhengighet, følelsen av å hele tiden måtte sjekke om det har skjedd noe nytt
- Kroppspress
- Kan komme utfor falske profiler/bli lurt
- Ser et glansbilde av en verden
- En kanal for mobbing
- Blir liggende for alltid, selv om man sletter noe vet en ikke om andre har tatt vare på det
- Føler man må være tilgjengelig hele tiden

PRESS I SOSIALE MEDIER

Nesten alt i sosiale medier har en form for press enten streak, kroppspress, press til å få flest følgere og likes, press på å ha noen å snakke med hele tiden og press på å faktisk ha f.eks. Instagram

(Henrikke, 17, Oppegård)

Hvis du har en dårlig dag hjelper det ikke å se redigerte bilder der kropp er satt mye fokus på hvis man for eksempel har dårlig selvbilde

(Ingvild, 19, Strømmen)

Det er mange som føler et press i sosiale medier, men i ulik grad. Målgruppen, på tvers av alder, har et reflektert og bevisst forhold til at det som deles i sosiale medier gjerne kun er halve sannheten – et glansbilde av det virkelige liv. Når de er bevisste, er de bedre rustet til å ikke la seg påvirke. Allikevel innrømmer de at de lett sammenlikner sitt eget liv med andres. Presset de beskriver, kommer i ulike former:

- **Se bilder av perfekte kropper og liv**
  - Press om å være sosial, ha mange venner, se bra ut, ha en veltrent kropp, trene mye, være ute i naturen, gjøre det bra på skole/jobb, ta vare på familie, reise osv. Dette presset kommer stort sett av å se bilder fra andre som poster bilder der de fremstår med disse livene. Selv om ikke en person trenger å poste mye, følger de så mange forskjellige personer, at totalsummen i feeden fremstår som det perfekte.
  - Instagram er kanalen der de blir mest eksponert for bilder av det tilsynelatende perfekte, og der presset om å være perfekt føles sterkest.

- **Føle press på å hele tiden være tilgjengelig**
  - Den konstante kommunikasjonen og delingen skaper en følelse av å gå glipp av noe dersom man ikke sjekker eller er tilgjengelig. Det er en forventning om å raskt få svar i kommunikasjonen.

- **Ønske om å oppnå flest mulig likes på bilder man deler**
  - Noen føler på en nedstemthet dersom de ikke får nok likes eller respons på poster de deler. Selv om dette ikke er noe de uttrykker (eller ønsker å uttrykke) som et stort problem de føler på selv, er det en faktor som kan forverre en allerede følelse av å være trist/føle seg mislykket
  - En del sammenlikner seg med hva venner legger ut og får av likes
  - Selv om flere sier at de ikke bryr seg om hvor mange likes de får, innrømmer de at de kan bli skuffet dersom de bare får to likes.

FORSTERKET INNTRYKK AV ANDRES SOSIALE LIV

… Det å hele tiden få info om hvor mye alle andre gjør på fritiden, hvor mange fester og strandturer de er på, blir det vanskelig å ikke bli misunnelig.. for selv om jeg vet at det er 200 forskjellige folk som legger ut de bildene, føles det ut som alle gjør noe spennende jeg ikke ble invitert med på. Dette skjer på både face, insta og snap, men blir kanskje tydeligst på instagram der de i tillegg får massevis av likes og kommentarer. Dette er jo ikke mobbing på noen som helst måte, og det handler ikke egentlig om å bli holdt utenfor en gang, men samlingen av bildene gir like vel de samme vonde følelsene. Ideen om at man skal dele det som ser bra ut, det som får flest likes, gjør jo automatisk at man maler et bilde av en perfekt virkelighet som det kan være vanskelig å se igjennom når man sitter alene hjemme en fredagskveld. Her er det altså ikke personene som sårer meg, men hvordan jeg ser informasjonen

(Mathilde, 19, Bærum)

Det de vet har de vondt av

- Sosiale medier forsterker inntrykket av andres sosiale liv, både i nåtid (gjennom stories), og i ettertid (poster bilder av helgens sosiale aktiviteter). Det å stadig få innblikk i andres sosiale liv, gjør at en lettere kan få en til å føle seg utenfor, eller sammenlikne sitt eget liv med andres. Det gjelder både innblikk i venners- bekjente- og ukjentes liv.
- Å sitte alene og se at venner legger ut på stories at de er sammen og gjør noe gøy mens en selv sitter hjemme, føles sårt. Også her er det mange som er bevisste, og skjønner at de ikke kan få med seg alt, eller at det er tilfeldigheter som gjør at man ikke er med. Allikevel kan det føles sårt.

UTFRYSNING OG MOBBING I SOSIALE MEDIER

Målgruppen er godt kjent med mobbing og utfrysning i sosiale medier. Det er få som selv kjenner det på kroppen selv, men de vet at det er et problem – mest sannsynlig størst blant de som fortsatt går på skole. Mobbing og utfrysning skjer i ulike former:

- Bevisst fryse ut andre ved å ikke invitere til fysiske arrangementer (invitasjon i sosiale medier), eller unnlate enkelte i gruppechatter
- Mobbing i kommentarfelt under bilder man legger ut. Kommentarene kan like gjerne være fra folk man vet hvem er med ekte navn, som med falske profiler.
- Mobbing i direkte samtaler i gruppe chats eller en til en chats. Snakker drøyere (og «slemmere») i en chat enn man ville gjort i virkeligheten. Det er lett å glemme seg, rase av sted og bare skrive, glemme at det er faktiske mennesker som leser det en skriver
- Screenshotte og dele andres bilder som egentlig ikke var ment for alle
- Stå fysisk sammen i en gruppe på skolen og mer eller mindre åpenlyst le av et bilde eller en video noen andre har lagt ut (og som ikke er ment som morsomt)
- Noen skriver noe negativt om noen på det anonyme forumet Jodel, og det blir ratet opp (eller ned) (lite kjennskap til dette, men noen vet at det forekommer)

I tillegg blir flere utsatt for negative kommentarer på bildene sine både direkte og indirekte. Det hender også at noen screenshotter og videresender bilder til andre for å gjøre narr av den som publiserer.

