

Navn på elevgruppas medlemmer:	Bana Tesfalem Tesfamaryam, Sihem Isse Mohammed Adan, Aila Onora Sollie.
Navn på veiledere:	Kusuma Beathe Chanont Bremset, Tove Anette Sandell Hepburn
Tittel på oppgaven:	Unge påvirkning av sosiale medier
Navn på skole:	Vågsbygd Videregående skole
Klasse:	Sosiologi, Psykologi
År:	2026



EILERT SUNDT- PRISEN

1.0 Innledning	3
2.0 Problemstilling	4
3.0 Bakgrunn for valg av hypoteser	4
4.0 Begrepsavklaring og teoretisk grunnlag	5
4.1 Sosialisering	5
4.2 Internalisering	6
4.3 Speilingsteorien (Charles Horton Cooley)	6
4.4 Sosial sammenligning (Leon Festinger)	6
4.5 Goffman og sosial samhandling	7
5.0 Metode	7
5.1 Kvantitativ metode spørreundersøkelse	7
5.2 Kvalitativ metode intervju	8
5.3 Utvalg og variabler	8
5.4 Reliabilitet, validitet, representativitet og generalisering	9
5.5 Feilkilder	10
5.6 Etske hensyn	10

6.0 Resultater	11
7.0 Analyse	16
7.1 Analyse av hypotese I	16
7.2 Analyse av hypotese II	17
7.3 Analyse av hypotese III	18
8.0 Drøfting	19
8.1 Psykiske helseplager	21
8.2 Jenter i forhold til gutter	22
8.3 Alder	23
9.0 Konklusjon og avslutning	24
10.0 Kildeliste	26
11.0 Vedlegg	27
11.1 Spørreundersøkelsen	27
11.2 Intervju 1	28
11.3 Intervju 2	29
11.4 Intervju 3	30
11.5 Intervju 4	31

1.0 Innledning

Sosiale medier har fått en sentral plass i ungdoms liv. I dag kan det være vanskelig å skille mellom det som skjer digitalt og det som skjer i det fysiske sosiale livet. For mange ungdommer er sosiale medier ikke bare en kommunikasjonskanal, men også en viktig arena for vennskap, identitetsutvikling og sosial tilhørighet. Ifølge Statistisk sentralbyrå bruker nesten alle ungdommer i Norge sosiale medier daglig, og mange er innom flere plattformer flere ganger om dagen (Larsen, 2025). Dette viser at sosiale medier er en naturlig del av ungdomskulturen, og dermed et relevant og aktuelt tema å undersøke.

Ungdomstiden er en fase preget av utvikling og endring, både fysisk, psykisk og sosialt. I denne perioden er behovet for å bli sett, anerkjent og inkludert ofte særlig sterkt. Sosiale medier gir raske og målbare tilbakemeldinger i form av likes, kommentarer og visninger, noe som kan oppleves som bekreftende. Samtidig kan manglende respons, sosial sammenligning og negative kommentarer bidra til usikkerhet og opplevelse av press.

Forskning og fagstoff viser at sosiale medier kan påvirke ungdom på ulike måter. På den ene siden kan de styrke fellesskap og gjøre det lettere å holde kontakt med venner. På den andre siden kan høy bruk henge sammen med sosial sammenligning, kroppspress og endringer i hvordan ungdom samhandler ansikt til ansikt. Påvirkningen fremstår derfor som sammensatt, og ikke ensidig positiv eller negativ.

Bakgrunnen for valg av tema er et ønske om å få en dypere forståelse av hvordan sosiale medier faktisk påvirker ungdom i d''ag. Vi opplever selv at de fleste ungdom rundt oss bruker sosiale medier ofte daglig inkludert oss selv og det gjorde oss nysgjerrige. Før prosjektet startet hadde vi egne antakelser basert på personlige erfaringer. For å undersøke dette mer systematisk valgte vi å kombinere både kvalitativ og kvantitativ metode (spørreundersøkelse og intervju), slik at vi kunne få både oversikt og innsikt.

2.0 Problemstilling

Denne oppgaven tar utgangspunkt i følgende problemstilling:

I hvilken grad påvirker sosiale medier ungdoms hverdag, selvilde og sosiale samhandling?

For å gjøre problemstillingen konkret og mulig å undersøke har vi valgt å formulere tre konkrete problemstillinger:

- 1. Hvordan bruker ungdom sosiale medier i hverdagen, og hvor stor plass har det i det daglige livet?**
- 2. Hvordan påvirker sosiale medier ungdoms relasjoner og måten de samhandler på, både digitalt og ansikt til ansikt?**
- 3. I hvilken grad påvirker sosiale medier selvbilde, sosial sammenligning og opplevelse av tilhørighet?**

Disse forskningsspørsmålene har vært utgangspunktet for hvordan vi lagde spørreundersøkelsen, gjennomførte intervjuene og analyserte resultatene.

3.0 Bakgrunn for valg av hypoteser

Valget av hypoteser bygger på både teori og tidligere forskning om ungdom og sosiale medier. Teorier om sosial sammenligning (Festinger) og speiling (Cooley) viser at mennesker vurderer seg selv gjennom andres reaksjoner og ved å sammenligne seg med andre. På sosiale medier blir slike prosesser ekstra synlige gjennom likes, kommentarer og eksponering for idealiserte bilder.

I tillegg viser forskning at påvirkning fra sosiale medier ikke er lik for alle. Kjønn og sosial støtte kan spille en rolle. Jenter kan i større grad bli eksponert for kroppsidealer og sosial vurdering på visuelle plattformer, mens ungdom med sterk sosial støtte kan være mindre sårbare for negativ påvirkning.

På bakgrunn av dette ønsket vi å undersøke om høy bruk henger sammen med mer sosial sammenligning og behov for bekreftelse, om det finnes kjønnsforskjeller, og om sosial støtte kan fungere som en beskyttende faktor.

Vi formulerte derfor følgende hypoteser:

Hypotese I:

Ungdom som bruker sosiale medier svært ofte opplever mer sosial sammenligning og større behov for bekreftelse enn ungdom som bruker det mindre.

Hypotese II:

Jenter opplever større grad av sosial sammenligning og press på sosiale medier enn gutter.

Hypotese III:

Ungdom som opplever høy sosial støtte utenfor sosiale medier rapporterer mindre negativ påvirkning enn ungdom som har svakere sosial støtte.

Før datainnsamlingen forventet vi at kommunikasjon i stor grad foregår digitalt, at sosial sammenligning er utbredt, og at sosiale medier både kan skape press og gi tilhørighet. Målet er å undersøke om disse antakelsene stemmer med ungdommers faktiske erfaringer.

4.0 Begrepsavklaring og teoretisk grunnlag

I dette prosjektet bruker vi teori fra både sosiologi og psykologi for å forklare hvordan sosiale medier kan påvirke ungdom. Teoriene er valgt fordi de passer direkte til forskningsspørsmålene våre om hverdag, selvilde og samhandling.

4.1 Sosialisering

Sosialisering handler om hvordan mennesker lærer normer, verdier og forventninger som gjør at man kan fungere i samfunnet. Dette skjer gjennom ulike arenaer i livet, som familie, skole og venner. I ungdomstiden blir venner og miljø ofte ekstra viktige fordi man formes av hva som er “normalt” i gruppa. (Mortensen, Auen & Rudi, 2019).

