

Ungdommen som særlig sensitiv periode?

- *Et speciale omkring forståelsen af at ungdommen kan ses som en sensitiv periode og hvilke implikationer dette har i et moderne samfund.*

Rapportens samlede antal tegn
(med mellemrum & fodnoter): 191.928
Svarende til antal normalsider: 79,97

Patricia Hauerbach Vetterstein
Studienr: 20134267

Vejleder: Einar Baldvin Baldursson

10. Semester, Psykologi
Kandidatspeciale

CKHP – Center for Klinisk
Hverdagspsykologi

Aalborg Universitet
30/5-2018

Abstract

The aim of this Master Thesis is to get a better understanding about the problems especially young people face in a modern society. This project started with an interest the increased number of young Danes who experience problems related to mental health. The increasement in people, who experience these problems is something that have happened over a short period span. There have been noticeable changes over just five years. This assignment will first discuss the changes in health data and in which areas they are seen and how they affect the genders differently. Following this discussion of these data, I will proceed to do an analysis of the historical development that has taken place over the past 100 years in Denmark. This is done to get an understanding of the society we live in today, because these changes Denmark have been a part of, will undoubtedly also be of importance to the individual person.

Today we see, how many young people's interactions take place over the phone or the internet, therefore there have occurred a change in how young people see the social constructs and how especially young people feel connected.

Following this analysis, I will look on how youth are a period that is characterized by different changes both in cognitive functions, influence social learning and biologically. This will be a relevant in the discussion which will follow. This is relevant because different studies have shown how small changes in different aspects of young people can affect people, in long periods of times.

After this section a description of various social psychological processes will follow. These include: Social Comparison, Social Competition, FoMO and the Inconsistency Theory that Higgins has made.

These descriptions are made to get an understanding on how these different social processes will affect the individual and a discussion about this will follow, this discussion will look at how the different social psychological processes can affect the individual in the type of society we are living in. Subsequently, a new perspective from Twenge will be explored, this will explore how Twenge describes the development that has occurred in individuals today.

Then there will be a discussion that look on how self-esteem and a theory of resources will affect people in today`s society

The last thing that is done in this assignment is to make a perspective that describes some of the problems that young people can be expected to face, if these trends that can be seen in the health data sets will continue.

Indhold

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Opgavens interessepunkt og opbygning..... | 1 |
| Sundhedsprofilerne | 4 |
| Danskernes sundhed – Den Nationale Sundhedsprofil 2017 | 4 |
| <i>Selvurderet</i> | 6 |
| Diskussion af sundhedsprofilerne | 8 |
| Samfundsbeskrivelse..... | 10 |
| Fra hjemmegående til arbejdsressource | 10 |
| Skilsmisseraten..... | 13 |
| Bruddet med den traditionelle familie, Institutioners betydning og skolens udvikling | 13 |
| Industrisamfundet som epoke | 17 |
| De sociale medier, en naturlig udvikling?..... | 19 |
| Telefonen | 19 |
| Mobiltelefonens fremmarch | 20 |
| Massemedierne fra 1900 tallet og frem..... | 21 |
| De sociale Medier som socialt samvær | 22 |
| Opsamlende bemærkninger..... | 23 |
| Ungdommen som særlig sensitiv periode? | 24 |
| Perioden ungdommen | 25 |
| Ændringerne i ungdommen og den øgede sensitivitet overfor udelukkelse | 26 |
| Udvikling af Social Kognition | 28 |
| Det sociale hjerne netværk | 28 |
| Strukturel udvikling af hjernen | 28 |
| Executive Funktioner | 29 |
| Det sociale miljø gennem ungdommen og spirende adfærd og kognitioner..... | 29 |
| Ændringer I det sociale miljø..... | 30 |
| Risikovillig beslutningstagen | 30 |
| Indflydelse fra peers..... | 31 |
| Ungdommen som sensitiv periode og Implikationer for samfundet | 33 |
| Implikationer for uddannelse | 33 |
| Empati | 34 |
| Social psykologiske processor | 36 |
| Social sammenligning | 36 |

| | |
|----------------------------------------------------------------|-----|
| Fear of missing out..... | 41 |
| Social konkurrence..... | 43 |
| Selvdisponeringsteori..... | 47 |
| Deldiskussion..... | 50 |
| Ungdommen som udviklingsfase..... | 50 |
| FoMO..... | 51 |
| De nye sociale medier og deres indvirkninger på individet..... | 52 |
| Twenge`s perspektiv..... | 57 |
| Ændringer i personlighedstræk..... | 58 |
| Angst og neuroticisme..... | 58 |
| Depression..... | 59 |
| Narcissisme..... | 60 |
| Ændrede Arbejdsværdier..... | 60 |
| Kontrollen hos individet..... | 61 |
| At være mere connected..... | 63 |
| Opsamlende bemærkninger..... | 64 |
| Del Diskussion..... | 65 |
| Selvværd..... | 65 |
| Ressourcer og ressourceinvestering..... | 70 |
| Mål..... | 72 |
| Perspektivering..... | 76 |
| Kontrollidelser..... | 76 |
| Smertesystemet..... | 77 |
| Opsamling..... | 79 |
| Konklusion..... | 80 |
| Referenceliste..... | 803 |

Opgavens interessepunkt og opbygning

Der er indenfor for de sidste par år kunne ses en ændring i den måde især unges mentale helbred kommer til udtryk på. Dette kan ses igennem to separate rapporter om sundhed i Danmark. Dette ses på trods af at mennesker fået mere lige forhold ind tidligere igennem institutioner og de muligheder individet har. Børn fra dårlige sociale lag har også muligheden for at tage længere uddannelse og blive til noget og dette er et emne jeg igennem dette projekt vil undersøge nærmere i dybden. På baggrund af dette vil problemformuleringen i denne være:

Specialet søger således teoretisk at undersøge, hvordan ungdommen vil kunne ses som en sensitiv periode og hvilke implikationer dette har i et moderne samfund? Denne problemstilling synes interessant, da statistikkerne viser en stigning i antallet af unge der oplever forskellige mentale problemer. Derved er det interessant at få en bredere forståelse omkring dette fænomen ved at kombinere forskellige perspektiver, for at der kan dannes et helhedsbillede omkring den ændring der kan ses. Dette kan også være interessant for at der fremadrettet kan undersøge dette mere i dybden, ift. hvordan disse problemer kan forventes at påvirke unge der oplever problemer på nuværende tidspunkt, men også hvordan det kan forventes at påvirke dem senere.

For at kunne få en bredere forståelse omkring dette emne er det nødvendigt at kigge nærmere på disse sundhedsprofiler, for at dette kan danne baggrund for en senere diskussion omkring disse problemer og en perspektivering, hvori der vil blive kigget nærmere på hvilken udvikling vi kan forvente at se fremadrettet.

Ud fra de seneste to folkeundersøgelser kan der ses hvordan at der er sket en ændring, sådan at flere unge i dag oplever at havde nogle problemer. Dette er en ændring der er sket indenfor de sidste 10 år bare og dette tyder på at vi i dag oplever en stigende sårbarhed hos unge. Der kan også ses en robust teori omkring at ungdommen er en periode der er betegnet af forandringer, der gør individet mere sårbart, men hvad er det der gør at denne indenfor den seneste årrække er blevet mere fremtrædende. Er det et spørgsmål om hvorvidt de unge er blevet mere sårbare eller drejer det sig i virkeligheden om at den samfundsudvikling der er sket, går ind i et anderledes samspil med generne, der så kommer

til udtryk på en anden måde. Disse to sundhedsprofiler er danske profiler, da det er udviklingen i Danmark der fokuseres på.

Efter denne diskussion af de data der er fra sundhedsprofilerne, vil der herefter blive kigget på den historiske udvikling der er sket, dette gøres for at kunne lave en analyse af de ændringer der er sket gennem de sidste hundrede år og hvordan disse muligvis kan være med til at påvirke individet. Efter dette vil der blive fremført teori hvori der argumenteres for ungdommen som særlig sensitiv periode og dermed også en periode hvori de unge er mere sårbare overfor de sociale aspekter omkring dem. Denne redegørelse og analyse af de forskellige aspekter af ungdommen som periode er yderst relevante til at kunne få en dybere forståelse af hvad det er der medfører at der kan ses en stigning af antallet af unge der udvikler mentale problemer i denne periode.

Derefter vil der først blive redegjort for nogle af de socialpsykologiske processorer der eksisterer ved individet. Disse indebærer FoMO, Social sammenligning, Social konkurrence og uoverensstemmelsesteorien. Disse bruges til en diskussion omkring hvordan disse forskellige processorer vil agere i sammenspil med det samfund vi lever i.

Dette er især relevant da man kan se hvordan sociale medier i dag har vundet indpas og dermed har individet i dag endnu større muligheder for at kunne sammenligne sig med andre. Mere af unges sociale liv foregår efterhånden på digitale netværk. Dette kan dog også medføre en forstærket usikkerhed og dette kan sætte sig som stress for individet og man kan derved opleve at føle nederlag i højere grad (reelle eller forestillede) og dette kan gøre at unge i dag i højere grad er i risiko for at udvikle mentale problematikker. Dette gør også at unge kan opleve at de ikke føler de er noget værd og derved bliver set ned på. Da det at vi hele tiden kan sammenligne os selv med andre gør også at man hele tiden har behovet for at være over gennemsnittet og derfor at det eneste acceptable at man scorer højest hele tiden. Og selv hvis man klarer sig godt og oplever sejre vil dette ikke nødvendigvis give højere humør, da det ses som afsæt til det næste der skal opnås og derved kommer man til at leve et liv hvor man hele tiden anstrenger sig for at nå det næste skridt og dette kan påvirke at man ikke på samme måde oplever glæde.

Efterfølgende vil der blive inddrage et perspektiv fra Twenge, hun kigger på den udvikling der er sket og siger at unge i dag er blevet mere narcissistiske som følge af den teknologiske udvikling der er sket. Dette bruges som et underbyggende perspektiv ift. den

udvikling der er sket. Der bliver derudover lagt op til en diskussion der er til hensigt at blive kigget nærmere på i den mundtlige del, for at undersøge om den udvikling Twenge beskriver kan være udtryk for et andet perspektiv.

Herefter vil der blive inddraget en diskussion der bærer præg af nogle af de tidligere diskussioner og analyser i opgaven. Denne vil fokusere på selvværdet, set ud fra et syn om social værd og hvordan stress kan forstås ud fra et syn omkring ressourcer, heri vil der blive skabt en diskussion om hvordan disse to perspektiver vil påvirke individet.

Disse forskellige tråde ift. den sidste diskussion vil også være relevant ift. den perspektivering der skal afsluttes med omkring hvilken udvikling der kan forventes at se fremadrettet. Denne perspektivering kan ses som en udbygning af de diskussioner der har været omkring de forskellige sundhedsprofiler. Heriblandt vil fokus specielt ligge vægt på kontrol lidelser, heriblandt; anoreksi (Schmidt, U. & Treasure, 2006) og adfærd der ligger sig op af OCD lignende ageren (Szechtman, H. & Woody, E. 2004) og hvordan smertesystemet kan være med til at påvirke individet, set ud fra et perspektiv omkring social smerte. Dette er inddraget ud fra den tanke at hvis man lever i en social virkelighed hvori de sociale konstruktioner kan være blevet mere uforudsigelige og komplekse, kan det skabe en ængstelse hos individet og denne ængstelse eller følelse af manglende kontrol kan udmønte sig på forskellige måder.

Sundhedsprofilerne

Der vil i det kommende afsnit blive kigget nærmere på to sundhedsprofiler, den ene er danskernes nationale sundhedsprofil fra 2017 og den anden omhandler unges mentale helbred. Der kan ses at selvom der er kommet mere lige muligheder for fx at tage uddannelser, vi lever længere og vi kan få støtte hvis man er arbejdsløs, er der gennem den senere årrække set en forværring af individers mentale helbred og flere folk oplever at være stressede. Dette kan ses som et paradoks, da vi er blevet mere lige i vores muligheder, men vi oplever i højere grad at få nye problematikker, der ses hvordan der ud fra Den Nationale Sundhedsprofil 2017 kan forventes at de yngre individer vil få færre gode leveår på trods af at vi lever længere.

Danskernes sundhed – Den Nationale Sundhedsprofil 2017

Der vil i det næste afsnit blive gennemgået de relevante resultater der kan ses ud fra rapporten ” Danskernes sundhed – Den Nationale Sundhedsprofil 2017”. Denne profil består af en række spørgsmål som 180.000 besvarede omkring deres trivsel. Dette er med til at give et billede af hvordan danskernes sundhed er i øjeblikket. Her vil der blive fokuseret på spørgsmålene omkring det mentale velvære og stress. Dette er tredje gang der er blevet lavet en sådan fælles sundhedsprofilundersøgelse, med den første i 2010. Dette gør også at det vil være muligt at se om der er sket ændringer over de sidste 7 år og hvordan udviklingen kan forventes at fortsætte.

Selvvrurderet helbred

Ift. De adspurgte vurderer 8 ud af 10 danskere deres helbred værende som fremragende, vældig godt eller godt. En anden af de ting der kan ses, er at mændene i alle aldersgrupper vurderer deres helbred bedre end kvinderne. Uddannelse spiller også en rolle der kan ses at blandt folk der højest har gennemført en grundskole, vurderer deres helbred dårligere (68,1%), der ses også at individer der ikke er på arbejdsmarkedet, vurderer at have det dårligere. Derudover kan der også ses at fra perioden fra 2010 er der sket et fald på 1,8 procentpoint i andelen, der vurderer at deres helbred er fremragende, vældig godt eller godt. Dette fald skete først fra 2013 til 2017 og det er derved over 4 år at dette fald er sket.

Mentalt helbred

Der kan ses at den andel af folk der har det dårligste mentale helbred, er blandt kvinder (15,5%) end det er ved mænd (10,9%). Den er især stor ved unge kvinder mellem 16-24 år (23,8), der kan ligeledes ses der at dem der højst har grundskole, har det dårligere end gennemsnittet (17,2%) det samme kan ses ved folk der er uden for arbejdsmarkedet (36,7%). Der kan ses at den største ændring er sket indenfor de sidste 4 år, det er især i de yngre aldersgrupper at der kan ses en stigning.

Stress

Ift. Højt stressniveau ses der at det er størst blandt kvinder (29%) ift. Mænd (21%). Andelen med højt stressniveau ses især blandt unge, samt individer der er udenfor arbejdsmarkedet. Der kan derudover ses en stigning i alle uddannelsesgrupper, undtaget mænd med en kort videregående uddannelse.

- Stress har i længere tid udgjort et stigende sundhedsproblem i Danmark, det kan både beskrives som kortere og længerevarende tilstande og er karakteriseret ved en anspændthed (Liu et al., 2017). Selvom oplevelsen af stress er subjektiv, afhænger den af forskellige faktorer, som egne og miljøbestemte ressourcer. Der er også forskelle på hvordan den individuelle person reagerer på stressen, dette er at der er forskellige coping strategier. En længerevarende stresstilstand vil også medvirke til større risici for at udvikle andre tilstande og sygdomme. Dette kan både være forhøjet blodtryk, hjertekarsygdomme og depression. Den individuelle livskvalitet vil derfor blive påvirket negativt af stress (Nabi et al., 2013).

