



Sosiale medier

Grobunn for trivsel og gode relasjoner?

Tine Inger Solum

Lars Kristian Hæhre

A dark blue arrow points right from the left edge. Below it, several thin, curved lines in shades of blue and grey sweep across the left side of the slide.

«Look up»

➤ <https://www.youtube.com/watch?v=Z7dLU6fk9QY>



Hva er sosiale medier?

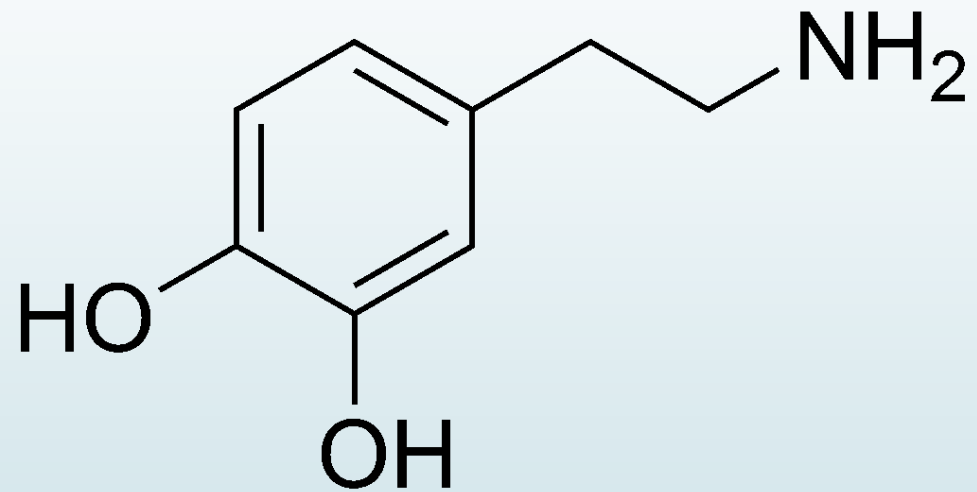
- Nettbaserte tjenester som legger til rette for mange-til-mange kommunikasjon, og hvor innholdet i stor grad skapes av brukerne
- Facebook, Twitter, blogger, Instagram, Snapchat, Google+
- Fremveksten
 - Sosiale medier lenge før begrepet ble vanlig
 - Vanlig på norsk i 2008
 - Brukere på Facebook: 1.32 milliarder. Norge: 3 millioner
 - Begrepene «like», «tagge», «unfriende»

Hvorfor er sosiale medier så tiltrekkende?

- Mennesker er sosiale vesener
- Avhengighet
- Usikkerhet



Avhengighet





Avhengighet

- Dopamin skilles ut av visse rusmidler
- Gir oss følelse av velbehag
- Rotteforsøk
- Dopamin utskilles når man bruker sosiale medier
- Sosiale medier er gode på å gi oss disse «forsterkningene»



Usikkerhet

- ▶ Bekreftelsesavhengighet
- ▶ Sårbarhet fra oppveksten
- ▶ Man forstår seg selv gjennom andre
- ▶ «Dersom de andre aksepterer meg, kan jeg også akseptere meg selv»



Optimalisering

- ▶ Høyst selektert informasjon som deles
- ▶ Optimalisering av «alt»: Familie, helse, utseende, karriere
- ▶ Bildedeling -> Utseendefokus -> Andre kan se hvor populær du er på antall «likes»
- ▶ Sosial sammenlikning – utilstrekkelighets-følelse
- ▶ Jaget etter «optimalisering» gjør at vi slites ut
- ▶ 12% av unge med betydelige depresjonssymptomer
- ▶ Verdi ut fra utseende

Andre «bruksområder»





Sosiale medier

Grobunn for trivsel og sosiale relasjoner?

- ▶ Trivsel og gode relasjoner?
- ▶ Sosial sammenlikning på steroider?
- ▶ Hvilke rolle spiller sosiale medier i våre liv?