I vår oppgave er sosialisering relevant fordi sosiale medier kan fungere som en sterk sosial arena. Der lærer ungdom hva som får positiv respons, hva som blir sett på som kult, og hvilke trender man “bør” følge. Det kan påvirke språk, stil og hvordan man oppfører seg sosialt. Dette henger sammen med forskningsspørsmålet vårt om hvordan sosiale medier påvirker relasjoner og samhandling.

4.2 Internalisering

Internalisering betyr at normer og verdier blir så innarbeidet at de føles naturlige. Man begynner å tenke og handle ut fra dem uten å legge så godt merke til det. På sosiale medier kan for eksempel idealer om kropp, livsstil og popularitet komme så ofte at de gradvis blir en standard man sammenligner seg med. (Berta, Dehle & Galaasen, 2021).

Dette er relevant i prosjektet vårt fordi internalisering kan forklare hvordan påvirkning kan skje litt etter litt. Selv om noen sier at de ikke føler press, kan idealer fortsatt påvirke selvbildet fordi de har blitt en “målestokk” inne i hodet.

4.3 Speilingsteorien (Charles Horton Cooley)

Cooley forklarer at selvbildet formes gjennom det han kaller “speiling”. Det betyr at vi bygger et bilde av oss selv ut fra hvordan vi tror andre ser oss. (Cooley, 1902). Vi tolker reaksjoner og bruker dem til å vurdere egen verdi.

På sosiale medier blir andres reaksjoner ekstra tydelige fordi man kan telle likes, kommentarer og visninger. Dette kan fungere som et “digitalt speil”. Hvis man får mye

respons, kan man føle seg mer likt og akseptert. Hvis responsen blir negativ kan det føles som avvisning, selv om det ikke nødvendigvis er ment sånn. Dette passer direkte til forskningsspørsmålet om selvbilde og behov for bekreftelse.

4.4 Sosial sammenligning (Leon Festinger)

Teorien om sosial sammenligning ble utviklet av Leon Festinger (1954). Han mente at mennesker vurderer seg selv ved å sammenligne seg med andre. Dette kan skje med venner, klassekamerater eller personer man ser opp til (Aalen, 2023).

I vår oppgave er sosial sammenligning relevant fordi sosiale medier gir ungdom konstant tilgang til andres liv og utseende. Mange sammenligner seg spesielt med influensere, som ofte viser et mer idealisert og redigert bilde av virkeligheten. Når man sammenligner seg med noen man opplever som mer vellykket, kalles det oppover-sammenligning. Ifølge teorien kan dette svekke selvfølelsen dersom forskjellen oppleves som stor (Aalen, 2023).

4.5 Goffman og sosial samhandling

Goffman forklarer sosialt liv som en type rollefremføring. (Goffman, 1959). Vi tilpasser oss hvem vi er med, og situasjonen vi er i. I fysiske møter bruker vi tonefall, mimikk og kroppsspråk for å forstå hverandre.

I digital kommunikasjon mangler mye av dette. Når ungdom kommuniserer via tekst og snaps kan det bli lettere å misforstå, fordi man ikke hører tonen eller ser ansiktet. Samtidig gir sosiale medier mer kontroll over hvordan man framstår, fordi man kan velge bilde, skrive om, slette eller legge ut bare det man vil vise. Dette er relevant for forskningsspørsmålet om hvordan samhandling endres, og hvorfor misforståelser kan oppstå.

5.0 Metode

Metode handler om hvordan vi systematisk samler inn og analyserer informasjon for å kunne svare på problemstillingen. I dette prosjektet har vi brukt både kvantitativ og kvalitativ metode. Den kvantitative metoden gir oss oversikt gjennom tall og prosentfordelinger, mens den kvalitative metoden gir oss dybde og forklaringer gjennom intervjuer.

Vi har brukt metodetriangulering, som betyr at vi kombinerer flere metoder for å undersøke det samme fenomenet. Dette kan styrke både reliabilitet og validitet, fordi vi kan sammenligne funnene fra spørreundersøkelsen med det informantene forteller i intervjuene. Dersom begge metodene peker i samme retning, øker det troverdigheten til resultatene.

5.1 Kvantitativ metode – spørreundersøkelse

Vi gjennomførte en digital spørreundersøkelse i Google Forms. Totalt deltok 133 respondenter. Spørsmålene besto av flervalg og skala fra 1–5. Temaene handlet blant annet om hvor ofte ungdom bruker sosiale medier, om de opplever press, om de sammenligner seg, og om de mener sosial samhandling har endret seg.

Fordelen med spørreundersøkelse er at vi får mange svar, og kan se mønstre og tendenser. Ulempen er at vi ikke alltid får vite hvorfor folk svarer som de gjør.

5.2 Kvalitativ metode – intervju

Vi gjennomførte 12 semistrukturerte intervjuer med ungdom fra Vg1–Vg3 på studiespesialisering. Noen av informantene hadde ulike programfag, som for eksempel dans og drama, men alle gikk på studieforbereidende. Intervjuene varte ca. fem til ti minutter. Vi brukte åpne spørsmål slik at informantene kunne forklare med egne ord.

Fordelen med intervju er at vi får dypere forklaringer. Ulempen er at utvalget er lite, og at informantene kommer fra samme type utdanningsprogram. Det betyr at intervjuene ikke alene kan si hva som gjelder for alle ungdommer. De brukes derfor til å utdype og forklare det vi ser i spørreundersøkelsen.

5.3 Utvalg og variabler

Utvalget i spørreundersøkelsen var 133 ungdommer. Vi spurte blant annet om kjønn, klassetrinn, bruksfrekvens, press, sammenligning og opplevelse av samhandling.

I intervjuene ønsket vi variasjon i kjønn og alder (Vg1–Vg3), og vi intervjuet ungdom som bruker sosiale medier på ulike måter (noen aktive, noen mer passive).

5.4 Reliabilitet, validitet, representativitet og generalisering

Reliabilitet (pålitelighet) handler om hvor stabile og konsistente målingene er. En utfordring i vår undersøkelse er at vi bruker selvrapportering. Respondentene kan underrapportere skjermtid eller svare mer sosialt ønskelig enn det som er helt presist. I tillegg kan dagsform og humør påvirke hvordan spørsmålene besvares. Dette kan svekke reliabiliteten noe.

Validitet (gyldighet) handler om hvorvidt vi faktisk måler det vi ønsker å undersøke. Begreper som “press”, “ofte” og “sammenligning” kan tolkes ulikt av ulike personer. Det kan føre til at svarene ikke betyr helt det samme for alle. Vi forsøkte å styrke validiteten ved å kombinere spørreundersøkelse og intervju (metodetriangulering), slik at intervjuene kunne utdype og forklare tallene fra spørreundersøkelsen.

Representativitet handler om hvor godt utvalget vårt representerer ungdom generelt. Undersøkelsen ble delt gjennom egne nettverk og sosiale medier, noe som kan føre til skjevhet i utvalget. Det betyr at enkelte grupper kan være overrepresentert, mens andre kan være underrepresentert. Dette svekker representativiteten.