Sociale relationer

Der ses at der er 6,3% af den voksne befolkning der ofte eller en gang imellem oplever at være alene, selvom de ønsker at være sammen med andre. Denne tendens ses mest hos de yngre grupper både hos mænd (8,5 %) og kvinder (10,3%). Som med stress og mentalt sundhed ses der hvordan der er en mindre andel ved længerevarende uddannelse og at der er en større andel af dem uden for arbejdsmarkedet (16,3%) der oplever at være ensom.

Der kan ses ændringer indenfor de enkelte køns-og aldersgrupper. Både for mænd og kvinder ses en stigning i andelen i de tre yngste aldersgrupper.

- Sociale relationer spiller en stor rolle ift. Individens fysiske og mentale helbred. Der ses hvordan at folk med stærke sociale relationer oftest har et bedre helbred og at de kommer sig hurtigere ved sygdom (Holt-Lundstad Et al, 2015).
- En af de ting man også skal tage højde for, er at sociale relationer har været under forandring de seneste årtier, der kan ses hvordan der er sket ændringer i opbygningen af arbejde og familie igennem rapporten ” 60 år i tal – Danmark siden 2. verdenskrig”, dette ses både på baggrund af sociale medier, ændrede familiemønstre og et arbejdsmarked hvor der i højere grad gøres brug af fleksible arbejdstider og flere kan arbejde hjemmefra (Jørgensen, 2002)

Selvvurderet helbred og sociale relationer

Ud fra denne profil kan der ses at der eksisterer en sammenhæng mellem de sociale relationer der er mellem folk og deres selvvurderede helbred, dette betyder at dem der vurderede deres helbred bedst, i højere grad også er de folk der har stærke sociale relationer. Det ses at blandt personer der sjældent føler at de er alene mod deres ønske, i højere grad er dem der ser deres helbred som fremragende, vældig godt eller godt. Dette er noget der ses hos både mænd og kvinder. Denne tendens kan også ses ift. Om man har nogle at tale med hvis man har problemer eller et behov for støtte.

De gik i profilen også ind og undersøgte hvor mange år det forventes at et individ har et godt eller fremragende helbred. Hvor der ved de ældre ses forbedring i antal leveår, ses der et mindre fald hos de 16-årige omkring hvor mange gode år der forventes at individet har tilbage. Faldet er dog ikke alle steder i Danmark, men det ses i flere af landsdelene. Og når man på samme tid tager med i betragtning at vi stadig lever længere, så er det foruroligende at der stadig er færre gode år vi kan forvente at have.

Mental sundhed blandt unge. Resultater fra Ungdomsprofilen 2014

Den anden rapport der gøres brug af omhandler specifikt hvordan den mentale sundhed er hos unge er en rapport lavet i 2014 der hedder ”Mental Sundhed Blandt Unge”. Denne rapport undersøger den mentale sundhed hos unge der går på ungdomsuddannelser. Denne

rapport er lavet ud fra klasseanalyse for at kunne identificere forskellige grupper af unge og hvordan deres mentale sundhed er klassificeret. Hos gymnasieeleverne er der identificeret fem grupper hos både pigerne og drengene ift. Deres mentale sundhed og ved erhvervsskolerne er der fundet frem til fire grupper blandt drengene og fem grupper blandt pigerne. Igennem undersøgelsen er der også lavet koblinger mellem de unges mentale sundhed og deres oplevelser og adfærd, dette gøres for at få et mere klart billede, af de problematikker der kan være. Og her dannes der et billede af at unge der i udpræget grad oplever forskellige mentale sundhedsproblemer også er belastet på flere andre områder. Denne rapport beskriver hvorfor det er af yderst vigtig karakter at beskæftige sig med de unges mentale helbred. Det er et vigtigt sundhedspolitisk mål at unge har et godt mentalt helbred, da det ellers kan medføre store konsekvenser for både den unge og for omgivelserne af den unge, både nu og i fremtiden. Derudover beskrives der også at det er vigtigt at have fokus på unges mentale helbred, da der ses hvordan flere psykiske lidelser netop, debuterer i ungdommen, som er en særlig sensitiv periode (Blakemore & Mills, 2014), da der sker mange forandringer og der ses derudover et stigende krav om at unge individer skal besidde en robusthed og forandringsparathed.

Denne periode ses også som en tid, hvori at unge i højere grad orienterer sig mod andre unge for at kunne få dækket deres sociale behov (Crosnoe & Johnson 2011). Der kan også ses at det er dokumenteret at personer med gode sociale relationer overordnet har et bedre helbred, end folk med svage sociale relationer (Uchino 2006; Holt-Lunstad et al. 2010). De forandringer der ses, består både af fysisk, psykisk og sociale forandringer og de kan være medvirkede til at skabe en grobund for nye vaner og adfærd og de fastholdes oftest ind i voksenlivet. Dermed ses ungdomsperioden som en periode hvor der kan være mulighed for at intervenserer og dermed i en vis grad være med til at begrænse de trivselsproblemer der kan være. Ungdomsårene er således en periode, hvor det er muligt at intervenere og dermed forebygge og begrænse trivselsproblemer.

Ud fra denne rapport tegnes der et overordnet billede der viser at størstedelen af unge på disse uddannelser er karakteriseret ved en høj mental sundhed. Dog kan der også ud fra rapporten ses at der er en mindre gruppe der oplever en lavere grad af mentalt sundhed. I denne kategori kan man se at de er karakteriseret af fx belastninger i familien og at disse klarer sig dårligere i skolen og har færre venner/fortrolige.

Kønsmæssige forskelle i mental sundhed

En af de andre ting der kan observeres ud fra denne rapport, er at der generelt er flere piger der har det skidt end drenge. Hvor der er 73-78% af drengene der ligger i den velfungerende gruppe. Hvor der ses hvordan at ved pigerne er det kun mellem 55-59% der tilhører denne gruppe. Og at det er omkring 10% der ligger i gruppen der er karakteriseret ved en lav mental sundhed, samtidigt med at der er 15-17% der oplever at have følelsesmæssige problemer. Dette betyder at der nu er tale om at hver fjerde pige oplever følelsesmæssige problemer. Når man derudover kigger på hvad de forskellige grupper indebærer kan man se at den gruppe der har det godt, bliver kendetegnet ved en form for livstilfredshed og høj self-efficacy. Hvorimod gruppen der har det mentalt skidt, ses flere emotionelle symptomer, disse indebærer: lavt selvværd, ensomhed, dårligt humør/irritabilitet, nervøsitet på de gymnasiale uddannelser, hvor pigerne på erhvervsuddannelserne oplever de samme problematikker, men derudover også i højere grad oplever hovedpine og i højere grad har udøvet selvskade på et tidspunkt i deres liv.

Diskussion af sundhedsprofilerne

Ift. at man kan se at flere unge får det værre, kan man også se at denne gruppe er karakteriseret ved at de oplever en række psykiske symptomer på ugentligt plan. Der er en relativt stor gruppe af disse der føler sig ensomme og har lavt selvværd. Ud fra dem der har en lav grad af mental sundhed, er det kun omkring halvdelen der oplever at de har et fortroligt forhold med venner eller familie og kun en tredjedel af dem oplever at de klarer sig godt på deres uddannelse. Denne gruppe oplever ikke kun ensomhed og dårligt selvværd, det ses også at individerne i denne gruppe i højere grad er rygere, er overvægtige eller at de har søvnproblemer mere end en gang om ugen indenfor et halvt år.

Opsamlende pointer ift. disse sundhedsdata

Ud fra disse to sundhedsprofiler kan man se at det er langt størstedelen af individerne der har det relativt godt, men der kan på samme tid ses at der sker en forværring for en større del end tidligere og dette er nødvendigt at undersøge nærmere og finde ud af hvad det er der medfører dette. En af de ændringer der begynder at danne sig et billede af og som man

i højere grad ville kunne se ud i fremtiden, er at især den yngre del af befolkningen forventes at have færre gode leveår end det kunne ses tidligere og dette er på trods af at vi er et på et punkt hvor vi i stadig højere grad lever længere end tidligere, så her kan der ses et paradoks som det er nødvendigt at prøve at gå ind og finde ud af hvad det er der vil medføre at der kommer stadigt færre gode leveår. Dette paradoks er især vigtigt at tage hensyn til da der kan ses hvordan der sker en sundheds polarisering, da man godt kan se at der er mange der stadig får det bedre, men på den anden side er der også en stigende gruppe der får det stadigt værre. For at skabe bedst mulige betingelser fremadrettet kan det være relevant at bruge mere energi på at afhjælpe denne stadig større gruppe af unge der oplever problemstillinger, da dette kan have alvorlige sundhedskonsekvenser for den fremtidige udvikling.

Dette billede der tegnes af de ovenstående rapporter, er at der i stigende grad er en gruppe af unge der slås med problematikker. Denne udvikling er vigtig at forholde sig til, da disse på sigt kan medføre betydelige sundhedskonsekvenser for individerne, disse kan især komme til udtryk som en øget risiko for psykiske lidelser. I begge disse rapporter tegner der sig et billede af at pigerne ligger mere sårbart end drengene da der kan ses hvordan færre af pigerne ligger i den velfungerende gruppe. I rapporten Mental Sundhed blandt Unge kan der ses hvordan at det kun er mellem 55 og 59% af pigerne der ligger i denne gruppe overfor drengenes 73 og 78%, derudover kan der ses hvordan at der er flere pigerne der ligger i den gruppe hvori individerne er mest pressede. Her er det ca. 10% af pigerne der ligger og denne gruppe er karakteriseret af en lav mental sundhed. Derudover er der også imellem 15 og 17% af pigerne der har følelsesmæssige problemer og når man kigger på disse to sammenlagt, betyder det at omkring $\frac{1}{4}$ af alle unge piger har betydelige følelsesmæssige problemer. Så der er altså en stor gruppe piger der er præget af flere emotionelle symptomer, heriblandt: irritabilitet, nervøsitet og oplevelsen af at være ked af det på ugentlig basis. Derudover ses der også en gruppe af piger på erhvervsuddannelserne der er præget af hovedpine og som har udøvet selvskade tidligere i livet. Så der er altså en stor gruppe der har det godt og har en høj self-efficacy, men på samme tid ses der et stigende antal unge der har en del emotionelle problematikker, som blandt andet er kede af det på ugentligt plan.

Samfundsbeskrivelse

Inden for de sidste 100 år i Danmark kan man se hvordan udviklingen der er sket, har været med til at gøre samfundsstrukturene og de sociale relationer i dem langt mere komplekse og uigennemskuelige. Dette er også noget Giddens kommer ind på ved at beskrive hvordan at vi lever i en tid med kulturelle og samfundsmæssige forandringer, i et omfang som ikke tidligere er set (Jørgensen, 2002, p. 65).

Globaliseringen der er sket, åbner også op for at virksomheder på en anden måde skal kunne konkurrere, det er ikke mere kun med den nærmeste virksomhed, men derimod en global konkurrence (Jørgensen, 2002, p. 66). Globaliseringen sker blandt andet på baggrund af at der kommer nye teknologiske udviklinger, der gør det muligt at konkurrere på en anden måde, men også gør det muligt at tilrettelægge arbejdet anderledes end tidligere (Allvin, 2011, pp. 1-24). Der sker på samme tid en retorik hvori individet i højere grad bliver gjort ansvarlig for deres eget liv, ved at forbinde arbejdet med friheden til selvrealisering af egne behov (Pedersen, O, 2011, p. 12). Derved ses der at den stabilitet der tidligere var med til præge samfundet i stedet er blevet erstattet med globalisering, øget konkurrence og fleksibilitet. Så hvad er det præcis for nogle ændringer der er sket og hvorfor påvirker de individet i den grad som det gør? I de næste afsnit vil der blive beskrevet nærmere omkring nogle af de samfundsmæssige ændringer der kan ses i Danmark igennem de sidste ca. 100 år og hvilken betydning disse har haft for samfundet. Disse vil kunne bruges til en videre diskussion senere i opgaven, hvor det er nødvendigt at have nogle forudsætninger om de ændringer der er sket igennem de sidste omkring 100 år, for at kunne diskutere hvordan disse ændringer influerer individet og hvordan man kan se at de ændringer der er sket, har ændret på hvordan en familie er opbygget.

Fra hjemmegående til arbejdsressource

En af de ændringer der kan ses igennem de sidste 100 år, er at kvinder begyndte at komme mere ud på arbejdsmarkedet. Hvor der tidligere sås hvordan at kvindens opgave bestod af husarbejde og opdragelsen af børnene. Denne ændring begyndte gradvis at ændre sig og denne ændring medvirkede også ændringer i hvordan familielivet var bygget op. Da kvinderne ikke længere kunne stå for opdragelsen af børnene på samme måde som før. Dette medførte således at børnene nu i langt højere grad blev overlagt i institutioners

varetægt og dermed kan der ses at der skete en ændring af at rollen af opdragelsen nu blev overført til et professionelt setting i form af fx daginstitutioner (Jørgensen, 2002, pp. 131-133; Baldursson, 2009, pp. 141-147).

Danmarks statistik udgav i 2008 rapporten ” 60 år i tal – Danmark siden 2. verdenskrig” hvori der kan ses hvordan at mændene i 50`erne udgjorde en stor del af arbejdsstyrken, da der på dette tidspunkt sås at det var hele 95,4% af mændene der var ude på arbejdsmarkedet og kun 46,9% af kvinderne og der kan så siden hen ses hvordan at der er sket en udvikling på en sådan måde at der i 2007 kan ses at den grøft der var mellem hvor mange procent af hvert køn der arbejdede, var blevet formindsket sådan at der nu kun var en forskel af 6,6%. Selvom dette giver et overordnet billede af udviklingen, mangler der stadig i denne nogle detaljer. Disse detaljer er fx hvordan fordelingen hos kvinder der arbejder har forandret sig. Da der tidligere sås hvordan at det mest var helt unge kvinder der ikke var gift eller ældre kvinder der ikke havde hjemmeboende børn mere, der var ude på arbejdsmarkedet. Dette vil der blive beskrevet nærmere i et af de senere afsnit. Der var dog også forskel på klasser, da det kan ses hvordan at det hos arbejderfamilier kunne være nødvendigt for kvinden at have et job for at kunne få det hele til at fungere, dette sås især efter at urbaniseringen for alvor. På grund af den af en rekordlav arbejdsløshed i 60`erne og et behov for at der kom ny arbejdskraft og her var de hjemmegående kvinder en oplagt arbejdsreserve. Det er også her at der begynder at dukke et nyt ideal op omkring den moderne kvinde, som både kan magte at arbejde, at være en mor og familielivet begyndte at tage fart.

Ift. dette blev der oprettet en kvindekommision i 1965 der skulle være med til at belyse kvindernes plads i samfundet, denne beskrev hvordan at det var vigtigt for samfundet at alle dets medlemmer får muligheden for at kunne udnytte deres evner fuldt ud. Dette er også noget som der bliver beskrevet ud fra en politisk vinkel i nytårstalen af Jens Otto Krag i 1965, alle skal være med til at fremme udviklingen i Danmark¹.