(Anaya, 16, Skedsmo)

Har opplevd at folk samler seg for å se på en video som en har lagt ut, og snakker stygt om denne det personen fordi videoen er "teit»

(Ada Helen, 17, Blystadlia)

MOBBING OG PRESS I SOSIALE MEDIER ER REELT, MEN SOSIALE MEDIER ER FØRST OG FREMST POSITIVT

Sosiale medier kan påvirke selvfølelsen negativt, både gjennom press og mobbing. Press er noe de aller fleste kjenner på, på en eller annen måte, og mobbing vet de at forekommer, men i mindre grad jo eldre man blir. **De unge ser dog sosiale medier hovedsakelig som noe positivt**. De bruker det til inspirasjon, kilde til kunnskap, kommunikasjon, underholdning, holde seg oppdatert, uttrykke seg, skape, engasjere – **det er oftere de føler på at sosiale medier påvirker dem positivt enn negativt.**

Jo mer vi prater om mobbing og press i sosiale medier, jo mer er de bevisste på tema, og bedre egnet til å takle det. Ja visst kan de oppleve negative kommentarer, få likes eller se provoserende bilder, men de vet samtidig at alt på sosiale medier ikke er ekte. Det bevisste forholdet ser ut til å gjelde på tvers av alder. Sosiale medier byr også på motstykket av mobbing; en støtte og et samhold, både blant venner og folk man nødvendigvis ikke kjenner.

> *« For selvfølelsen er det nok allikevel mye mer positivt man finner på sosiale medier. Det er kanskje mye enklere enn noen gang å finne et ideal som en brenner for og som man ønsker å jobbe mot. Samtidig som det også kan være mer press iht alle innlegg og poster som kommuniserer til deg via alle de sosiale plattformene. »*
> (Glenn, 25, Ås)

Jeg mener at når ikke sosiale medier fantes så trengte en ikke å prøve å være som alle andre slik mange gjerne prøver på nå. Tenker spesielt da på dette med kroppspress. Vi er alle bygd opp på en unik måte og det er ikke alt som er mulig å gjøre med kroppen slik andre gjør med den. Dette mener jeg har blitt unik for sosiale medier. Instagram og facebook kan være med på å skape et slikt press tror jeg.
(Glenn, 25, Ås)

Mobbing er ekstremt vanlig at jeg hører om at noen opplever av de rundt meg, dette kan ofte være ved chattgrupper som gjør at mobberne tør mer å mobbe og komme med dritten. Mange unge blir store i kjeften på sosiale medier og ofte kan det være gruppe samtaler hvor det kan være ekstremt mange mot en. (…) Sosiale medier gjør at vi heller kommuniserer med vennene våre som sitter rett ved siden av oss på mobilen istedenfor i virkeligheten. Vil vi ha et samfunn hvor vi aldri ser hverandre i øynene lengre, så kan vi fortsette med det vi gjør, men jeg tenker vi skal legge bort tilgang til sosiale medier, for vi ser at den eldre generasjonen har det bedre enn oss både psykisk og fysisk fordi de ikke brukte sosiale medier.
(Henrikke, 17, Oppegård)

«Selv er jeg heldigvis blitt så voksen at dette er et svært lite problem for min del. Lar meg ikke påvirke like lett som da jeg var yngre og er ikke så mye mobbing/utestenging på min alder/blant mine bekjentskaper. Tror dette er et mye større problem på ungdomskolen. Man er mange sammen hver dag og man ferdes sammen på nett. Man er lett påvirkelig i puberteten og kan være sårbar og veldig enkelt å si ting over tastaturet tror jeg for da er ikke konsekvensene helt de samme.»
(Cecilie, 20, Siggerud)

I likhet med de positive sidene er sosiale medier mye av det samme som i det virkelige liv, men lettere. Det er lettere å fremstille seg selv med kun det positive og det beste ved seg selv - og det er lettere å få negative opplevelser av det.
(Kjetil, 28, Sofiemyr)

DENNE INNSIKTEN ER HENTET FRA yoice

Hva er Yoice?
Yoice er et innsiktspanel for unge som bor i Akershus og er mellom 15 og 29 år. Her har de unge mulighet til å si sin mening om hva slags arrangementer, opplevelser og tilbud som skal være akkurat der de bor. Både unge med og uten flerkulturell bakgrunn, med og uten kulturell interesse skal være representert i Yoice.

Hva skal vi gjøre med alt vi lærer fra Yoice?
Innsikten går til Akershus fylkeskommune, Norsk Publikumsutvikling og de som leverer kulturtilbudene der de unge bor. Når vi lærer hva de unge liker, mener og vil, kan vi lage enda bedre arenaer og tjenester for de unge.

Innsikten sankes gjennom innsiktsaktiviteter som diskusjonsforum, chats, agentoppdrag eller små spørreundersøkelser.

Hvem står bak Yoice?
Yoice er en tjeneste levert av Opinion AS, som et samarbeid med Akershus Fylkeskommune og Norsk Publikumsutvikling. Yoice er utviklet i forbindelse med markedsundersøkelser, og all personinformasjon blir behandlet konfidensielt. Du kan lese mer om Opinion her: www.opinion.no

AKERSHUS fylkeskommune

npu Norsk Publikumsutvikling Audiences Norway

Opinion:

yoice