Generalisering handler om i hvilken grad resultatene kan overføres til hele ungdomsbefolkningen i Norge. På grunn av begrenset utvalg og spredning kan vi ikke trekke sikre konklusjoner som gjelder alle. Resultatene gir likevel en tydelig indikasjon på tendenser i vår gruppe, og kan være relevante som grunnlag for videre forskning.

5.5 Feilkilder

Mulige feilkilder i prosjektet er:

- Selvrappotering (man kan svare litt annerledes enn virkeligheten)
- Ulik forståelse av ord i spørsmålene
- Skjev fordeling i hvem som svarte (nettverk)
- Bekreftelsesbias (at vi kan legge ekstra merke til det vi forventet å finne)
- Intervju: Selv om vi hadde 133 respondenter kan svarene blir mer personlige enn generelle

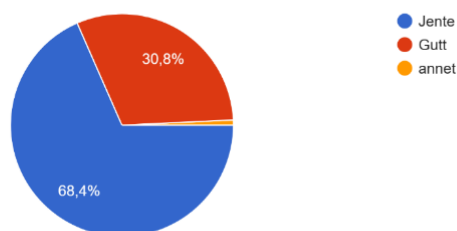
5.6 Etiske hensyn

Deltakelse var frivillig. Spørreundersøkelsen var anonym. I intervju informerte vi om formålet, og informantene kunne stoppe når som helst. Vi samlet ikke inn personopplysninger som kunne identifisere deltakerne, og intervjuene ble brukt kun til dette skoleprosjektet.

6.0 Resultater

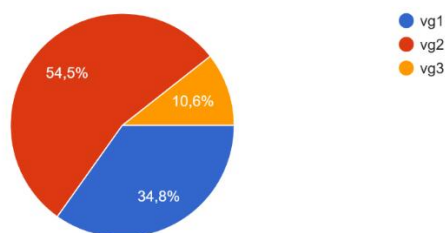
Totalt deltok 133 ungdommer i undersøkelsen. Alle respondentene går på videregående skole. Nedenfor presenteres resultatene som er mest relevante for å svare på hva vi ønsket å undersøke.

Hva er ditt kjønn?
133 svar



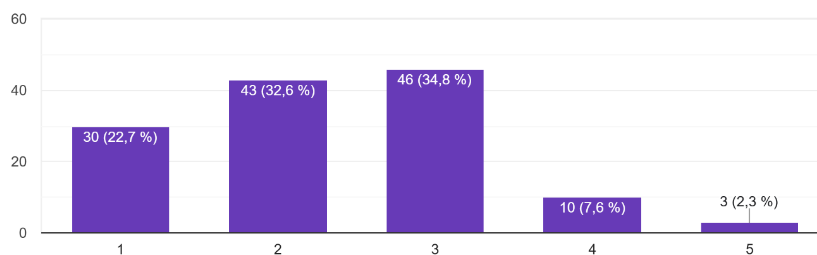
Figuren viser at flertallet av respondentene er jenter (68,4 %), mens (30,8 %) er gutter. Utvalget består derfor hovedsakelig av jenter, noe som kan påvirke resultatene særlig i spørsmål om press og selvbilde.

Hvilket klassetrinn går du på?
132 svar



Figuren viser at flest respondenter går i Vg2 (54,5%), etterfulgt av Vg1 (34,8%) og Vg3 (10,6 %). Utvalget representerer dermed hovedsakelig elever midt i videregående.

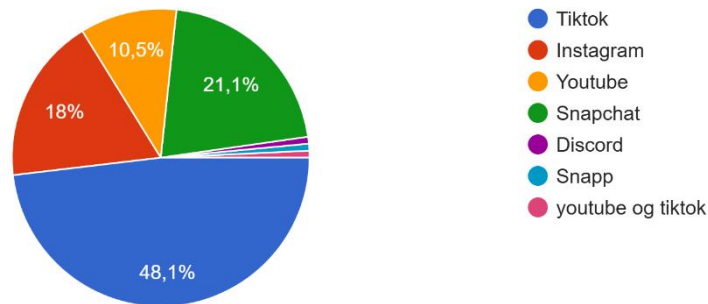
Snakker du mindre ansikt til ansikt med venner på grunn av sosiale medier?
132 svar



Svarene fordeler seg hovedsakelig midt på skalaen. Dette tyder på at sosiale medier ikke nødvendigvis har erstattet fysisk kontakt, men kan ha påvirket den i noen grad.

Hvilken type sosiale medier bruker du mest

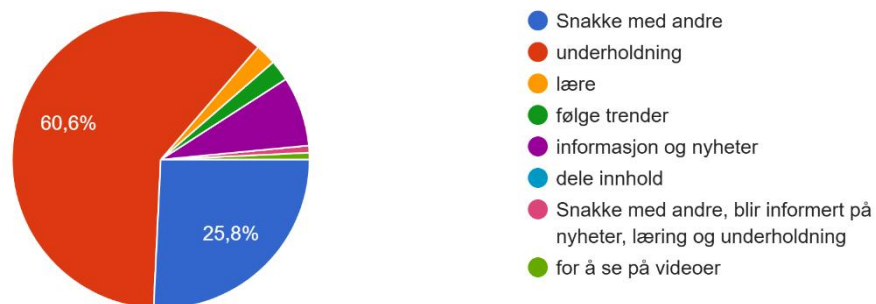
133 svar



TikTok er den mest brukte plattformen (48,1%), etterfulgt av Snapchat og Instagram. Dette viser at korte videoer og visuell kommunikasjon er mest populært.

Hva bruker du sosiale medier til?

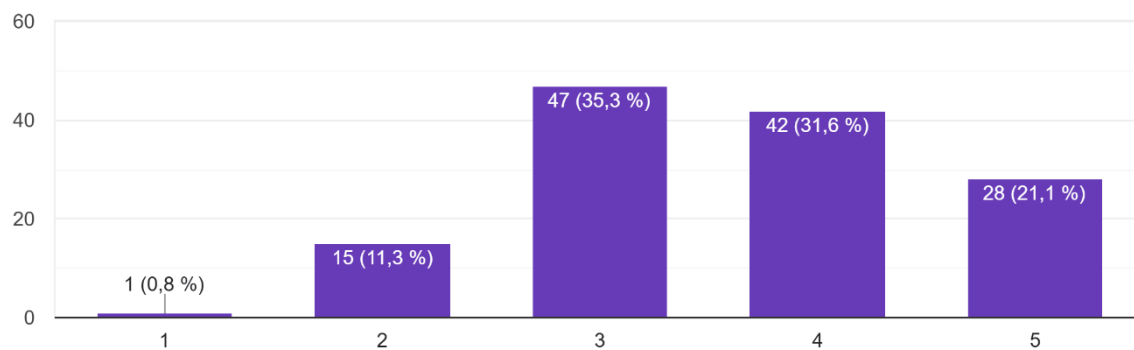
132 svar



60,6% oppgir at de bruker sosiale medier mest til underholdning, mens 25,8% bruker det mest til å snakke med andre. Plattformene fungerer derfor både som underholdning og sosial arena.