Kvindekommisionen afleverede i 1974 en rapport ” BETÆNKNING VEDRØRENDE KVINDERNES STILLING I SAMFUNDET”, med forslag der kunne være med til at skabe ligestilling. Derved kommer der nu en forståelse af at ikke alle i samfundet udnyttede deres evner og at arbejde nu blev synonymt med at kunne realisere sig selv

¹ <https://dansketaler.dk/tale/jens-otto-krags-nytaarstale-1965/>

Der kunne især ses hvordan at der i løbet af 60`erne og 70`erne at mange især gifte kvinder ift. tidligere begyndte at søge ud på arbejdsmarkedet og der ses hvordan at denne øgning sidenhen har ligget temmelig stabilt. Fra 60`erne til 70`erne skete der næsten en fordobling af gifte kvinder der kom ud på arbejdsmarkedet, hvorimod der sås at ved ikke gifte kvinder sås der et mindre fald i hvor mange der var ude på arbejdsmarkedet, hvor der tidligere havde været set at det mest af alt var unge ugifte kvinder der var ude på arbejdsmarkedet. Denne stigning kan ses i rapporten ”Levevilkår I Danmark” en Statistisk oversigt fra 1988. Den tabel der bliver gået ud fra her ses på s. 139.

Tidligere kunne der i debatten fx ses at kvindens vigtigste job var at være mor. Dette var fx noget der kunne ses af Ellen Key der publicerede bogen om ”barnets århundrede. Studier” hvori hun beskrev hvordan kvinders natur var at være mor og derved sikre en god overlevelse (Key, 1909). Her beskrev hun at en arbejdende mor ikke ville kunne give en naturlig opdragelse, på baggrund af dette var hun også meget imod børnehaver, da hun mente at dette skabte ”hjordmennesker”. Hun beskriver også hvordan at kvinden er i sin fulde ret til arbejde hvis det er dette der ønskes, men så vil hun lade sig forvandle til et tredje køn. Ellen Keys bidrag til debatten var med til at føre denne ideologi yderligere frem, husmoderen var nu blevet en samfundsmæssig norm (Ibid.).

Familien som valg

Ud fra rapporten ” 60 år i tal – Danmark siden 2. verdenskrig” kan der ses hvordan familiens størrelse også har ændret sig, var hvor mange lovlige aborter der blev udført igennem årene og her kunne der ses et udsving i 70`erne, dette er relateret til at det først i 1973 blev lovliggjort for alle. Dette var også en tid hvori der var fokus på at få flere kvinder ud på arbejdsmarkedet og denne ændring i loven gjorde også at kvinder i højere grad kunne tilrettelægge familien efter behov. Der ses i dag hvordan at der foretages omkring 16.000 frivillige aborter i Danmark årligt, mens der er cirka 65.000 gennemførte graviditeter.

Dette får også den betydning at familien nu kan tilrettelægges på en anden måde end det har været set tidligere. Derved kan der nu være et større fokus om at komme ud på arbejdsmarkedet. Ift. dette ses der også at fra slutningen af 60`erne skete et fald i hvor mange børn en kvinde fik, hvor der i midt 60`erne kunne ses at der var gennemsnittet 2,75 børn og dette var også lavere end tidligere så faldt den i imellem 67 og 77 til 1,75 og nåede

imellem 1977 og 1987 et nyt lavpunkt på omkring 1,33 børn pr. kvinde dette er sidenhen steget, men den ligger stadig under 2 børn pr. kvinde. Der kan derudover også ses hvordan at alderen på kvinder der får børn er steget markant siden 60`erne hvor den lå på omkring 23 førstegangsfødende kvinder til i dag at ligge på omkring 29 for førstegangsfødende. Denne udvikling er formentlig udtryk for at flere kvinder i dag vælger først at fuldføre en uddannelse før de får deres første barn.

Skilsmisseraten

Ud fra denne rapport ” 60 år i tal – Danmark siden 2. verdenskrig” kan der yderligere ses hvordan at der fra slutningen af 60`erne – start 70`erne kunne ses en stigning af skilsmisser og at der siden på trods af en lille stigning har ligget relativt stabilt siden 80`erne. Dog skal der også tages med i betragtningerne at der i dag er flere der vælger at leve i et papirløst forhold og disse jo også kan splitte op og derved medføre at barnet vokser op i andet end en typisk kernefamilie.

Bruddet med den traditionelle familie, Institutioners betydning og skolens udvikling

Der kan ses hvordan at det at kvinderne begyndte at komme ud på arbejdsmarkedet, ændrede familiens betydning sig. Børn begyndte at tilbringe en langt større del af deres tid i institutioner, derved kommer disse til at spille en langt større rolle for udviklingen af den sociale identitet (Baldursson, 2009; Bäck-Wiklund, 2004; Tonboe, 2004). Derudover beskriver Baldursson også hvordan at familien ikke længere er bundet op på de samme ydre forhold og traditioner som det sås tidligere.

Derved får familien i højere grad også en karakter af at være en kontraktlignende relation, hvor forpligtigelser er under konstant udvikling. Derved kan der også beskrives hvor betydningen af familien for identitetsdannelsen er mindsket. Denne ændring i hvordan familien er bygget op påvirker således også at relationerne bliver mere flydende og derved kan være noget man forhandler med eller fravælger helt (Ibid.). Det at kvinder er kommet ud på arbejdsmarkedet medfører også at kvinden ikke på samme måde er afhængig af manden, da hun nu kan tjene sine egne penge og dette underbygger blot dette med at man i

dag i højere grad kan forhandle om relationerne og man kan også forlade relationen hvis man ikke finder den passende.

Dermed kan der ses også ses hvordan at det mere traditionelle familiemønster der tidligere eksisterede og kernefamilien nu oplever at være i opbrud (Ibid). Hvis man kigger på Danmarks Statistik, kan der ses hvordan at par med børn har en højere disponibel indkomst end par uden børn og dette kan betyde at disse personer arbejder mere, det kan også være relateret til at flere tager længerevarende uddannelser, der gør det muligt for dem at varetage job hvori lønnen er højere og her kan man igen kigge på hvordan at institutioner spiller en anden rolle end tidligere. Det er specielt manden der arbejder mere end gennemsnittet på trods af børn. Derudover ses der også hvordan at man i dag kan se at flere børn i dag bor hos en enlig mor eller hos deres mor og hendes nye partner (Tonboe, 2004, pp. 27-53).

Fra arbejdet til skolebænken, hvordan barndommen har ændret sig

Der kan i dag ses hvordan at der er regler for hvilke og hvor meget børn må arbejde, samtidig med at det er lovpligtigt for børn at gå i skole. Det har dog ikke altid været sådan i Danmark, det er nemlig først i løbet af de sidste hundrede år at denne ændring har trådt i kraft. Hvis man kigger tilbage til den sidste del af 1800 tallet, ses det hvordan at børnearbejde blev et stigende fænomen i byer som der skete en tiltagende urbanisering. Tidligere havde børnearbejde været noget der mest af alt foregik i landbrugsmiljøet, hvor børnene hjalp deres fædre med landbruget. Som folk flyttede til byerne, var det nu en ny type arbejde der skred frem, dette var både fabriksarbejde, bybude, mælkedrenge osv. Det var nødvendigt for fattige familier at have denne ekstra indtjening og derfor bestod børnenes dag af skole og arbejde. Som denne type arbejde voksede, skete der også en øget debat om de vilkår børnene arbejdede under. Dette ledte til at der blev lagt op til at fabriksloven i kunne ændres til også at dække andre områder ånd arbejdet i fabrikker. Disse ændringer blev udarbejdet i de følgende år, det var dog stadig kun et begrænset antal af børn i arbejde der blev omfattet af disse nye beskyttende regler og derved havde den kun begrænset rækkevidde (Bang, 1915, pp. 179-185).

Skolen og dens udvikling og betydning

Hvis man kigger på hvordan skolen var opbygget i starten af 1900-tallet, kunne der ses hvordan det offentlige skolesystem var bygget op med adskillelsen af byskoler, købstadsskoler og københavnske skoler. Dog sås det at der i begyndelsen af 1900 tallet begyndte at være fælles fagbeskrivelser af hvad målene for enkelte fag skulle være. Dette skal også ses i betragtning af at de private skoler blev færre. I 1903 blev strukturen af skolen ændret til en enhedsskole og dette betød at i princippet burde det være muligt for alle børn der havde de fornødne evner at gå fra den offentlige skole til gymnasiet via en mellemskole. Hvor det tidligere havde været sådan at man skulle igennem private højere skole for at kunne komme i gymnasiet og derved fik de fattige børn ofte kun folkeskolen inden de kom ud på arbejdsmarkedet. Dog sås der stadig at folk for bedre kår havde bedre vilkår, da familien stadig skulle have råd til transport og undervisningsmaterialer for at dette kunne lykkes og det var heller ikke alle familier der kunne undvære den indtjening barnet ellers kunne indbringe i form af arbejde. Fra midten 1910`erne sås der nu hvordan alle fik samme undervisning. Der kom en udbygning i 1937 der udlignede de forskelle der have været mellem lang- og byskolerne og et øget fokus på at de nu fik samme muligheder fx i form af specialundervisning for de elever der havde problemer, hvis dette var muligt. Der kom derudover også i 20`erne et øget fokus på at lærere ikke måtte have unødigt fysisk kontakt med eleverne – for at komme beskyldninger om upassende opførsel i forkøbet².

Institutioner som stigende del af voksenlivet

I dag når man kigger på unge der skal til at vælge hvad de vil, er det ikke unormalt at mange af dem vælger at tage en gymnasial uddannelse, men sådan har det ikke altid været. Ud fra rapporten ” Kvinder & Mænd i 100 år - fra lige valgt mod ligestilling” Kan der ses hvordan at der i 1915 var 679 mænd der tog en studentereksamen og 200 kvinder der tog en, hvorimod at der i 2014 kan ses hvordan der er 21.162 mænd der tager en gymnasial uddannelse og 25.349 kvinder der tager en. Der kan også ses et stort skel i hvor mange individer der tager en videregående uddannelse. I 1921 er der 2011 mænd der tager en videregående uddannelse og 228 kvinder. Hvor der i 2014 kan ses at der er 26.286 mænd

² <http://danmarkshistorien.dk/leksikon-og-kilder/vis/materiale/skole-og-undervisning-1814-2014/>

der tager en og 35.840 kvinder der tager en videregående uddannelse. Der sås for alvor et skift til at flere begyndte at tage studentereksamen i 60`erne og 70`erne.

Der kan også ud fra denne rapport ses hvordan at kvinders valg af uddannelse har ændret sig markant. I 1921 kunne fx ses hvordan under 10% af dem der uddannede sig til jurister, præster og læger var kvinder, hvor der i 2014 kan ses hvordan at ca. imellem 50-65% af dem der uddanner sig indenfor disse fag i dag, er kvinder. Dette kan ifølge rapporten også ses ift. dem der tager naturvidenskabelige uddannelser, at denne fordeling i 2013 er blevet mere lige bare ift. hvis man kigger tilbage på hvordan det så ud i 1985.

Dermed kan man også argumentere for hvordan at folk i dag i højere grad bliver præget af de institutioner de er en del af. Dette vil også påvirke at identiteten i højere grad bliver formet igennem fælles arenaer for individet i og med at individer bruger længere tid i institutioner, både når de er små, men også som de går ind i voksenalderen og dermed sker der en anden form for hvordan de influerer hinanden (Baldursson, 2009).

Denne ændring i hvordan fælleskulturen er, medfører også at individet nu mangler et holdepunkt i forhold til identitetsdannelsen, før kunne der ses hvordan dette skete i at være medlem af forskellige subgrupper, ses det at forholdende i dag i stedet bliver præget af en foranderlighed og en mere flygtig karakter og dermed er der ikke noget der væsentligt adskiller personer fra hinanden, dette betyder også at det identitetsdannende sted der er tilbage for individet er arbejdet (Baldursson, 2009). Dermed bliver man også til hvad man gør, da arbejdet kommer til at spille en anden rolle, bliver det også sværere at distancere sig for. Dette vil dermed også påvirke fritiden. På baggrund af disse faktorer er det også vigtigt at man bliver til noget og i dag er det der er fokus på fx vælger man den rigtige uddannelse.

Dette er vigtigt da der for mange er et ønske om at nå til tops indikerer at man er noget værd, her er problemet bare at så vil man altid kunne søge det næste kick og man vil aldrig kunne glædes ved det, som man selv tror (Prætorius, 2007; Sharot, 2011). Dermed kan der ses en stigende tendens til hvordan at sociale motiver og de tilhørende emotioner i dag spiller en større rolle end det tidligere gjorde i samfundet.

Globaliseringen og fleksibilitet i samfundet

I dag ses der hvordan samfundet er præget af en højere grad af globalisering og fleksibilitet. Derved bliver de traditionsrige rammer der kunne virke beskyttende erstattet af mere upersonlige organiseringer (Baldursson, 2009; Jørgensen, 2002, pp. 120-166). Derved er samfundet også præget af flere valgmuligheder end tidligere, dette betyder så på samme tid også at der er større risiko for at vælge forkert. Hvor der tidligere sås at det liv der skulle leves i højere grad allerede, var tilrettelagt ud fra hvilken position barnet blev født i. Denne problematik øges yderligere af at samfundet i dag er præget af mere uforudsigelige systemer, som det kan være sværere at gennemskue, det er op til individet selv at skabe mening (Jørgensen, 2002, pp. 120-166). En anden faktor der vil påvirke individet, er at individets relationer i dag har fået en mere kontraktlignende form og hvis man ikke bryder sig om disse, kan de udskiftes. Dette betyder også at relationer i dag er præget af valg og du har ansvaret for dine egne valg også hvis de medfører uønskede konsekvenser. Dette vil så lægge et mere markant pres på individet, da det er op til en selv at opnå succes (Baldursson, 2009)

Industrisamfundet som epoke

Ud fra det ovenstående afsnit kan der ses hvordan samfundet har ændret sig og en af de markante ændringer som er sket i forbindelse med industrisamfundets ophør, er de ændringer der er sket indenfor familien. Der kan ses hvordan der i industrisamfundet var flere hjemmegående kvinder, der stod for det daglige i forbindelse med familien og opdragelse af børnene. Her er der sket en ændring til hvordan familien er gået fra at være et mere privat anliggende til i dag at være et mere offentligt emne, dette ses igennem flere punkter, men et af disse punkter er hvordan skolepligten er opbygget. Dette medfører også at samfundet nu på flere punkter er med til at forme hvordan individet bliver. Dermed får vi også flere individer der er mere lig hinanden, end det var set tidligere. Dette sker igennem forskellige institutioner igennem barndommen og helt op i voksenlivet. Dette medfører således også at man bliver nødt til at kigge på hvordan familien har ændret karakter, da man i dag ikke nødvendigvis snakker om kernefamilien på samme måde som tidligere og derudover bliver familien i dag i højere grad skiftet ud igennem nye partnere. Tidligere sås der også hvordan moderen spillede en anden rolle i familien, da hun jo netop

oftere var hjemmegående og dermed var i barnets liv på en anden måde end det ses i dag, hvor at kvinden i dag i højere grad også har et langt højere fokus på karrieren end det tidligere er tilfældet.