Hvor ofte bruker du sosiale medier i løpet av en dag

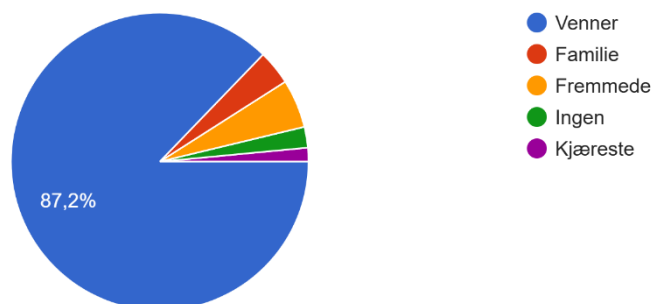
133 svar



Flertallet plasserer seg høyt på skalaen. Dette viser at sosiale medier brukes ofte i løpet av dagen.

Hvem kommuniserer du mest med på sosiale medier.

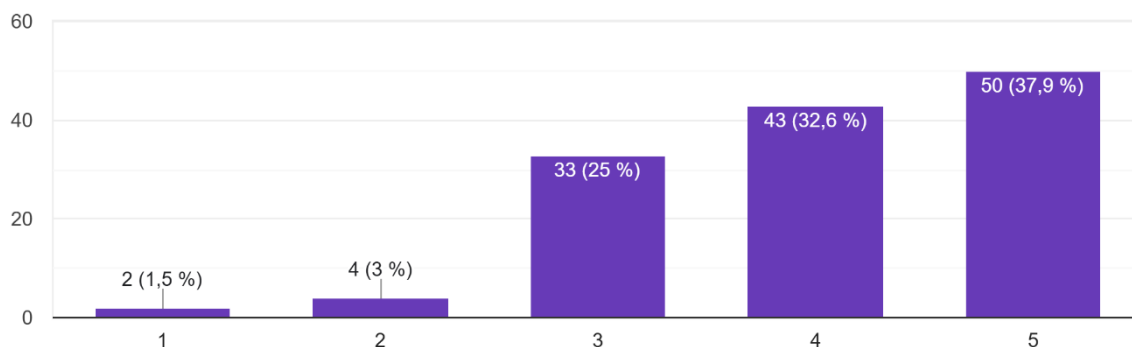
133 svar



87,2 % kommuniserer mest med venner. Dette viser at sosiale medier først og fremst brukes for å opprettholde vennskap.

Syns du at sosiale medier gjør det lettere å holde kontakt med venner?

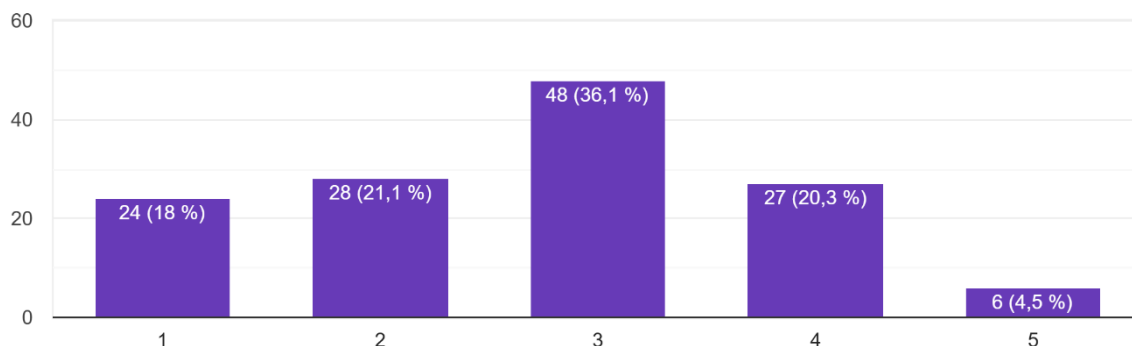
132 svar



Over 70 % svarer høyt på skalaen. De fleste opplever derfor at sosiale medier gjør det lettere å holde kontakt med venner.

Hvor ofte føler du misforståelser eller konflikter skjer på grunn av meldinger på sosiale medier?

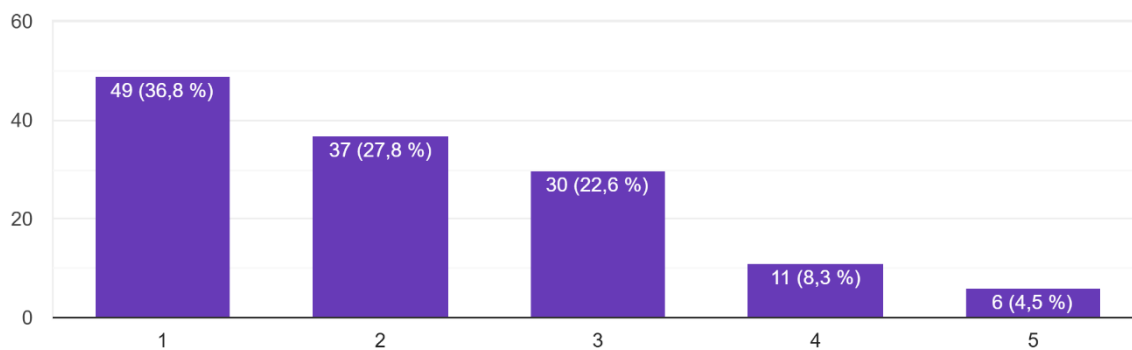
133 svar



Mange svarer midt på skalaen, og rundt 20 % svarer at det skjer ganske ofte. Dette viser at digital kommunikasjon kan føre til misforståelser.

Føler du på press til å passe inn på sosiale medier

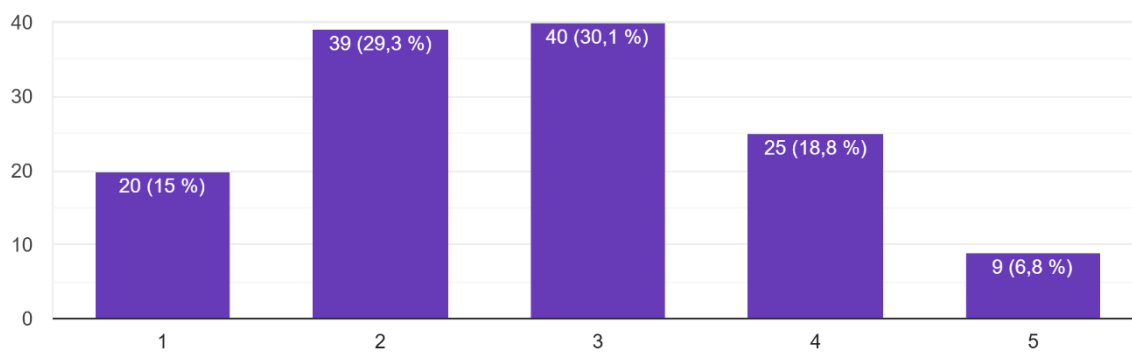
133 svar



Flertallet svarer lavt på skalaen. 64,6 % opplever lite press, mens 12,8 % opplever høyt press. Dette viser at press oppleves ulikt.

Hvor ofte sammenligner du deg selv med andre på sosiale medier?

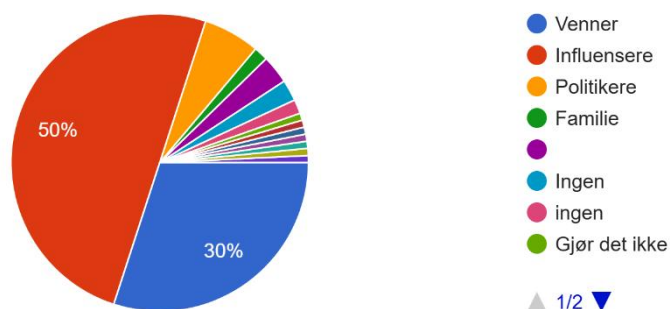
133 svar



Over halvparten oppgir at de sammenligner seg av og til eller ofte. Sosial sammenligning er derfor vanlig blant ungdom.

Hvem sammenligner du deg selv med på sosiale medier?

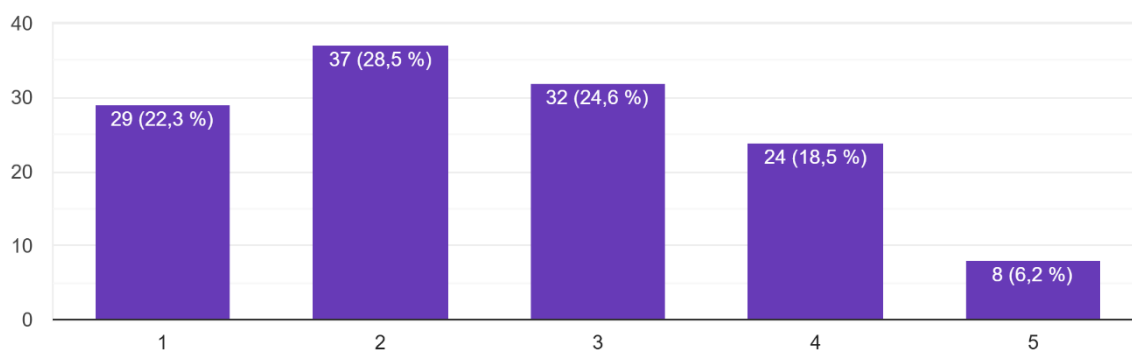
130 svar



Rundt halvparten oppgir at de sammenligner seg med influensere. Dette kan tyde på at idealiserte bilder påvirker selvbildet.

Har du endret måten du snakker eller oppfører deg på etter det du ser på sosiale medier

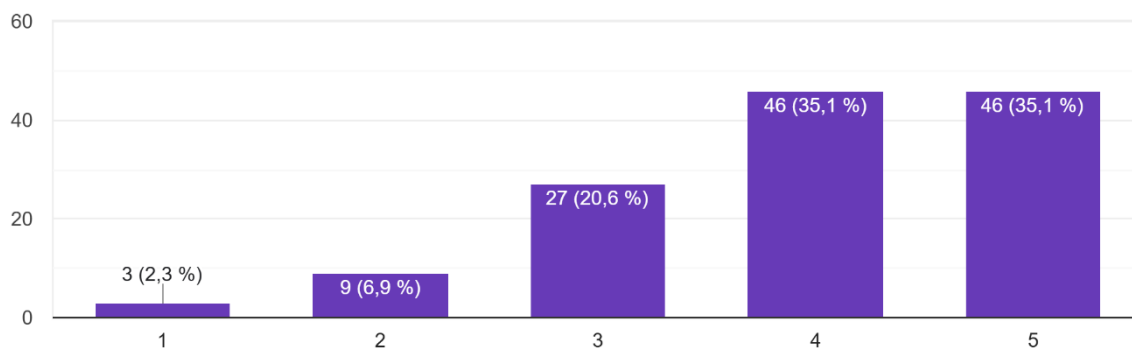
130 svar



Svarene viser at flere opplever en viss påvirkning. Dette tyder på at sosiale medier kan påvirke språk og atferd.

På hvilken grad mener du sosiale medier har endret hvordan ungdommer samhandler.

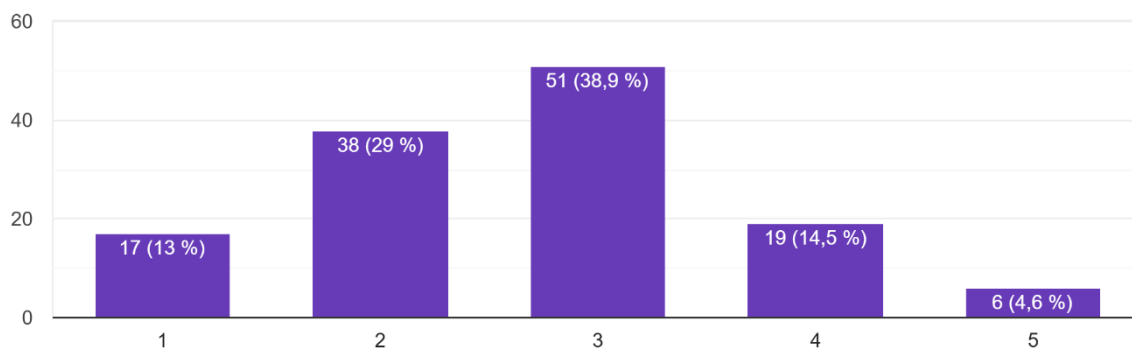
131 svar



Flertallet mener at sosiale medier i noen grad har endret samhandlingen. Dette viser at digitale plattformer påvirker måten ungdom kommuniserer på.

Føler du deg mer eller mindre inkludert sosialt på grunn av sosiale medier

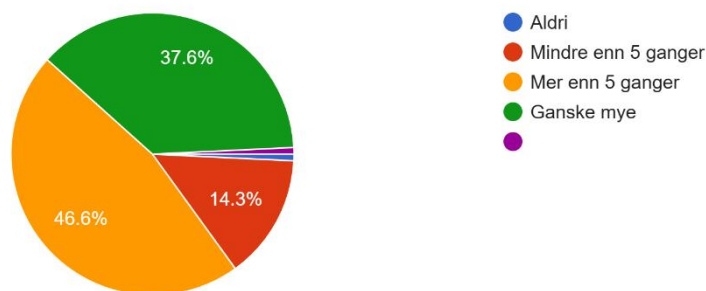
131 svar



Svarene varierer. Noen føler seg mer inkludert, mens andre kan føle seg mindre inkludert. Dette viser at opplevelsen er individuell.

Hvor ofte sjekker du sosiale medier?

133 responses



84,2 % oppgir at de sjekker sosiale medier mer enn fem ganger daglig. Dette viser at sosiale medier er en fast del av hverdagen

7.0 Analyse

I analysen kobler vi resultatene til teoriene om speiling (Cooley, 1902), sosial sammenligning (Festinger, 1954), sosialisering og internalisering, og Goffman (1959) sin forklaring av sosial samhandling. Målet er ikke bare å vise at teoriene passer, men å undersøke hvor sterkt funnene støtter hypotesene, og hva de kan bety i praksis.

7.1 Analyse av hypotese I

Hypotese I undersøker om høy bruksfrekvens henger sammen med mer sosial sammenligning og behov for bekreftelse. 84,2 % oppgir at de sjekker sosiale medier mer enn fem ganger daglig. Dette viser at eksponeringen er høy i utvalget vårt. Samtidig svarer over halvparten at de sammenligner seg med andre av og til eller ofte. Det tyder på at sosial sammenligning er en vanlig del av ungdoms digitale hverdag.