En anden af de ændringer der er sket fra industrisamfundet, er at der tidligere sås hvordan at individer i langt højere grad havde en fast plads fra de blev født og alle kendte denne plads i samfundet de tilhørte. I dag ses der hvordan at man har nogle helt andre muligheder for at følge den uddannelsesvej end tidligere og dette kan ligge et øget pres.

Der kan derudover også ses der hvordan familien over tid har ændret betydning, men på trods af dette beskrives familien stadig i flere tilfælde ud fra en periode på omkring 60 år. Derudover er det muligt at se hvordan det at vi har fået mere lige muligheder også må være med til at påvirke at vi er blevet mere ens, da de sociale forskelle der tidligere eksisterede, er blevet mindsket. Det gør så at vi får nogle mere lige betingelser. Det at vi er blevet mere ens medfører også at de mellem menneskelige forskelle stadig eksisterer må afspejle de forskelle der er i livsforskelle. Dette vil der blive beskrevet nærmere ud fra teori senere i opgaven. Det at der er sket denne homogenisering i Skandinavien har muligvis også været med til at give de sociale medier en god mulighed for at kunne starte op. Da denne homogenisering netop har givet folk en fælles form og derfor vil man kunne formode at hvis disse var noget der var dukket op i samfundet som det var for bare 100 år siden, ville det ikke have den samme indflydelse hos folk som det ses i dag. I det næste afsnit vil der blive beskrevet nærmere omkring de teknologiske udviklinger, dette er relevant for at kunne undersøge hvordan disse har påvirket psykologien igennem, ændrede sociale strukturer.

De sociale medier, en naturlig udvikling?

Som beskrevet i foregående afsnit kan man se hvordan de sociale medier i langt højere og stadig stigende grad spiller en stor rolle og især ved unge individer ses denne udvikling, med at man skal tjekke sine sociale medier flere gange dagligt.

Spørgsmålet er så hvad det er der gør at sociale medier er blevet så populære og om den udvikling Danmark har gennemgået, inden for de sidste ca. 60 år har været med til at bane vejen for at disse kunne få så stor en indvirkning ved de enkelte individer. Denne ændring er blevet beskrevet lidt i foregående afsnit i form af at skolen og institutioner begyndte at spille en større rolle og derved give folk fra forskellige dele af samfundet en fælles ramme ift. at opdragelsen blev rykket hen til professionelle rammer (Baldursson), men det er ikke kun her at en udvikling har kunne været med til at åbne op for at sociale medier havde en god mulighed for at blive skabt. Det kan også ses igennem den teknologiske udvikling der er sket i Danmark, at der er sket en ændret forestilling omkring hvad det sociale er.

Igennem den teknologiske udvikling der kan ses, kan man fx kigge på at der kom store statslige tv-stationer. Disse var med til at give individer i Danmark en fælles kulturel ramme, hvori individerne herigennem fik en fælles forståelse. Det var de samme programmer for underholdning man så og det var de samme politiske debatter/holdninger man lige pludselig på en anden måde blev en del af. En anden teknologisk udvikling der er sket, som har været med til at have en påvirkning på det sociale er telefonens fremkomst, da dette nu gør at man ikke behøver at være i nærheden af folk for at kunne føre samtaler med folk. Denne ændring i hvordan det sociale er opbygget kan også have været med til at bane vejen for at de sociale medier fik en mulighed for at blive skabt og få en stor indflydelse hos folk på relativ kort tid. Det kan ses i udviklingen både igennem de tekniske udviklinger og udviklingen i form af ændrede skole forhold er at der er set en homogenisering og at denne dermed har banet vejen for de sociale medier. I det næste afsnit vil der blive beskrevet den teknologiske udvikling der er sket i Danmark.

Telefonen

I dag kan mange ikke forestille sig at skulle undvære deres mobil, men mobilen er en relativt ny opfindelse der er sket i form af først en fastnet, hvor man var fastlåst til at være et sted. Som at telefonen begyndte at vinde indpas kan der også argumenteres for at de

sociale relationer ændrede karakter. Tidligere skulle man ses for at kunne snakke sammen eller skrive breve, men disse tog dog noget tid, nu var det muligt at føre samtaler selvom man ikke var i samme rum. I 1881 kom den første officielle telefoncentral i København, på daværende tidspunkt bestod den af kun 22 abonnemeter³

Der kan ud fra Danmarks Statistik ses hvordan at der allerede i 1913 var 100.000 telefonabonnemeter, så der kan ses hvordan at telefonen med hurtige skridt blev noget der blev inkorporeret i hjemmene. I 1920 var dette tal ca. fordoblet sådan at der nu var 203.888 private telefonabonnemeter og dette er et tal der siden er steget støt.

Mobiltelefonens fremmarch

Siden 90`erne kan der ses hvordan mobilen har ændret sig markant. Både vægten og prisen faldt og allerede i 95 var der flere end en million der havde mobiltelefon på verdensplan. Derudover begyndte mobilen at få flere features, man begyndte at kunne sende sms beskeder og beskeder med billeder. I 2004 var der nu flere mobilabonnemeter end fastnet og i dag bruger ca. 93% af danskere en mobil/smartphone.

Telefonen er blevet den ene ting, vi gider bære rundt i lommen og der ses hvordan at de hele tiden får nye eller forbedrede features. Hvad dette bliver er ikke til at forudsige, men telefonen er blevet noget man har på sig hele tiden og det giver uanede muligheder.⁴

Det at internettet i dag i højere grad har vundet indpas i danskernes hverdag gør også at mobilen kommer til at spille en endnu større rolle. Da det med mobilen er muligt at have internettet med sig i lommen og der ses nu at mere end halvdelen af folk bruger mobilen når de skal på internettet det bruges til flere ting blandt andet tjekke nyheder, streamer, Sociale medier, e-maile etc. Der ses også hvordan at omkring 93-98% af unge danskere i dag anvender internettet fra hjemmet. Det er især deletjenester og sociale medier der er fokus på for de unge⁵

³http://denstoredanske.dk/It,_teknik_og_naturvidenskab/Elektronik,_teletrafik_og_kommunikation/Kommunikationsteori_og_teletrafikteori/telekommunikation

⁴<https://www.kristeligt-dagblad.dk/historie/mobiltelefonens-forrygende-historie>

⁵<https://www.dst.dk/da/Statistik/nyt/NytHtml?cid=28056>

Massemedierne fra 1900 tallet og frem

Tidligere bestod massemedier af aviser, men i løbet af 1900 tallet begyndte de elektroniske massemedier nu at vinde frem. Først radioen i mellemkrigstiden og sidenhen TV`et og i 90`erne begyndte de net baserede massemedier at vinde indpas.

I begyndelsen af 1900 tallet sås der hvordan at først radioen kom frem, hvor der først var fokus på underholdning og siden på nyheder, hvoraf radioen fik et redaktionelt ansvar for at dække nyheder i form af en journalistisk redaktion og skiftede hermed også navn til Radioavisen. Fra 1951 kom der P2 som primært spillede populært musik med henblik til yngre lyttere og først i 1984 fik DR konkurrence i form af lokalradioer.

DR blev oprettet som public service institution, da man gik ud fra den betragtning at radioen var et offentligt gode, som alle skulle have adgang til efter at have betalt en licens. Som der begyndte at komme flere kanaler og TV begyndte at komme frem, ændrede public service begrebet også karakter til at skulle være ”i samfundets og offentlighedens tjeneste”. Hermed kom der også et opdragende element, som fik prioritet For at man kan beskrive både radio og TV som et massemedie, skulle der først købes et vist antal modtagerapparater. Radioen i Danmark blev landsdækkende i 1927 og tv i 1960 og kort efter de kom frem var begge næsten hvermandseje (Jensen, 1997a, pp. 199-218). Fra slutningen af 50`erne blev tv det dominerende massemedie i Danmark. Det var først i 1960 at tv-udsendelserne dækkede hele landet og fra 1969 begyndte der gradvist at blive indført farve-tv. Fra at kun 1% ejede et tv i 1956, sås der allerede i 1963 hvordan at 50% at husstande ejede et nu og i 1990 var dette tal på 96% Dette betød også at der skete en udvikling i at flere fik en fælles forståelsesramme, først i forbindelse med DR som startede med monopol på tv`et i Danmark (Jensen, 1997b, pp. 11-31; Jensen, 1997b, pp. 118-177). og derefter sås der også hvordan at denne bredte sig til resten af verden, da der kom flere og flere udenlandske programmer.

Det at individer ud fra de verdensomspændende massemedier i form af forskellige tv-programmer gjorde også at verden ud fra et mentalt perspektiv både blev mindre og større. Den blev mindre i at man havde adgang til opdaterede informationer om alle større begivenheder der skete i den meste verden og derved også kunne få nogle fælles

forståelsesrammer for verden omkring en, samtidigt kan dette også beskrives som at den er blevet større fordi at individer nu til en vis grad hele tiden bliver sat overfor nye informationer, der kan virke uoverskuelige for individet. Derfor er det nu også op til den enkelte at skabe mening og sammenhæng i de informationer de bliver stillet overfor og dennes betydning (Jørgensen, 2002, p. 67; Jensen, 1997b, pp. 118-177)

De sociale Medier som socialt samvær

I dag ses der hvordan at unge individer i stor grad bruger sociale medier til at holde social kontakt. Ud fra Danmarks statistik ses der hvordan at 97% unge i 2016 bruger sociale medier og at tre ud af fem har profiler på mindst fire forskellige sider for sociale medier. Og 86% af unge tjekker der sociale medier flere gange dagligt⁶. Igennem dette kan der derved ses hvordan at den måde hvorpå det sociale samvær foregår mellem unge i høj grad har ændret sig bare i løbet af de sidste 20-30 år. Da det tidligere var nødvendigt at mødes for at få dækket det sociale behov.

De sociale medier giver også en ny mulighed for at der sker en social sammenligning, hvor tidligere skete denne sammenligning ud fra det boglige, eksisterer den altså nu også i form af sociale medier. Så der er nu to nyere faktorer der forstærker den sociale sammenligning der sker. På baggrund af dette kan de sociale medier også være med til at forstærke hvis et individ føler sig usikker omkring deres eget værd og ståsted, da der hele tiden er muligheden for at sammenligne sig med folk der ser ud til at have det bedre. Denne usikkerhed vil så kunne sætte sig som en vedvarende stressbelastning. Derudover kan der også ses at et individ der oplever at blive ekskluderet vil opleve negative konsekvenser. Og derudover vil det også kunne medvirke at individet kan udvikle depression da en af de vigtigste faktorer for udviklingen af dette er at føle at man oplever nederlag, der behøver ikke være tale om reelle nederlag eller udstødelse, oplevelsen af dette er nok (Baldursson, 2014, pp. 115-127; Williams, 2000, pp. 748-762).

Dette er ikke ensbetydende med at sociale medier kun er en negativ faktor, det dette betyder er i realiteten bare at ved nye udviklinger vil der ikke kun ses udvikling, men også nye problematikker som der skal tages hensyn til.

⁶ <https://www.dst.dk/da/Statistik/nyt/NytHtml?cid=28056>

Opsamlende bemærkninger

Ud fra det ovenstående afsnit kan der ses hvordan at den udvikling der er sket inden for det teknologiske felt, ikke kun er med til at påvirke selve teknologien, men det også påvirker de sociale relationer der eksisterer individer på tværs. Dette gøres ved at nu kan man også pleje sine relationer uden at behøve at ses med dem face to face. Derudover har den udvikling der er sket også mindsket de sociale forskelle der ses hos forskellige individer, da der er kommet en anden fælles kulturel ramme for hele landet. Dette har også åbnet op for at der begyndte at være gunstige forhold for at de sociale medier kunne vinde indpas hos folket. Dog vil denne udvikling også være noget hvor man kan forvente at det også vil medføre nogle negative følgevirkninger, dette kan fx ses ift. at flere og flere unge føler at de er alene og ikke har nogle at snakke med.

Ungdommen som særlig sensitiv periode?

Ud fra de tidligere afsnit, kan der ses hvordan at den gruppe der i højest grad kunne ses en tendens med at de fik det værre, var ungdommen. Dette er udtryk for at der eksisterer et problem i samfundet der bliver nødt til at blive undersøgt grundigere, for at man finde en optimal måde at behandle de problemer der er og kan komme i fremtiden. Derudover hvis ungdommen virkelig skal ses som en særlig sensitiv periode, hvori social læring spiller en stor rolle, hvilke konsekvenser vil dette så medføre for individernes liv i fremtiden.

Ud fra det der kunne ses i de tidligere afsnit, kan der opstilles to hypoteser om hvordan de ændringer der er sket i samfundet, vil gå ind og påvirke samfundet.

- Den ene hypotese lyder på vi har skabt en verden hvor de sociale relationer har ændret sig og at der derfor vil være en generation der vil blive påvirket negativt, inden det bliver bedre.
- Den anden hypotese lyder på at vi har skabt en verden hvori de sociale relationer har ændret sig i en sådan grad at det vil påvirke alle individer og derved skabe nogle nye problematikker. Grunden til at problemerne ses tydeligst ved den yngre gruppe, er fordi det er dem der bliver født ind i de her ændrede relationer. Derved vil det i starten påvirke dem i højest grad.

Hvis antagelsen om at ungdommen er en særlig sensitiv periode specielt for det sociale, så må man formode at de problematikker der begynder at ses i ungdommen, er nogle der vil blive en integreret del af individernes liv fremadrettet.

Så hvad er det der medfører at man kan se denne udvikling med at unge får det værre, i de to undersøgelser der er inddraget tidligere. Der vil i dette afsnit blive kigget på en diskussion hvori jeg vil komme ind på om hvorvidt ungdommen kan ses som en særlig sensitiv periode ift. det sociale. Der vil samtidig også i diskussion blive kigget nærmere på de samfundsmæssige og sociale ændringer der kan ses i vores samfund. Og om hvorvidt de er med til at påvirke at de problemer i ungdommen der er forstørres eller i hvert fald ændrer karakter, på en sådan måde at det bliver nogle andre problematikker der kommer frem. Herunder vil de sociale medier blive inddraget som en faktor til det ændrede sociale samvær og hvordan disse spiller ind.

I diskussionen vil der også på et senere tidspunkt inddrages et afsnit omhandlende hvilke diagnostiske ændringer vil der kunne forventes at kunne ses i fremtiden på baggrund af at vi lever i en tid hvor de unge oplever at være mere pressede på både selvforståelsen og identiteten. Da man ud fra disse problematikker kan forvente at der vil blive stillet helt nye krav til både psykologien og til samfundet som helhed.

Perioden ungdommen

Ungdommen er en periode der er fuld af ændringer og overgange fra en tilstand til en anden. Dette ses både ved formative biologiske ændringer og ved sociale transitioner. De social kognitive processer der er med til at gøre det muligt at navigere i mere komplekse og intime relationer udvikles netop gennem ungdommen.

Ungdommen beskrives her som perioden mellem begyndelsen af puberteten og opnåelse af at være relativ selvforsynende og når ungdommen er forbi, er det nødvendigt med individer der er i stand til at kunne navigere i de sociale kompleksiteter der eksisterer i samfundet (Choudhury, 2010; Blakemore & Mills, 2014, pp. 187-207).