Dette kan forstås i lys av Festingers teori om sosial sammenligning. Når ungdom kontinuerlig eksponeres for andres liv, utseende og prestasjoner, øker antallet sammenligningsgrunnlag. Samtidig viser resultatene at 64,6 % i liten grad opplever press. Det betyr at høy bruk ikke automatisk fører til negativ påvirkning.

En mulig tolkning er at sosial sammenligning ikke alltid oppleves som press, men kan være en mer automatisk prosess. Noen kan oppleve det som motiverende, mens andre kan føle usikkerhet. Cooleys speilingsteori kan også bidra til å forklare funnene. Respons i form av likes og kommentarer kan fungere som et “digitalt spel”. Informant 1 beskriver at manglende

respons kan gi en følelse av å være mindre inkludert. Dette viser hvordan digital tilbakemelding kan påvirke selvvurdering.

Hypotese I støttes derfor delvis. Vi ser en sammenheng mellom høy bruk og sosial sammenligning, men ikke en tydelig sammenheng mellom høy bruk og opplevd press. Det er viktig å understreke at undersøkelsen viser korrelasjon, ikke årsak. Vi kan derfor ikke konkludere med at høy bruk direkte fører til svekket selvilde.

7.2 Analyse av hypotese II

Hypotese II handler om hvorvidt jenter i større grad enn gutter opplever sosial sammenligning og press. I intervjuene beskriver jentene oftere sammenligning knyttet til kropp og livsstil. Informant 1 forklarer at hun særlig sammenligner seg med influensere, og at dette ofte handler om utseende. Dette kan forstås som oppover-sammenligning, slik Festinger beskriver, der man sammenligner seg med personer man oppfatter som mer vellykkede.

Guttene i intervjuene beskrev i større grad sosiale medier som et kommunikasjonsverktøy. Informant 2 uttrykker at han i liten grad bryr seg om likes. Dette kan tyde på at påvirkningen kan arte seg ulikt mellom kjønn.

En mulig forklaring kan knyttes til sosialisering. Jenter kan i større grad møte forventninger knyttet til utseende og sosial synlighet, spesielt på visuelle plattformer. Dette kan føre til hyppigere sammenligning. Samtidig må vi være forsiktige med å generalisere. 68,4 % av respondentene var jenter, og vi har ikke analysert kjønnsforskjeller i prosenttall direkte. Dette svekker den statistiske styrken i hypotesen.

Hypotese II får derfor støtte gjennom kvalitative funn, men kan ikke bekreftes tydelig gjennom kvantitative data. Resultatene peker mot en mulig forskjell, men gir ikke grunnlag for en sikker konklusjon.

7.3 Analyse av hypotese III

Hypotese III undersøker om sosial støtte kan fungere som en beskyttende faktor. Teoretisk kan dette forklares gjennom speilingsteorien. Dersom ungdom allerede opplever anerkjennelse og tilhørighet i sitt fysiske nettverk, kan behovet for digital bekreftelse være mindre.

En svakhet ved undersøkelsen er at vi ikke inkluderte konkrete spørsmål som målte sosial støtte direkte. Det betyr at hypotesen ikke kan testes systematisk gjennom spørreundersøkelsen. Dette er en metodisk begrensning ved designet vårt.

Likevel gir intervjuene noen indikasjoner. Flere beskriver at sosiale medier oppleves positivt når de brukes til å holde kontakt med venner. Samtidig forteller Informant 3 at manglende respons kan føre til en følelse av utenforskap. Dette kan tyde på at ungdom som allerede føler sterk tilhørighet utenfor sosiale medier, kan være mindre avhengige av digital bekreftelse.

Hypotese III kan derfor ikke bekreftes direkte, men intervjuene gir støtte til at sosial støtte kan fungere som en modererende faktor. For å teste dette mer presist burde vi inkludert egne variabler som målte opplevd sosial støtte.

8.0 Drøfting

Resultatene våre viser at sosiale medier spiller en stor rolle i ungdoms hverdag, men påvirkningen er ikke lik for alle. Selv om 84,2 % oppgir at de sjekker sosiale medier mer enn fem ganger daglig, betyr ikke det automatisk at påvirkningen er negativ. Mange svarer også at de i liten grad opplever press. Dette viser at høy bruk alene ikke kan forklare hvordan ungdom har det.

Samtidig ser vi at over halvparten sammenligner seg med andre av og til eller ofte. Dette kan forstås gjennom Festingers teori om sosial sammenligning. Når ungdom hele tiden eksponeres for andres liv, spesielt gjennom plattformer som TikTok og Instagram, får de mange sammenligningsgrunnlag. Selv om man vet at bilder kan være redigerte, kan det likevel påvirke hvordan man vurderer seg selv. Det virker derfor som at sosial sammenligning skjer ganske naturlig, selv når man ikke bevisst tenker over det.

Vi ble litt overrasket over at så mange rapporterte lavt press, samtidig som sosial sammenligning var så vanlig. En mulig forklaring kan være internalisering. Idealer og normer kan bli en del av hvordan man tenker, uten at man alltid opplever det som direkte press. Man kan for eksempel begynne å sammenligne seg automatisk, uten å sette ord på det som press.

Når det gjelder sosial samhandling, viser resultatene at sosiale medier ikke nødvendigvis har erstattet fysisk kontakt, men heller endret formen på den. Mange ligger midt på skalaen når det gjelder om de snakker mindre ansikt til ansikt. Dette kan tyde på at digitale plattformer fungerer som et tillegg til fysisk kontakt. Goffmans teori om rollefremføring kan hjelpe oss å forstå dette. På nett kan man kontrollere hvordan man fremstår, noe som kan gjøre det lettere å presentere en ønsket versjon av seg selv. Samtidig mangler tonefall og kroppsspråk, noe som kan forklare hvorfor flere opplever misforståelser.

Vi må også være kritiske til egne funn. Utvalget vårt har overvekt av jenter, og undersøkelsen ble delt via egne nettverk. Det betyr at resultatene ikke nødvendigvis kan generaliseres til alle ungdommer i Norge. I tillegg bygger dataene på selvrapportering, og noen kan ha svart mer sosialt ønskelig enn helt presist. Derfor kan vi ikke si at sosiale medier direkte forårsaker endringer i selvbilde eller psykisk helse. Vi kan bare si at vi ser tydelige sammenhenger.

Alt i alt viser prosjektet at sosiale medier verken er bare positive eller bare negative. De kan styrke fellesskap og gjøre det lettere å holde kontakt, men kan også føre til sammenligning og usikkerhet. Hvordan ungdom påvirkes, ser ut til å avhenge av hvordan de bruker plattformene, og hvilke ressurser og støtte de har rundt seg.

8.1 Psykiske helseplager

Funnene viser at sammenhengen mellom sosiale medier og psykisk helse er sammensatt. Selv om flertallet ikke rapporterer høy grad av press, viser både spørreundersøkelsen og intervjuene at sosial sammenligning og behov for bekreftelse kan påvirke selvfølelse og trivsel. I lys av speilingsteorien (Cooley, 1902) kan likes, kommentarer og visninger forstås som sosial evaluering. Når ungdom får målbar respons på innlegg, kan det påvirke hvordan de vurderer egen verdi. Informant 3 beskriver at man kan føle seg utenfor dersom man ikke får respons. Dette støtter tanken om at manglende respons kan oppleves som avvisning, selv om det ikke nødvendigvis er ment slik.

Festingers teori (1954) forklarer hvordan psykiske belastninger kan oppstå gjennom oppoversammenligning. Når ungdom eksponeres for idealiserte fremstillinger av kropp og livsstil, kan det skape misnøye med eget utseende eller liv. Informant 1 sier at hun særlig sammenligner seg med influensere og at det handler mye om kropp og livsstil. Dette viser hvordan sammenligning kan bli en kilde til usikkerhet.

Samtidig må det understrekes at påvirkningen ikke er universell. Flere uttrykker bevissthet om at innhold på sosiale medier kan være redigert og idealisert, og dette kan fungere som en beskyttende faktor. Resultatene tyder derfor ikke på at sosiale medier automatisk skaper psykiske helseplager, men at de kan forsterke usikkerhet hos enkelte, særlig ved høy eksponering og mye sammenligning.

8.2 Jenter i forhold til gutter

I våre funn ser vi en tendens til at jenter i større grad beskriver sosial sammenligning, spesielt knyttet til kropp og livsstil. I intervjuene var det særlig jentene som tok opp temaer som

utseende, idealer og det å føle at “andre gjør mer spennende ting”. Guttene beskrev i større grad sosiale medier som et verktøy for kontakt.

Dette kan forstås gjennom sosialisering. Jenter kan i større grad bli påvirket av normer knyttet til utseende og sosial synlighet, spesielt på visuelle plattformer som TikTok og Instagram. Når mye av innholdet handler om kropp, mote og livsstil, kan det bli lettere å sammenligne seg. Ifølge Festingers teori skjer sosial sammenligning naturlig når vi vurderer oss selv opp mot andre, og på sosiale medier skjer dette ofte automatisk.

Samtidig må vi være forsiktige med å trekke bastante konklusjoner. Vi har ikke analysert kjønnsforskjeller i prosenttall i spørreundersøkelsen, og 68,4 % av respondentene var jenter. Det kan ha påvirket resultatene. Det betyr at vi ikke kan si sikkert at jenter påvirkes mer enn gutter, bare at det fremstår slik i vårt materiale.

Det er også viktig å huske at påvirkning ikke nødvendigvis handler om kjønn alene, men om hvordan man bruker sosiale medier og hvilke forventninger man møter. Noen gutter kan også oppleve press, men kanskje knyttet til andre temaer som status eller prestasjon. Våre data gir derfor indikasjoner, men ikke et fullstendig svar.

8.3 Alder

I undersøkelsen varierer respondentene mellom Vg1 og Vg3. Selv om aldersforskjellen ikke er stor, kan utviklingsnivå og modenhet påvirke hvordan sosiale medier virker inn på selvbilde og samhandling. Yngre ungdom kan være mer sårbare fordi identitet og selvbilde fortsatt er under utvikling, noe som kan forsterke behovet for speiling (Cooley, 1902) og sammenligning (Festinger, 1954).

Intervjuene antyder at eldre elever i større grad har et kritisk blikk på at innhold på sosiale medier kan være redigert og idealisert. En slik bevissthet kan fungere som en beskyttende faktor. Dette kan også kobles til internalisering: dersom man er yngre og identiteten er mindre stabil, kan digitale normer lettere bli en “målestokk” for egen verdi.

Samtidig er det vanskelig å trekke klare konklusjoner om alder, fordi aldersspennet er begrenset og vi ikke har analysert klassetrinn opp mot hvert enkelt spørsmål i spørreundersøkelsen. Derfor bør dette forstås som en mulig tendens, ikke en sikker årsakssammenheng.

9.0 Konklusjon og avslutning

Undersøkelsen tyder på at sosiale medier påvirker ungdoms hverdag, selvbilde og sosial samhandling, men at påvirkningen varierer mellom individer. Resultatene viser høy bruk (84,2 % sjekker sosiale medier mer enn fem ganger daglig). Samtidig oppgir over halvparten at de sammenligner seg med andre, og omtrent halvparten sammenligner seg med influensere. Dette kan forstås gjennom Festingers teori om sosial sammenligning og Cooleys speilingsteori, der idealiserte framstillinger og respons kan påvirke selvvurdering og behov for bekreftelse.

Samtidig rapporterer et flertall lav grad av press (64,6 %), noe som viser at høy bruk ikke automatisk betyr negativ effekt. Dette tyder på at det er stor variasjon i hvordan ungdom påvirkes, og at faktorer som bevissthet, sosial støtte og hvordan man bruker plattformene kan ha betydning.

Når det gjelder samhandling, tyder resultatene på at sosiale medier i større grad endrer formen på kontakt enn at de erstatter fysisk kontakt. Dette kan forklares med Goffmans perspektiv: digital kommunikasjon mangler kroppsspråk og tonefall, noe som kan øke risikoen for misforståelser, samtidig som den gir større kontroll over egen framstilling.

Til slutt må resultatene tolkes med forsiktighet. Utvalget er hentet fra egne nettverk og har overvekt av jenter, og data bygger på selvrapportering som kan påvirke reliabiliteten. I tillegg har vi ikke målt sosial støtte direkte i spørreundersøkelsen, noe som gjør at hypotese III ikke kan testes direkte. Likevel styrker metodetriangulering validiteten, fordi funn fra spørreundersøkelse og intervju støtter hverandre. Oppsummert peker prosjektet mot tydelige tendenser: høy bruk, vanlig sosial sammenligning og endret kommunikasjon, men med store individuelle forskjeller.

10.0 Kildeliste

Aalen, I. (2023). *Sosial sammenligning*. Store norske leksikon.

[sosial sammenligning – Store norske leksikon](#)

Aanesen, H. K. (2024a). *Hva er kvalitativ metode?* NDLA.

[Hva er kvalitativ metode? - Sosiologi og sosialantropologi - NDLA](#)

Aanesen, H. K. (2024b). *Hva er kvantitativ metode?* NDLA.

[Hva er kvantitativ metode? - Sosiologi og sosialantropologi - NDLA](#)

Berta, O. G., Dehle, E., & Galaasen, A. M. (2021). *Fokus sosiologi og sosialantropologi*. Aschehoug.

Cooley, C. H. (1902). *Human nature and social order*. Charles Scribner's Sons.

Goffman, E. (1959). *The presentation of self in everyday life*. Doubleday.

Larsen, L. (2025). *Dette er de mest populære sosiale mediene*. Statistisk sentralbyrå.

[Dette er de mest populære sosiale mediene – SSB](#)

Mortensen, G. A., Auen, J. E., & Rudi, I. B. (2019). *Sosialisering*. NDLA.