Der kan derudover også argumenteres for at ungdommen igennem de sidste 50 år er blevet markant forbedret, som skolen er kommet til at fylde mere og mere. Tidligere sås der hvordan at de fleste børn når de nåede en vis alder skulle de ud på arbejdsmarkedet for at kunne bidrage til familiens økonomi, og at flere skulle arbejde sideløbende med skolen op igennem barndommen. Dermed fik de et enormt stort ansvar tidligt. I dag ses der derimod at flere tager videregående uddannelser og institutioner spiller derved en større rolle.

Ud fra en undersøgelse lavet i Danmark kan der også ses hvordan at størstedelen af individer mellem 17-29 føler at de hverken helt er unge eller voksne, de er i et sted midt imellem. Denne undersøgelse underbygger tidligere forskning, hvori det kan ses at de fleste af disse individer føler at de i nogle situationer føler sig voksne og i andre føler de sig stadig ikke helt voksne. Der sås nemlig i dette studie at 27% følte de var voksne, 11% følte ikke de var voksne og resten følte de var et sted hvor at de var på vej til at være voksne, men det var ikke i alle situationer at de følte at de var voksne (Arnett & Walker, 2014, pp. 39-44).

Ud fra definition omkring at ungdommen er en tid hvori individet skal lære at være selvforsynende og kunne navigere i sociale kompleksiteter, betyder det også at

begyndelsen af perioden er defineret af biologiske ændringer, hvorimod at der senere i ungdommen ses hvordan denne er defineret af sociale transitioner. Disse adfærdsmæssige ændringer og kognitive forbedringer der sker, er ikke et nyt fænomen, da man så helt tilbage til Aristoteles at der har været fokus på disse, men samfundet har siden hen medført store ændringer og disse ændringer kan være med til at påvirke at perioden for individet udfoldes anderledes. Dette er noget af det der vil blive diskuteret i dette afsnit (Blakemore & Mills, 2014, pp. 187-207).

Der er siden hen også sket ændringer i den forståelse vi har omkring de ændringer denne periode medfører, det er først for relativt kort tid siden at vi er begyndt at få en dybere forståelse for de ændringer der sker i hjernen i denne periode (Casey et al., 2008).

[Ændringerne i ungdommen og den øgede sensitivitet overfor udelukkelse](#)

Her beskriver forfatterne en formodning om at der i ungdommen er stor kulturel følsomhed, og at det er de påvirkninger som puberteten har på hjernen der er med til at gøre denne periode yderst sensitiv overfor de sociale miljøer de er en del af. Dette medfører også en periode hvor der sker en reorganisering, hvori at det nu er deres venners meninger der bliver vigtigere end deres families. Der kan ses at unge i alderen 13-17 føler at hvis de får en afvisning fra peers, indikerer det at det betyder at de ikke er noget værd som individ. Ved yngre individer ses det at de også føler at peers er med til at stimulere og give support, men en afvisning i denne gruppe medførte ikke på samme måde at selv evalueringen blev påvirket til det negative. Forfatterne mener at der kan være en sammenhæng mellem en større evne til at skabe abstrakte repræsentationer, samt en større motivation for at blive accepteret af peers og at det er det der medfører at peers kan have den påvirkning på selv evaluering (Blakemore & Mills, 2014, pp. 187-207). At peers skulle påvirke selv evalueringer, understøttes også af forskning der viser at det at blive ekskluderet i et online spil ville medføre lavere humør og forhøjet angst ift. det der sås hos voksne. Dette understøttes også af undersøgelser der viser at vis unge bliver udelukket eller der bliver spredt rygter om det vil dette medføre at individet udvikler social psykologiske justering problemer, disse kan både tage form af internaliserede problemer som depression, men de kan også tage form af problemer som manglende selvkontrol (Sebastian, 2010). Dette behov for at blive accepteret og ikke ekskluderet er specielt noget der ses i ungdommen og vil muligvis endda også være en af de faktorer der driver ungdommens

adfærd. Da kan nemlig ses hvordan at især yngre individers humør vil blive påvirket af at blive ekskluderet fra resten af gruppen (Ibid.).

Udover at have en større følsomhed overfor social ekskludering, ses der også at mange mentale lidelser har deres begyndelse i ungdommen. Den øgede sårbarhed menes at relatere til den genetisk præprogrammeret neural udvikling der sker, samtidigt med at nye stressorer og udfordringer opstår i miljøet. Den stresseksposering, som social stress der sker under ungdomsårene, kan være længerevarende og have en anden påvirkning på individet end stresseksposering på andre tidspunkter i livet. Der kan også ses hvordan flere psykologiske lidelser begynder i barndommen/ungdommen, disse inkluderer, impuls-kontrol lidelser, afhængighedslidelser, angstlidelser, skizofreni og humør lidelser (Blakemore & Mills, 2014, pp. 187-207).

Forskellige studier der er lavet, tyder på at den form for social stress der kan ske på grund af social isolation, kan have langvarige konsekvenser. Da eksponeringen af sådan en isolation vil øge sandsynligheden for depressiv adfærd samt ændringer i strukturen af den præfrontale cortex. Dette vil kunne medføre forstyrret social adfærd og reproduktiv adfærd. Dette kan ses i dyreforsøg, hvor fx rotter der havde været udsat for dette havde et lavere testosteron niveau. Selv en mild stresseksposering hos rotter medførte en ændring i adfærd til at blive mere risici opsøgende og at ville prøve nye ting, også som voksne. Dette ses også i et forsøg om rotter, hvori det kunne ses at de rotter der havde været isoleret i ungdommen, havde en større plasticitet i hjerneområdet der involverede læring baseret på belønning og afhængigheds adfærd. De var også hurtigere til at huske stof relateret stimuli. Dette studie ligger op til at denne tidligere ungdom er en vigtig periode, hvori isolation kan medføre neurale ændringer og medføre større sårbarhed overfor afhængighedsadfærd og at selv ved en resocialisering ved de ændrede neurale komponenter ikke ændres tilbage. Selvom mange af disse studier omkring ungdommen som særlig sensitiv periode kommer for forsøg med rotter, ses der også beviser for at sociale og miljømæssige betingelser under ungdommen kan påvirke mennesker, dette kan forårsage fysiske og psykiske helbredsmæssige konsekvenser kortsigtet, men det kan også medføre hurtigere strategier for livshistorie, som nedsat sundhed, mindre seksuel begrænsning og mindre opnåelse af ressourcepotentialer. Det er dog på nuværende punkt vigtigt at et af de næste step bliver at undersøge dette mere i dybden i studier der involverer mennesker, for at få en bedre

forståelse af hjernen gennem ungdommen og hvordan forskellige sociale interaktioner vil være med til at påvirke den (Blakemore & Mills, 2014, pp. 187-207).

Udvikling af Social Kognition

Social kognition er evnen til at forstå verden gennem signaler genereret af andre individer. De forskellige social kognitive processor omfatter bearbejdning af ansigter og deres emotioner, biologisk bevægelsesdetektering, fælles opmærksomhed og andre mere komplekse processor består af at kunne forstå andres mentale tilstande, at kunne bearbejde sociale emotioner og at kunne forhandle om komplekse interpersonelle beslutninger, studier har vist at dette er evner der udvikler sig fra barndommen og op igennem ungdommen (Blakemore & Mills, 2014, pp. 191-192). Det er først for nyligt at studier omkring social kognitive evner efter barndommen er begyndt at komme frem, da der tidligere eksisterede en formodning om at disse evner var modne i midten af barndommen i normalt udviklede børn. Denne formodning lå til dels på baggrund af at ved TOM, er det noget der undersøges ved småbørn og der ses ikke de store ændringer efter at barnet når en vis alder. En af de første studier der viste de ændringer der skete i ungdommen i social kognitiv adfærd, var i stand til at vise at unge begyndte at kunne integrere andres perspektiver og intentioner, som deres retfærdighedssand udvikler og forbedre sig i ungdommen. Her foreslår forfatterne også at de peer-relationer der eksisterer i ungdommen, kan være med til at påvirke sociale beslutningsprocesser. Andre undersøgelser viste at; online sociale kognitive færdigheder forbedres i ungdomsårene, at evnen til at bruge andres perspektiv til at styre beslutninger fortsætter med at udvikle sig gennem ungdomsårene og begyndelsen af voksenårene, derudover stiger selvbevidstheden også gennem ungdomsårene, dette kan også have betydning for hvordan de integrerer deres selvforståelse med peer evalueringer (Blakemore & Mills, 2014, pp. 191-192).

Det sociale hjerne netværk

Strukturel udvikling af hjernen

Cerebral cortex udvikles i en veldefineret periode, dog har forståelsen af denne udvikling igennem MRI studier blevet forbedret. Da man igennem disse studier kan se hvordan og hvordan hjernen udvikles. Igennem disse kan der fx ses udviklingen af grå og hvid masse i

hjernen, der kan ses hvordan volumen af den grå masse formindskes igennem ungdommen og at den hvide masse bliver større ind i voksenalderen. Tidligere undersøgte man kun denne masse i større områder af hjernen, men det er nu muligt at gå ind og undersøge mindre områder af hjernen og dermed ses hvordan områder der hører sammen med specifikke kognitive evner udvikles. Der kan ses at områder der vedrører mentalisering, fortsætter med at udvikle sig indtil i starten af tyverne. Ud fra disse studier kan det også ses at områder vedrørende evnen til at kunne forstå andres mentale tilstand begynder at modne i den sene barndom og fortsætter indtil de når begyndelsen af tyverne (Blakemore & Mills, 2014, pp. 192-197).

Executive Funktioner

Kognitive evner såsom bearbejdnings hastighed, frivillig reaktionsundertrykkelse, forsinket diskontering, fremtidig planlægning og arbejdshukommelse er nogle funktioner der alle forbedres igennem ungdomsårene (Luna et al. 2004.). Disse forbedringer er nogle der højst sandsynligt er med til at influere social kognitiv bearbejdning gennem ungdommen, men på samme tid også bliver influeret af denne. Det at kunne regulere emotioner succesfuldt i den tidlige ungdom er påvirket af ungdommens sensitivitet til at blive afvist, på samme tid bliver den også påvirket af de situationelle faktorer for den emotionelle stimuli. Hvor der kan ses at ved de ældre unge har de sværere ved at regulere deres emotioner når de bliver præsenteret med sociale stimuli ift. ikke sociale stimuli. Evnen til at kunne overveje fremtidige konsekvenser af forskellig adfærd og handlinger fortsættes med at forbedres gennem ungdommen (Blakemore & Mills, 2014, p. 199).

Ændringerne i bearbejdningen af feedback i ungdomsårene har implikationer for vellykket social kommunikation; Der er imidlertid behov for yderligere undersøgelser for at anvende integrerede opgaver til direkte at teste indflydelsen af de gradvist forbedrede administrative funktioner på social kognition

Det sociale miljø gennem ungdommen og spirende adfærd og kognitioner

Den karakteristiske adfærd der er i ungdommen, som en forhøjet selv opmærksomhed, humørsvingninger, opsøge nye ting, risikotagen og peer orientering er nogle af de fundamentale ting der er med til at sikre en succesfuld transition til en mere stabil voksen rolle, men hvad sker der når miljøet ændrer sig og de unge får flere forskellige sociale

ståsteder der tages højde for, både de fysiske og online platforme. Der beskrives her nogle af de ændringer der ses i det sociale miljø igennem ungdommen, og hvordan de nye adfærdsmønstre og kognitioner er med til at skabe muligheden for at kunne navigere i disse miljøer (Blakemore & Mills, 2014, pp. 187-207).

Ændringer I det sociale miljø

for individet ses der hvordan det sociale miljø er anderledes end det der er ved børn og voksne på mange måder. Det er en tid hvor der også sker transitioner ift. skole, derved er der også nye miljøer der skal tages hensyn til og nye peers. Der begynder at være nye strukturer i skolen. Derudover er det også en tid hvor individerne bliver eksponeret for nye situationer, som de højst sandsynlig ikke har stået overfor før. Dette kan også medvirke i den stigning der ses i risikovillig beslutningsadfærd (Blakemore & Mills, 2014, pp. 187-207).

Risikovillig beslutningstagen

En af de ting som ungdommen er kendt for, er deres risikofyldte adfærd. Der ses ud fra forskellige studier og undersøgelser af unge, at det er mere sandsynligt at disse deltager i risikofyldt adfærd end børn og voksne. Ud fra forskellige paradigmer ses der en korrelation af dette og at unge har et overaktivt belønnings relateret kredsløb. De unge kan godt bruge et voksent niveau af sandsynligheds estimering ift. belønningsevalueringen i en gambling opgave og derfor er deres adfærd højst sandsynlig ikke relateret til en ændring af perceptionen af risici. Faktisk ses det at de overestimerer de negative konsekvenser relateret til nogle typer adfærd, men på samme tid bedømmer de også den potentielle belønning meget højt og derved kan denne bias være involveret i noget adfærd. Selvom denne villighed til at deltage i denne risikofyldte adfærd oftest ses som maladaptiv kan den også være nødvendig for udviklingen der sker hos individet før at det kan påtage sig en stabil voksen rolle. Ud fra nyere forskning bliver der stillet spørgsmål ved hvad den unge får ud af det og her foreslår forfatterne at nogle af de belønninger som der kan komme ud af denne adfærd, er af social karakter, som peer accept eller undgåelse af social ekskludering. Og at dette kan være en stor drive i denne adfærd, da der især i ungdommen ses hvordan den sociale accept spiller en stor rolle (Blakemore & Mills, 2014, pp. 195-198).

Indflydelse fra peers

Da ungdommen jo som beskrevet er en periode hvori individet er mere sensitiv overfor at blive accepteret af peers, vil dette skabe både sårbarheder, men også nye muligheder. Ungdommen er karakteriseret ved at være en læringsperiode for ny socialkulturel udvikling. Der bliver brugt mere tid, enten face to face eller igennem online kommunikation på peers, hvor tiden brugt med familien falder. Individet lærer sin adfærd igennem en peer gruppe, da sådan en gruppe har en norm for hvad der er rigtigt at gøre i forskellige kontekster. Derudover ses der hvordan de normer der er kan individet tage til sig og derved kommer de også til at spille en rolle i individuelle beslutningsprocesser. Selvom meget af den forskning der har eksisteret, har undersøgt peers ift. negativ adfærd som villighed til at indgå i risikofyldt og antisocial adfærd, så ses der her i stedet på hvilke positive indvirkninger peers kan have ift. at indgå i prosocial adfærd (Hoorn, 2014). Prosocial adfærd defineres her som frivillig adfærd der er til for at gavne andre. Studiet gik ud på hvorvidt at individet ville dele de ting de fik givet, alt efter reaktionerne fra gruppen af peers. Hovedresultaterne i dette studie viste at ændringer af prosocial adfærd var relateret til hvilken adfærd gruppen af peers opmuntrede til. Individet var mere tilbøjelig til at beholde tingene for sig selv, hvis det var dette gruppen, opmuntrede til. Og på samme måde kunne der ses en tendens til at individet blev mere prosocial hvis gruppen synes om beslutningen omkring af donere tingene. Der kunne på samme tid også ses en effekt af at hvis der ikke var noget feedback skete der en overførsel for om de havde været udsat for prosocial opmuntring eller antisocial adfærd. Da individets valg lå enten lidt højere eller lavere ift. deres baseline i efterfølgende beslutninger (Hoorn, 2014). Der sås dog en lille forandring mod baselinen fra det første forsøg til det sidste og selvom dette forsøg kun er kortsigtet, er der en formodning om at dette kan betyde at individet vil gå tilbage til deres oprindelige niveau af prosocial adfærd. Dette ligger sig også op af tidligere forskning der viser at hvorvidt sociale normer vil være med til at guide sociale beslutningstagen og adfærd kommer an på om hvorvidt normerne er internaliseret eller bare lært af individet (Ibid). Der kan dog også ses at individerne kan blive påvirket til at indgå i en mere antisocial adfærd, hvis det er dette der opmuntres. Det kan også ses at unge har større sandsynlighed for at tage risici når de er sammen med venner end når de er alene (Blakemore & Mills, 2014; Hoorn, 2014).