[Sosialisering - Samfunnskunnskap - NDLA](#)

11.0 Vedlegg

11.1: Spørreundersøkelsen:

1. Hva er ditt kjønn?

- Jente
- Gutt
- Annet

2. Hvilket klassetrinn går du?

- Vg1
- Vg2
- Vg3

3. Snakker du mindre ansikt til ansikt med venner på grunn av sosiale medier?

Lineær skala:

Snakker du mindre ansikt til ansikt med venner på grunn av sosiale medier?

	1	2	3	4	5	
Sjeldent/Aldri	☐	☐	☐	☐	☐	Ekstremt mye

4.Hvilken type sosiale medier bruker du mest?

- TikTok
- Instagram
- YouTube
- Snapchat
- Andre (Åpent for svar)

5. Ha bruker du sosiale medier til?

- Snakke med andre
- Underholdning
- Lære
- Følge trender
- Informasjon og nyheter
- Dele innhold
- Andre (Åpent for svar)

6. Hvor ofte bruker du sosiale medier i løpet av en dag?

Lineær skala:

Hvor ofte bruker du sosiale medier i løpet av en dag

	1	2	3	4	5	
lite til ingenting	☐	☐	☐	☐	☐	ekstremt mye

7. Hvem kommuniserer du mest med på sosiale medier?

- Venner
- Familie
- Fremmede
- Ingen
- Andre (Åpent for svar)

8. Syns du at sosiale medier gjør det lettere å holde kontakt med venner?

Lineær skala:

Syns du at sosiale medier gjør det lettere å holde kontakt med venner?

	1	2	3	4	5	
helt uenig	☐	☐	☐	☐	☐	helt enig

9. Hvor ofte føler du misforståelser eller konflikter skjer på grunn av meldinger på sosiale medier?

Lineær skala:

Hvor ofte føler du misforståelser eller konflikter skjer på grunn av meldinger på sosiale medier?

	1	2	3	4	5	
Veldig sjeldent	☐	☐	☐	☐	☐	Veldig ofte

10. Føler du på press til å passe inn på sosiale medier?

Lineær skala:

Føler du på press til å passe inn på sosiale medier

	1	2	3	4	5	
Veldig sjeldent	☐	☐	☐	☐	☐	Veldig ofte

11. Hvor ofte sammenligner du deg selv med andre på sosiale medier?

Lineær skala:

Hvor ofte sammenligner du deg selv med andre på sosiale medier?

	1	2	3	4	5	
Aldri	☐	☐	☐	☐	☐	Veldig ofte

12. Hvem sammenligner du deg selv med på sosiale medier?

- Venner

- Influensere
- Politikere
- Familie
- Andre (Åpent for svar)

13. Har du endret måten du snakker eller oppfører deg på etter det du ser på sosiale medier?

Lineær skala:

Har du endret måten du snakker eller oppfører deg på etter det du ser på sosiale medier

	1	2	3	4	5	
Sjeldent/Aldri	☐	☐	☐	☐	☐	Veldig ofte

14. På hvilken grad mener du sosiale medier har endret hvordan ungdommer samhandler?

Lineær skala:

På hvilken grad mener du sosiale medier har endret hvordan ungdommer samhandler.

	1	2	3	4	5	
liten grad	☐	☐	☐	☐	☐	stor grad

15. Føler du deg mer eller mindre inkludert sosialt på grunn av sosiale medier?

Lineær skala:

Føler du deg mer eller mindre inkludert sosialt på grunn av sosiale medier

	1	2	3	4	5	
liten grad	☐	☐	☐	☐	☐	stor grad

16. Hvor ofte sjekker du sosiale medier?

- Aldri
- Mindre enn 5 ganger
- Mer enn 5 ganger
- Ganske mye
- Andre (Åpent for svar)

11.2 Intervju 1

Informant 1: Jente, Vg2

Intervjuer: Tusen takk for at du ønsker å delta. Vi arbeider med et prosjekt om sosiale medier og ungdom. Du bestemmer selv hvor mye du ønsker å dele.

Første spørsmål: Hvor ofte bruker du sosiale medier i løpet av en dag?

Informant 1: Veldig ofte. Jeg sjekker det nesten hele tiden, spesielt Snapchat og TikTok.

Intervjuer: Opplever du at sosiale medier påvirker deg psykisk på noen måte?

Informant 1: Ikke sånn direkte, men jeg merker at jeg sammenligner meg med andre. Spesielt influensere.

Intervjuer: På hvilken måte?

Informant 1: Det handler mye om kropp og livsstil. Man kan føle at alle andre gjør mer spennende ting enn en selv.

Intervjuer: Opplever du press til å passe inn?

Informant 1: Litt. Ikke hele tiden, men det kan komme hvis man ser mye av det samme.

Intervjuer: Har sosiale medier endret måten du snakker eller oppfører deg på?

Informant 1: Kanskje litt når det gjelder språk. Man tar opp trender og uttrykk man ser på TikTok.

Intervjuer: Tusen takk for at du deltok. Opptaket slettes etter prosjektets avslutning.

11.3 Intervju 2

Informant 2: Gutt, Vg3

Intervjuer: Hvordan bruker du sosiale medier i hverdagen?

Informant 2: Mest for å holde kontakt med venner. Jeg legger ikke ut så mye selv.

Intervjuer: Opplever du press på sosiale medier?

Informant 2: Ikke egentlig. Jeg bryr meg ikke så mye om likes.

Intervjuer: Sammenligner du deg med andre?

Informant 2: Av og til, men mest med folk jeg kjenner. Ikke så mye influensere.

Intervjuer: Opplever du at sosiale medier har endret hvordan ungdom samhandler?

Informant 2: Ja, vi kommuniserer mye mer på Snapchat enn ansikt til ansikt.

Intervjuer: Har det gjort det lettere å holde kontakt?

Informant 2: Ja, definitivt. Det er lettere å holde kontakt med personer som ikke går på samme skole lenger.

Intervjuer: Takk for at du stilte opp.

11.4 Intervju 3

Intervjuer: Hvordan påvirker sosiale medier deg i hverdagen?

Informant 3: Jeg merker at jeg bruker det mye når jeg kjeder meg.

Intervjuer: Opplever du misforståelser som følge av meldinger?

Informant 3: Ja, det skjer. Man kan misforstå tone eller ironi når det bare er tekst.

Intervjuer: Føler du deg mer eller mindre inkludert på grunn av sosiale medier?

Informant 3: Begge deler. Man kan føle seg inkludert når man er med i gruppechatter, men også utenfor hvis man ikke får respons.

Intervjuer: Har sosiale medier påvirket synet ditt på deg selv?

Informant 3: Ja, spesielt når det gjelder utseende.

Intervjuer: Takk for intervjuet.

11.5 Intervju 4

Intervjuer: Hvor ofte sjekker du sosiale medier?

Informant 4: Mange ganger om dagen.

Intervjuer: Opplever du press til å passe inn?

Informant 4: Ikke så mye når det gjelder utseende, men kanskje på å være sosial og aktiv.

Intervjuer: Har sosiale medier endret hvordan ungdom kommuniserer?

Informant 4: Ja, det er lettere å skrive enn å ta vanskelige samtaler ansikt til ansikt.

Intervjuer: Opplever du sosiale medier som mest positivt eller negativt?

Informant 4: Mest positivt, men det kommer an på hvordan man bruker det.

Intervjuer: Tusen takk for at du deltok.