Ift. dette er der også lavet et studie der undersøger hvordan unge og voksne påvirkes af at blive observeret af en ven eller af forsøgsleder i en opgave omhandlende relationel ræsonnement ydeevne. Dette studie fandt frem til tre forskellige resultater, den første var at det at man blev observeret af en ven eller forsøgsleder påvirkede unge, men ikke voksne.

Det andet der kunne ses, var at de ældre unge der var mellem 14,9 og 17,8 år udviste mindre præcision og længere responstid når de var sammen med en ven i stedet for med forsøgslederen. Derudover fandt forskerne også frem til at de yngre unge der var mellem 10,6 og 14,2 udviste en mindre præcision når de blev observeret af venner frem for de forsøg hvor de blev observeret af nogle med en lav relation til dem. Disse resultater kan tyde på at påvirkninger fra publikum, er afhængige af hvem publikummet er, hvilke problematikker der er i opgaven og hvor gamle deltagerne er (Wolf, 2015). Disse resultater ligger i overensstemmelse med andre resultater der viser at unge kan ændre deres perception af fx risici når de er sammen med andre unge pga. at de ønsker accept.

Der kan dog ses at det mest er de unge der vurderer venners meninger højere end voksnes, når det gælder forskellig risiko fyldt adfærd. Dette kan ses ved at der sås et fald i hvor højt de vurderer betydningen af peers mening, jo ældre de blev (Hoorn, 2014).

Det at unge er mere villige til at indgå i en adfærd der kan have visse risici forbundet til sig, har tidligere været troet at være relateret til at de unge mente de kunne kontrollere situationen. Ift. dette tyder nyere forskning dog på at dette ikke er tilfældet, de unge er godt klar over de risici der er forbundet til adfærden. I stedet er der noget der tyder på at denne forhøjede villighed til at deltage i sådan en adfærd er relateret til frygten for at blive socialt afvist/udstødt (Knoll, 2015, pp. 583-592). Ud fra forskning indenfor dette felt kan der ses hvordan at der hos unge eksisterer to forskellige former for konformitet. Den første omhandler en oplysende indflydelse. Hvori individet i ukendte situationer vil tilpasse deres adfærd til at passe til andres, hvis de er usikre på hvordan de bør gebærde sig. Den anden omhandler en normativ indflydelse, hvori individet ønsker at blive socialt accepteret og undgå afvisning. Så her vil individet lave beslutninger der er baseret på hvad der er forventet eller socialt accepteret i denne setting. Ifølge dette studie der netop prøvede at undersøge hvordan denne form for konformitet spiller ind på risikovillig adfærd, sås der hvordan perceptionen af adfærd forbundet med risici blev påvirket af hvordan andre ratede denne. Dette sås også at denne sociale indflydelses hypotese blev mindre som individerne

blev ældre. Ved unge voksne sås der hvordan de tog de voksnes meninger mere til sig omkring perceptionen af fare end de gjorde ved teenagere. Den største ændring kunne ses ved yngre teenagere der tog andre peers meninger til sig og derefter ændrede deres egne perceptioner omkring den fare der kunne være forbundet med adfærden (Knoll, 2015).

Ungdommen som sensitiv periode og Implikationer for samfundet

Ud fra tidligere afsnit kan der ses forskellige typer forskning inden for udviklingspsykologien og neurovidenskab der understøtter hypotesen om at ungdomsårene er en periode hvori individet er særlig sensitiv overfor forskellige sociale påvirkninger fra miljøet. Mills og Blakemore påpeger dog at der er brug for yderligere forskning for at kunne understøtte denne teori fuldstændig. Den første er at individer der er unge, er særlig modtagelig overfor sociale signaler, i højere grad end børn og voksne. Ift. dette punkt er der i det ovenstående afsnit også inddraget senere forskning, der netop peger mod dette. Så kan der her ses at dette er et punkt hvori der stadig kommer mere forskning i. Det andet punkt de er inde på der stadig mangler noget mere forskning indenfor er; at de ændringer der sker i hjernen gennem ungdomsårene, afspejler en særlig modtagelighed overfor de sociale miljømæssige påvirkninger, i højere grad end andre stimuli (Blakemore & Mills, 2014).

Implikationer for uddannelse

Ungdommen repræsenterer en periode hvori at hjernen udvikles og i denne periode kan miljømæssige erfaringer, heriblandt læring være med til at forme og udvikle hjernen. Der foreslås her at selvom mange ser den tidlige barndom som en sensitiv lærings periode, så er det også muligt at ungdommen også er sensitiv overfor læring. Der ses hvordan at det at hjernen er fleksibel og adaptiv gør det til et optimalt tidspunkt at lære på og der fastslås også at det at tage risici i en læringsmæssig setting er en vital evne, da denne sikrer udvikling og kreativitet. Der menes at den forhøjede risikovillighed burde udnyttes i en læringsmæssig kapacitet og dermed burde der opmuntres til dette, da mange er bekymrede for at tage risici i en læringsmæssig setting. Selvom fremtidsplanlægning er noget der ses som en positiv ting, kan der være eksterne faktorer der forhindrer individer i at nå et mål på trods af en grundig planlægning. I nogle situationer kan det faktisk være en fordel at tage risici, da det i nogle tilfælde vil give individet en bedre chance for at opnå deres mål. Så de

træk der kan ses som et problem ved unge, er refleksive for de ændringer den unges hjerne gennemgår, som er med til at give en god mulighed for læring/uddannelse og social udvikling (Ellis et al.2012; Blakemore & Mills, 2014). Ungdommen skal ses som en mulighed for at lære nye færdigheder og skabe en voksen identitet. Da forskning omkring hjernens udvikling tyder på at disse år repræsenterer en periode hvori der eksisterer en relativt høj neural plasticitet. Disse ses især i de områder i hjernen der er involveret med ledelsesfunktion og social kognition. Den research der findes om hjernens udvikling igennem ungdommen kan have implikationer for hvornår det vil være bedst at undervise i hvad. Og dermed kunne man med fordel bruge denne til at opbygge et pensumdesign og praksis i undervisningen der ville sikre at de aktiviteter der sker i klassen, udnytter denne neurale plasticitet bedst muligt for at kunne opnå den maksimale læring for de unge (Blakemore & Mills, 2014).

Empati

Ungdommen er som beskrevet en vigtig periode i et individs liv, da de her udvikler og træner deres sociale evner, og det er disse forudsætninger der vil hjælpe dem til at blive til omsorgsfulde og ansvarsfulde voksne. Ifølge dette studie der har undersøgt empati og hvilken betydning udviklingen af denne har for individets fremtidige liv. Dette studie er lavet over 23 år. Studiet er lavet for at undersøge forskellige faktorer for individet. Dette studie har på grund af længden på studiet kunne være i stand til at undersøge hvordan udviklingen af empati påvirker fremtidige relationer og livshistorier. Dette vil sige at dette studie undersøger hvilken sammenhænge der er mellem udviklingen af empati under ungdomsårene og variabler i sociale udfald senere i voksenalderen. Ud fra dette beskrives der nogle nøglefund (Allemand et al., 2015).

1. Der ses at empatien forbedrer sig igennem ungdomsårene.
2. Tredive betydelige inter-individuelle forskelle i niveau og forandring af unges empati blev fundet.
3. Der sås også hvordan at køn var relateret til empati i ungdomsårene og her sås der at piger havde et højere niveau end drengene.

4. Det er ikke kun niveauet, men også ændringer i oplevelsen af empati der var med til at forudsige individuelle forskelle i sociale kompetencer i voksenalderen to årtier senere.

De beskriver videre hvordan det fremgår af dette studie at unge uanset hvilken gennemsnitlig udviklingstendens der kan ses omkring empati, har forskellige grader af empati og udvikler denne forskelligt. Det der dog kan ses som det mest interessante i deres fund er at de individuelle forskelle der kunne ses i udviklingsprocesserne, ser ud til at være indflydelsesrige ift. nogle aspekter omkring sociale aspekter to årtier senere. Disse aspekter er undersøgt gennem en selvrapportering omkring det sociale. Dette betyder altså at hvis empatien falder bare lidt igennem ungdomsårene kan dette ses som en risikofaktor for senere sociale udfald. Hvor en stigning vil indikere den individuelle ressourcer til at kunne fungere socialt som voksen. Der ligger til sidst op til at disse resultater repræsenterer en udfordring der skal undersøges nærmere omkring teoretisering og forskning, hvorved det vil kunne give en bedre forståelse for hvordan forskellige udviklingsprocesser i ungdomsårene vil kunne relatere sig til et positivt voksenliv ift. det sociale (Allemand, 2015).

Social psykologiske processor

Det at sammenligne sig med andre om det er bevidst eller ubevidst er et gennemgående socialt fænomen og den perception der fremkommer, af denne sammenligning vedrørende ens relative placering kan være med til at påvirke individet på flere måder, både igennem deres selv koncept, deres aspirationer og følelsen af at have det godt. Denne social sammenligning er et kerneelement ikke blot for menneskelig adfærd, det ses også i mange dyrearter. Da der i de fleste arter kan ses hvordan den reproduktive succes er afhængig af social succes, da kan ses hvordan dem der er højest i hierarkiet, har større mulighed for reproduktion (Gilbert et al., 1995, 149-165; Buunk & Gibbons, 2007, pp. 3-21). Derfor vil der i dette afsnit blive kigget nærmere på nogle forskellige psykologiske processorer vedrørende dette. disse er også med til at påvirke den sociale adfærd og gruppeadfærd. Dette gøres til dels for at give en bedre forståelse af de mekanismer der kan påvirke individet i sociale sammenhænge, men det gøres også for at der kan komme en diskussion om hvordan disse forskellige processorer er med til at påvirke individet i et samfund hvor flere ting bliver implicite og derfor kan de forskellige systemer blive mere uigennemskuelige.

Social sammenligning

Det at sammenligne sig med andre, uanset om det er bevidst eller ubevidst er en fundamental psykologisk mekanisme. Da perceptionen af ens relative position kan være med til at influere hvordan folk dømmer andre, deres oplevelser og adfærd. Folk deltager hele tiden i en social sammenlignings proces. Da der kan ses at når folk bliver konfronteret med hvem andre er, hvad andre har opnået eller hvad de ikke har opnået, bruger vi dette til at kunne relatere denne viden til os selv. Individet bruger også selvet til at forstå verden ud fra, dette kan være ved at folk formoder at andre ville reagere på en situation på samme måde som dem selv. Individet vil også lave mere selvsikre evalueringer af andre, hvis de mener at de trækker de beskriver, passer på dem selv og man dømmer andre ud fra en selv. Hvis studerende skulle bedømme om en person der fx spillede basketball 3 timer om ugen var atletisk, kunne der ses hvordan at dem der brugte meget tid på sport ville dømme dem som mindre atletiske end dem der ikke brugte noget tid på sport (Dunning & Hayes, 1996; Suls et al., 2002).

Fordi at disse sammenligninger er noget som er en grundlæggende og robust menneskelig tilbøjelighed, er det også et felt der har været studeret nøje igennem over 50 år. Der vil først være en gennemgang af de sociale sammenlignings processor som Festinger beskrev, da disse er vigtigt udgangspunkt fra den videre forskning der er lavet på området.

Festinger var inspireret af tidligere forskning der involverede hvordan meninger blev influeret i grupper, social kommunikation og sociale grupper og deres adfærd inde i grupperne og hvordan individer indordner sig i grupper. Denne inspiration førte til begrebet social sammenligning.

Festinger beskriver i sin teori fundamentet for hvordan et individ vil danne overbevisninger omkring deres egen kapacitet og evner. Han beskriver hvordan mennesker har et drive til at ville vurdere deres meninger og at vide mere omkring deres evner og hvis de ikke selv er i stand til at evaluere deres meninger og evner ud fra et objektivi perspektiv, vil de have en tendens til at sammenligne sig med andre for at få en ide om hvor de ligger. Der er dog her forskelle på i hvilken grad de vil sammenligne sig med andre. dette kommer blandt andet an på hvor tæt de ligger på dem selv i evner og meninger, dette vil blive beskrevet mere dybdegående under en gennemgang af nogle af Festinger`s hypoteser.

Hans første hypotese lyder:

- *Der findes i den menneskelige organisme, en drive til at evaluere sine meninger og evner.*

Hvert menneske har evnen til at danne sine egne meninger og bekræfte disse, dette kan fx være at man sammenligner sine evner til en anden for at kunne komme med et grundlag for at kunne evaluere ens evner (Festinger, 1954).

Selvom der kan ses hvordan at der er en enighed omkring at det at lære omkring selvet igennem andre er universalt, beskrives der hvordan at individer ikke selv mener at de indgår i disse sammenlignings processor. Det kunne fx ses ved kræftpatienter, der beskrev hvordan de ikke indgik i disse, men senere kom de ind på udsagn der tydede på en form for sammenligning mellem dem og andre. Det primære formål med at indgå i disse sammenligner er at opnå viden omkring selvet og der er igennem teoretiske diskussioner kommet frem til tre underliggende motiver for at indgå i social sammenligning (Gibbons & Buunk, 1999).

Disse er: selv evaluering, selvforbedring og self-enhancement. Det er dog kun selv evaluering der er direkte taget for den oprindelige teori som Festinger udviklede. Festinger selv fokuserede nemlig på selvevaluering ift. to dimensioner: meninger og evner. Senere forskning har udvidet dette og beskrevet hvordan at alle aspekter af selvet kan være basis for en selv evaluering. Selv om Festinger ikke direkte kom ind på diskussionen om selvforbedring som et motiv for sammenligning. Der kan dog ses hvordan at dette kan falde ind under hans fjerde hypotese der lyder på at der er et drive der kører opad. Dette kan betyde at folk ønsker at lærer omkring deres evner for at kunne forbedre dem. Der beskrives hvordan at grunden til self-enhancement muligvis ikke ses som et underliggende motiv. Self-enhancement er en sammenligning der er til for at øge selvværdet eller selvbegrebet. I stedet varierer det som en funktion af den sammenhæng eller det miljø, hvori sammenligningen forekommer. Der findes på nedadgående og opadgående sammenligninger, disse vil blive beskrevet dybere i slutningen af afsnittet (Gibbons & Buunk, 1999)

Festinger`s anden hypotese siger, at

- *I det omfang objektive og ikke-sociale midler ikke er tilgængelige, vurderer folk deres meninger og evner ved at sammenligne henholdsvis med meninger og evner hos andre.*

Hvis den faktiske eller fysiske indstilling, hvor nogen kan sammenligne sine meninger og evner med, ikke er tilgængelig, har denne person tendens til at udlede en subjektiv mening.

Festinger uddyber endvidere, at et individ i tilfælde hvori der er nogle målesystemer for at kunne finde ud af ens evner, vil individet gøre brug af disse, men i tilfælde hvori der ikke er mulighed for rent objektivt at måle ens færdigheder vil individet baserer sine evalueringer på de sammenligninger der bliver draget med andre individer (Festinger, 1954).

Ifølge Festinger's teori, ses der at de individer de sammenligninger sig med, er dem der minder mest om dem selv laver mere præcise vurderinger af egne evner og overbevisninger.

Tredje hypotese lyder:

- At tendensen til at sammenligne sig selv med en anden specifik person vil falde, som forskellen mellem deres meninger og evner stiger.

Dette kan fx ses at dem der klarer sig meget dårligere eller meget bedre end gennemsnittet vil have en tilbøjelighed til at stoppe sammenligning og derved bare beskrive at man klarede opgaven okay, hvis man bliver spurgt. Der ses også at ved et individ der klarer sig meget bedre end resten vil have større tilbøjelighed til at deltage i en anden gruppe hvis de får muligheden (Festinger, 1954). Det kan fx også ses i et eksperiment som Festinger beskrev hvori at der var en gruppe på tre og de fik at vide at den ene havde klaret sig væsentlig bedre end de andre to, at her ville de to der ikke var i tvivl om det var dem begynde at stoppe med at sammenligne sig med personen der havde klaret sig væsentligt bedre end dem, men i stedet kun sammenligne sig med hinanden (Ibid).

Gruppen

Gruppen som individet befinder sig i eller som de sammenligner sig med spiller også en rolle i hvordan sammenligningen vil ske. Dette er noget som Festinger har beskrevet i hans teori. Der kan ses hvordan at individet i en gruppe der virker attraktiv for dem i højere grad vil blive usikker på sine holdninger hvis disse står i kontrast til gruppens meninger. Da de gerne vil passe ind i gruppens miljø. Dette medfører også at individet i højere grad vil være tilbøjelig til at ændre sine holdninger til at passe bedre ind i gruppen. Derudover ses der også at hvis man klarer sig ligeså godt som gruppen og denne virker attraktiv hos individet, vil individet føle at det gjorde det bedre end et individ hvori gruppen ikke virker attraktiv for individet. Dette kan også ses ved en situation hvori individet klarede sig dårligere end gruppen, i situationen hvor gruppen virker attraktiv for individet vil individet føle at det klarede sig dårligere end et individ der ikke oplevede at gruppen var attraktiv for dem (Ibid).

Motivation

I den senere forskning der er kommet inden for dette emne, kan der ses at afhængigt af niveauet af en persons motivation kan der være en tendens til at sammenligne sig med andre enten i en opadgående eller nedadgående sammenligning. Den opadgående

sammenligning sker, når personen sammenligner sig med andre, der er bedre end ham, mens nedadgående sammenligning sker, når individet sammenligner sig med andre, der er værre end individet selv (Suls et al., 2002).

Wheeler argumenterer for at de individuelle faktorer der kan være ift. hvilken retning man sammenligner sig selv, stadig er et felt hvori der mangler forskning. Der bliver dog fremlagt noget af den forskning der indtil videre eksisterer. Ud fra dette præsenteres der teorier omkring depressive individer og hvordan disse vil have en bias mod selvet og derved vil indgå i opadgående sammenligninger. De beskriver det sådan at individer der er depressive, vil bygge deres selvværd på at få positive resultater og dermed godkendelse fra andre og derved vil disse være særligt følsomme overfor social sammenligning. Dette medfører derudover at trusler mod selvværdet vil kunne aktivere dysfunktionelle sammenligningsprocesser, hvor individet fx sammenligner sig i opadgående retning uden at tage hensyn for at dette individ mulig som f.eks. at undlade at tage hensyn for at andre kan være i besiddelse af overlegne kompetencer, der giver dem en fordel (Wheeler, 2000).

I henhold til dette kan der også ses hvordan at Wheeler og Miyake ud fra studier fandt at folk der har et højt selvværd vil lave flere nedadgående sammenligninger og de vil ikke reagere ligeså negativt ved opadgående sammenligninger (Wheeler & Miyake, 1992).

Forskning der peger på hvordan individet vil sammenligne sig hvis individet er ”truet” fx gennem sygdom har være blandet og der er begyndt at komme forskning der beskriver at der eksisterer et selv forbedrende motiv der vil pejle sammenligningerne i den retning der giver bedst mening for at gavne selvet. Fx kan en opadgående sammenligning give individet et håb om at det kan blive bedre. På samme måde som at den opadgående sammenligning kan være positiv for truede individer i nogle sammenhænge den nedadgående sammenligning også gå ind og have negative påvirkninger hos individet. Dette kan ske hvis man tager tankegangen til sig om at situationen stadig kan blive meget værre endnu (Suls et al., 2002).

Et af de felter der også har været undersøgt, dog ikke i dybden er hvordan social sammenligning kan høre sammen med forskellige personlighedskarakteristika som indikerer at der eksisterer en usikkerhed i selvkonceptet, såsom neuroticisme eller depression. Disse træk indenfor personligheden har været associeret med at lave flere sociale sammenligninger i hverdagen og at opleve flere negative responser ud fra disse

sammenligninger (Benotsch & Pavlovic, 2004, pp. 35-44). Der kan ses i studiet af Benotsch & Pavlovic hvordan de ønsker at undersøge den relation der er mellem sociale sammenligninger og det narcissistiske personlighedstræk. De ønskede at undersøge om en narcissistisk persons humør og selvværds udsving kunne være relateret til sociale sammenligninger og de responser de havde på dette. Der kan ift. til dette ses hvordan at en nedadgående sammenligning ville skabe større positiv effekt end negativ og en opadgående sammenligning ville skabe større negativ effekt end positiv. Ift. dette beskrives der at dette er modereret af det narcissistiske personlighedstræk, da der beskrives hvordan at disse individer der har et højere narcissistisk træk og-/eller føler sig berettiget til at få ting ville føle sig styrket når deres oplevelser matcher deres syn på livet og de kan føle sig sure eller triste når andre ser ud til at få flere ressourcer end de gør (Ibid.,).

Selv evaluering og selv forbedring

Motivation spiller en rolle i denne model og manifesteres ved selvvurdering og selvforbedring. Selvevaluering opstår, når nogen søger positive træk i sig selv baseret på den bedste person, som individet sammenligner sig med. Selvforbedring sker på den anden side, når personen spørger hvilke aspekter af sig selv der skal forbedres for at nå det niveau som individet som der sammenlignes med har (Festinger, 1954).

Fear of missing out

Som de sociale medier er kommet mere frem, er en tendens hos især unge blevet mere udbredt, dette er Fear of missing out eller FoMO som forkortelsen lyder. Dette er relateret til at de sociale medier er med til at tilbyde individet en større mængde social information. Man kan igennem disse få en nem tilgang omkring forskellige sociale aktiviteter og events der foregår i øjeblikket. Derudover kan man også indgå i samtaler over disse medier med folk der befinder sig længere væk. Denne nyere tendens med FoMO betyder at man tænker over om andre er i gang med noget spændende som man så selv misser og den medfører et ønske om hele tiden at være connected til hvad andre folk laver. Hvis man oplever dette, så vil brugen af sociale medier virke ekstra tiltrækkende, fordi dette kan være en tilgang til at kunne opnå en social connection og man kan føle at man har bedre mulighed for at kunne opnå større niveauer af social involvering (Przybylski et al, 2013). Det er dog ikke kun negative ting der er relateret med de nye sociale medier, der kan fx ses hvordan at brugen

af de sociale medier er relateret med større emotionel support fra ens tætte venner, de sociale medier kan også bruges til at kunne håndtere større netværk af folk der giver denne sociale support og det kan derudover også bruges til at skaffe brugbare informationer (Alt, 2015).

Denne stigning i brugen af internettet og smartphones er noget som flere forældre og forskere kigger kritisk på, da der er lavet flere studier der viser at der er en korrelation mellem depressive træk og en afhængighed af internettet (Oberst, 2016). Det er især den øgede brug af de sociale medier der ses hos især teenagere og unge voksne, der bliver kigget på. Selvom brugen er størst hos den yngre generation, ses der hvordan brugen af disse medier voksende over de forskellige generationer. Disse sociale medier er især tiltrækkende hos de yngre individer fordi de giver dem muligheden for at skabe en social identitet, da de selv konstruerer hvilke dele de vil inddrage på deres profil. (Ibid). Der kan ud fra Danmarks statistik ses hvordan der var 97% af unge i 2016 der gjorde brug af sociale medier og 3/5 af disse har en profil på mindst fire forskellige sociale medier. Derudover sås der hvordan at 86% af unge tjekker disse medier flere gange dagligt. Derved kan der ses hvordan at sociale interaktioner ændret karakter siden disse medier fik deres fremmarch.

Det er ikke kun i Danmark at der ses der udvikling med at mange unge bruger sociale medier. En amerikansk rapport viste af der var mere end 71% af unge mellem 13 og 17 der bruger Facebook og dette rejser nogle spørgsmål ift. hvad det er for nogle motivationer der ligger bag brugen af sociale medier heriblandt Facebook. En af de punkter der bliver rejst i denne debat, er at individer bliver mere afhængige af sociale netværkssider til at tilfredsstille deres sociale behov, specielt behovet for at høre til og behovet for at være populær. Dette er nogle relevante pointer specielt ved unge individer, da disse er vigtige faktorer i ungdommen og den sociale udvikling der sker her (Beyens, 2016). Przybylski's teori som ligger i forlængelse af selvbestemmelses teori, beskriver hvordan at et underskud i de psykologiske behov kan øge folks FoMO, og at det er dette der så kan drive dem mod sociale medier som Facebook, da dette kan bruges som et selvreguleringsværktøj til at tilfredsstille deres psykologiske behov (Przybylski, 2013). Der kan i Beyens studie ses hvordan at unges behov for at være populære øgede deres tid brugt på Facebook og at både det at ville være populær og at ville føre til øgede FoMO hos individerne, som så igen førte til øget tid på Facebook (Beyens, 2016).

Dette studie af Beyens et al. viser netop hvordan at FoMO er med til at mediere relationerne mellem de sociale behov der eksisterer og de sociale medier på den ene side og på den anden side kan der ses hvordan FoMO kan være relateret til en oplevelse af øget stress. Dette betyder også at FoMO kan spille en stor rolle i unges liv og derfor er det nødvendigt med mere forskning omkring dens rolle i de unges liv og hvordan den helt præcist er relateret til stress hos unge, især da unge kan ses i højere grad at få adgang til disse sociale netværks sider, igennem fx smartphones (Beyens, 2016). Det at FoMO er relateret til en problematisk brug af smartphones kan også understøttes af andre studier, i et studie kunne der ses hvordan at FoMO var den variabel der var mest relateret til denne problematiske brug af smartphones og dette ligger også i tråd med tidligere forskning der netop viste at FoMO var relateret til denne problematiske brug af smartphones og øget brug på de sociale medier (Elhai et al., 2017).

Påvirkning i forbindelse med læring

Motivation er det der ses som værende en signifikant faktor i læringsprocessen og er derfor også dybt forbundet til de akademiske præstationer man opnår. Der er derfor også arbejdet på at prøve at finde ud af hvordan FoMO spiller ind ift. læringsmotivation. Der beskrives hvordan disse sociale medier muligvis kan bruges som en måde for universitets studerende af forblive forbundet til venner og familie og derved have en buffer mod høje mængder af stress, som kan fremkomme af akademiske, sociale eller personlige faktorer. Dog kan det også på samme måde være noget der forstyrrer de unge i deres studier og tager meget tid fra deres studietid og derfor kan det også forstærke følelsen af stress hos den unge. Der er også andre studier der beskriver hvordan at de sociale medier kan virke som et outlet for afhængighedsadfærd eller psykiatiske lidelser, som sensitivitet, depression eller angst (Alt, 2015).

Social konkurrence

At konkurrere er en del af menneskelig adfærd, dette kan både være på arbejdet, men det kan også være i sociale arenaer at der ses denne konkurrerende adfærd, dette kan både være at klare sig bedre end de folk omkring en eller at øge ens følgere/venner på sociale medier. På trods af at denne adfærd er en normal del af mennesket, er dette stadig et felt hvori der mangler forskning. Dette selv om at Festinger netop tilbage i 1954 linkede

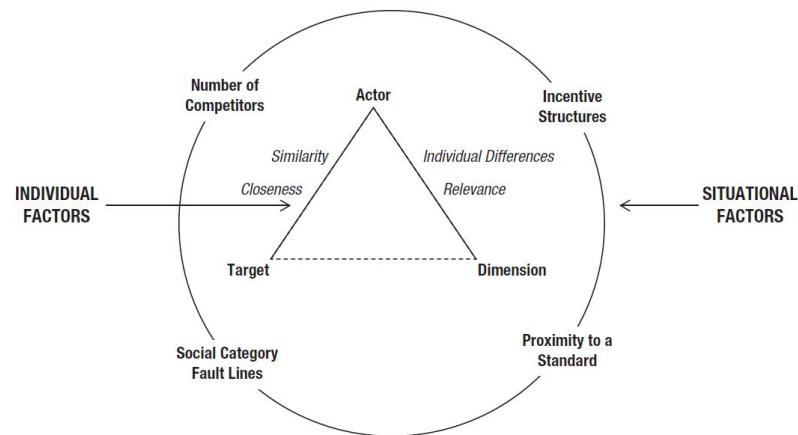
mellem social sammenligning og konkurrerende adfærd. Meget af den forskning der har været på dette felt sidenhen, har fokuseret på selv evalueringsprocesserne, altså hvordan folk evaluerer sig ift. andre. hvor Garcia argumenterer for at der mangler forskning om hvordan disse processer påvirker konkurrerende adfærd. I teorien der fremlægges her kigges der nærmere på sammenhængen mellem social sammenligning og konkurrenceadfærd. Ud fra social sammenligningsteori kan der ses hvordan at individerne er drevet af et drive til at forbedre ens performance og på samme tid at minimere de forskelle der er mellem ens egen performance og andres. Disse to interagerer med hinanden og skaber en konkurrerende adfærd der skal beskytte ens overlegenhed. Dette betyder også at konkurrerende adfærd er en manifestation af social sammenligning (Garcia et al., 2013).

Der bliver beskrevet tre variabler der spiller ind ift. individets sammenligning. Disse er relevans, lighed og tæthed.

- *Relevans*: dette hentyder til relevansen af ens performance ift. individet (Garcia et al., 2013).
- *Lighed*: hvor lig er de individer du sammenligner dig med. Jo flere ligheder der eksisterer mellem dig og den der sammenlignes med, jo højere tendens vil der være til at sammenligne sig med dette individ (Festinger, 1954; Goethals & Darley, 1977).
- *Tæthed*: hvor tæt er du med de personer der er at sammenligne sig med. Der vil være en større tendens til at sammenligne sig med et individ, hvis individet er en der er tæt på dig interpersonelt, dette kan være en ven eller en søster/bror. Selvom intuitionen kunne tyde på at folk gerne ser deres venner, klare sig bedre end fremmede, er der forskning der strider mod dette. Dette er fordi at jo tættere man er på personen, jo mere vil du sammenligne dig med denne. Dette medfører også at det betyder mere for en at klare sig bedre end sine venner end det gør overfor fremmede (Tesser & Smith, 1980).

Det er dog nødvendigt at sige at den indvirkning der sker på baggrund af disse tre variabler, vil variere fra individ til individ, selv hvis disse er i en ens situation eller ens individer. Et eksempel kan være at vigtigheden af ens evner inden for en specifik sport kan variere meget, selv hos folk der minder om hinanden. Nedenfor ses der en figur, hvori

trekanten prøver at illustrerer de forskellige individuelle faktorer der kan være med til at påvirke i hvilken grad et individ vil indgå i sociale sammenligninger (Garcia et al., 2013).



7

- *Relevans af dimensionen*: folk vil i højere grad deltage i en konkurrence adfærd, hvis de ser det som et aspekt der er vigtigt til deres selv. Et eksempel kan være at det at få sin investering tilbage er vigtig for de fleste investorer.
- *Individuelle forskelle*: der kan ses hvordan der eksisterer en lang række personlighedsvariabler der kan påvirke et individs tendens til at sammenligne sig med andre, udvise bekymringer og ens tilbøjelighed for en konkurrerende adfærd. Dette kan være individets orientering mod deres mål, samt andre individuelle forskelle der er relateret til sociale sammenligningstendenser og konkurrenceevne (Ibid).

På trods af vigtigheden af de individuelle faktorer, har nylig forskning også fundet frem til at der også indgår et nyt sæt af baggrunds situerede sammenlignings processer. Der kan ift. dette ses hvordan at i modsætning til de individuelle faktorer, kan der ses hvordan at de situationelle faktorer også vedrører individernes opfattelser af det omfattende sociale miljø der er omkring dem og kan derfor udøve en mere universel effekt på individer der er sammenlignende ift. miljøet. I figuren fra tidligere side kan der ses hvordan disse situationelle faktorer former en baggrund for individets perception af dimensionen og målet (Ibid).

⁷ Garcia et al., 2013

- *Tilskyndelses strukturer*: der kan ses at der er forskellige faktorer forbundet til strukturen af den specifikke konkurrence, dette kan bestå af direkte incitamenter, da det kan påvirke individet til at engagere sig i en sammenligning og dermed påvirke hvilket niveau der ligger for sammenligningen. Dette ses fx ved forhøjede mulige gevinster vil konkurrenceadfærden øges. Det samme kan ses ved zero-sum situationer, da der ved disse ses hvordan at et individs tab er en andens gevinst (Cole, Bergin, & Whittaker, 2008; Garcia et al., 2013).
- *Tæthed til standarden*: her kan der ses hvordan at der ses en øget konkurrence hvis man ligger i toppen eller i bunden af et resultat. Her beskriver de fx hvordan at baseball hold der lå i toppen var mindre villige til at bytte gode spillere med andre hold. Hvorimod et hold der klarede sig gennemsnitligt, ikke ville have den samme problematik med at bytte spillere. Derudover sås der også hvordan at deltagere ville være mere villige til at få en lavere betaling, hvis dette betød at rivalen fik det samme. Dette var sat imod at deltageren i stedet kunne få en højere betaling, men dette ville betyde at rivalen ville få en endnu højere betaling (Garcia & Tor, 2007; Garcia et al., 2013).
- *Social kategori fejl linjer*: der kan ligesom andre situationelle faktorer ses hvordan at sammenligninger på tværs af disse sociale kategorier, vil skabe en øget konkurrencemæssig adfærd. Disse kategorier kan fx være køn, men det kan også være hvilket universitet man har studeret på. På trods af at dette kunne formodes at tilhøre den relationelle faktor, fordi at de vedrører individets perception omkring deres forhold til målet og sociale kategorier er forskellige mellem individer. Så har analyser vist at dette tilhører den situationelle variabel af sociale sammenligninger. Da det kan ses hvordan at hvert individ tilhører nogle ikke eksklusive sociale kategorier, hvori niveauet af selv kategorisering kan variere alt efter situationen (Garcia et al., 2013).
- *Antallet af konkurrenter*: der kan ses at jo mindre antallet af deltagere er jo vigtigere bliver det for individet at klare sig godt og derved vil de deltage i en konkurrerende adfærd i højere grad (Garcia et al., 2013).

Der kan også ses hvordan at andre faktorer kan spille ind på hvorvidt en adfærd bliver mere konkurrerende. Der kan fx ses hvordan at det at der er et publikum vil gøre individet mere konkurrerende. Der sås også hvordan at usikkerhed kan have en faktor i at adfærden

bliver mere konkurrerende, da situationer der er præget af stress eller ændringer, vil medføre en forøgelse i niveauet af social sammenligning.

Interaktion mellem individuelle og situationelle faktorer

Figuren tidligere i afsnittet er skabt med det formål at kunne identificere åbne spørgsmål vedrørende hvordan processen, hvori situationelle faktorer er med til at forme sammenligninger, bekymringer og konkurrenceadfærd. Denne model indikerer nemlig at der foreligger en mulighed hvori de situationelle faktorer indirekte vil påvirke bekymringer ift. sammenligninger og derved også konkurrerende adfærd -via individuelle faktorer. Her bruger de eksemplet at hvis man fx har en mand der har en høj placering i golf og hvori golf betyder meget for ham, men han begynder at falde i placering eller at der begynder at komme flere gode golfspillere omkring ham, så vil golfen måske blive mindre relevant for ham og derved vil han blive mindre konkurrerende. Har man derimod en der spiller golf i sin fritid der begynder at stige i placering eller hvori der er færre konkurrenter, vil han muligvis opleve at golf bliver mere relevant for selvet og dermed vil der ses en øget konkurrence for individets side (Ibid).

Selvdisponeringsteori

Når man kigger på selvet, kan der være flere definitioner, først hvad betyder det at have et selv og er det et enkelt selv eller består det af flere komponenter. Swann argumenterer for at måden man skal se selvet på, er som en repræsentation eller et sæt af repræsentationer af en selv, parallelt med de repræsentationer som andre har omkring en. Der findes så yderligere forskellige typer af disse selvrepræsentationer. Der findes et aktivt vs. en opbevaret selv-viden. Denne selv viden er de tanker, overbevisninger, minder og følelser man har omkring selvet. Grunden til at der både er et aktivt og et opbevaret er fordi at selv-viden i princippet er ubegrænset og det ville være umuligt at skulle fokusere på alt sammen hele tiden (Swann, 2010).

- Det aktive: Den viden som man har omkring en selv der er bevidst.
- Det opbevarede: den viden omkring en selv der er opbevaret i hukommelsen, men som ikke bliver fokuseret på (Ibid, p. 591).

Selvet er dog ikke kun noget der eksisterer som en viden omkring dem selv her og nu, nogle forskere snakker også om at der eksisterer en potentiel selv viden. E. Tory Higgins 's self-discrepancy teori foreslår, at individer ikke bare opbevare selv-viden i form af aktuelle overbevisninger omkring selvet, men at der også eksisterer ideelle overbevisninger omkring selvet. Higgins beskriver hvordan der eksisterer tre forskellige domæner af selvet.

- *Det Faktiske*: Dette er en repræsentation af de attributter, som du tror, du besidder i virkeligheden. Det er en opfattelse af deres egen egenskaber som fx intelligens
- *Det Ideelle*: Det Ideelle selv er en repræsentation af de attributter, som en man selv eller andre gerne vil have man ideelt skal besidde. Dette kan fx være håb og ønsker. Dette domæne er det som normalt motiverer enkeltpersoner til at ændre, forbedre og opnå
- *Det man bør besidde*: Her ses der den repræsentation af de attributter, som man mener, at man burde have, dette kan være en følelse af pligt, forpligtelser eller ansvar)

Udover at der eksisterer disse tre domæner kan der også ses hvordan at standpunkter kan deles op, der er forskel på om det er ens eget standpunkt hvori man betragter selvet på eller om det er nogle personer af betydning fx søskende, forældre, kæreste etc. Ud fra disse domæner og standpunkter kan der skabes nogle uoverensstemmelser, der kan medføre forskellige psykologiske sårbarheder for individet, alt efter om de besidder disse uoverensstemmelser imellem domænerne og hvor mange uoverensstemmelser der er. Alt efter om de uoverensstemmelser der kan være domænerne imellem, kan der ses reaktioner som angst eller skyld. Angsten kan ses hvis der er en uoverensstemmelse mellem ens domæne og hvordan andre ser disse domæner, da man kan blive ængstelig for hvordan de andre vil reagere. Hvorimod skylden kan ses hvis individet føler at de har brudt en af deres egne regler om hvordan de skal agere (Higgins, 1987).

Dermed kan der ses hvordan at overbevisninger omkring personlige forpligtelser og pligter, samt overbevisninger om andres forventninger til dem, spiller en stor rolle (Swann, 2010). Da man hvis der er en overbevisning man mener er vigtig, vil prøve at arbejde sig hen imod dette mål. Selvet beskrives som noget der bliver formet socialt og dermed er sociale interaktioner meget vigtige for både konstruktionen og vedligeholdelsen. Der argumenteres for at uden sociale interaktioner ville det ikke være muligt for individet at

have et selvsyn. Da de sociale strukturer er med til at forme individet igennem de holdninger og værdier man internaliserer og at man har brug for andres feedback, da dette bruges til at opretholde, evaluere og regulere selvet (Swann, 2010).

Igennem disse forskellige måder hvori selvet bliver dannet, kan der ses hvordan at der hele tiden sker en påvirkning af selvet igennem miljøet. Dette kan ses som at der hele tiden ses en forhandling omkring identiteten. Dette kan ses igennem "adfærdsmæssig bekræftelse." Man vil søge denne selvverificering selv hvis det er et negativt syn på selvet man har. I et forsøg kunne der ses at folk der havde et negativt syn på selvet og fik at vide at andre havde en mening om dem, ville mene at de positive ting lød godt, men at dem der sagde negative ting havde en bedre forståelse for dem. Dette medfører også at dem der har et negativt selvsyn vil foretrække dem der også så dem negativt og omvendt. Det gør også at folk netop kan prøve at modsætte sig labels de får påduttet af andre, der er lavet forskellige studier omkring dette og i et ses der især hvordan at hvis individerne er sikre på hvem de er, vil de i disse tilfælde modsætte sig selv overfor ledende spørgsmål fra det andet individ. Men hvis individet derimod ikke er helt sikker i hvem de er, kan der ses hvordan individet ofte følger sig til de forventninger den anden har omkring dem. Dette på trods af at tilskuerens forventninger måske ikke stemmer overens med ens eget syn på selvet (Swann, 2010).

Deldiskussion

Ift. opgavens problemformulering og struktur, har fokus i denne været at prøve at finde ud af hvad der ligger til grund for at der i dag hos unge kan ses et øget omfang af mentale problemer. På trods af at en stor del af de unge har det bedre, er denne udvikling med at flere får det dårligere foruroligende og det er nødvendigt at prøve at finde de bagvedliggende mekanismer. Da der er brug for viden om problemet før at man kan prøve at behandle på det. Derudover er det også nødvendigt at prøve at finde ud af om det er en midlertidig udvikling der ses eller om man kan forvente at de tendenser der har været begyndt at kunne ses de sidste par årtier er nogle der vil fortsætte.

Vi kan se hvordan at det at vi befinder os i et hyper socialt samfund kan være med til at de sammenligningsprocesser der kan ske er blevet nemmere, vi kan i dag sammenligne os med folk på den anden side af jorden. Da nettet og heriblandt de sociale medier har åbnet op for nogle helt nye muligheder omkring dette.

Som beskrevet i tidligere afsnit kan der ses hvordan at internettet fik sin fremmarch i midten af 90'erne og sidenhen har det taget fart. Vi lever nu i en tid hvor at man kan have internettet med sig overalt i form af en mobil, tablet eller bærbar. Så hvilke implikationer har det haft for samfundet at der er sket en så markant ændring på relativt kort tid. I dette afsnit vil dette blive beskrevet mere i dybden og derudover vil der blive kigget hvordan de nye muligheder der er, indenfor teknologien vil kunne påvirke de sociale processer der er blevet redegjort for i forrige afsnit.

Ungdommen som udviklingsfase

Som der er blevet beskrevet tidligere, kan der ses hvordan nyere teorier indenfor udviklingspsykologien er at de processer der er med til at kendetegne ungdommen, er at den sociale læring der er forstærkes igennem en større tendens til social sammenligning, social stress og social rumination. Og som der også blev beskrevet tidligere er målet med denne periode at individet skal igennem en periode hvor blandt andet denne sociale læring er med til at forberede dem til et liv hvor de skal tage ansvar og kunne navigere i sociale arenaer. På baggrund af dette vil denne periode ofte være en periode der bliver fulgt af en usikkerhed om man er god nok, hvori man i højere grad vil kunne blive influeret af ens peers (Blakemore & Mills, 2014). Derudover skal det bemærkes at disse processer som

igennem evolutionen er valgt at blive anvendt, kun bliver forstærket i en tid hvor social sammenligning, netop spiller en endnu større rolle end tidligere.

Dette betyder også at der kan ske en forskydning i hvordan problemerne bliver fra den virkelige verden til den virtuelle verden. Da man i dag kan snakke om en anden form for social læring end tidligere, da meget nu foregår over nettet. Dette kan medføre at unge kommer til at have nogle anderledes forudsætninger, da den face to face læring mangler er et problem som det højst sandsynligt ikke er muligt at få det fulde overblik over på nuværende tidspunkt, da de problemer det kan medføre højst sandsynligt vil blive mere synlige eller forstørret når de kommer ud på arbejdsmarkedet, medbringende nogle forudsætninger som ikke er set på. Dette betyder også at på nuværende tidspunkt vil det kun være muligt at lave en teoretisk analyse om de forventelige konsekvenser dette vil medføre. Dog kan der ses et eksempel tidligere i opgaven omkring empati, hvori der kunne ses at selv små fald i denne, ville være med til at kunne forudsige fremtidige sociale problemer for individet (Allemand, 2015).

FoMO

Nylige studier har identificeret en sammenhæng mellem psykopatologiske symptomer og problematisk smartphone brug. Disse patologier kommer oftest til udtryk i angst og depressive symptomer ifølge de fleste studier, men der er også forskning på området der viser en korrelation mellem problematisk brug af smartphones og general stress og ændringer i selvværdet, disse er dog mindre konsistente end fundene omkring angst og depression. FoMO er en nylig personlighedskonstruktion hvori individerne ikke vil risikere at miste vigtig information, deriblandt også social information. Dette betyder også at FoMO vil resultere i at individer har et behov for hele tiden at være connected og folk der scorer højt på denne, vil have en tendens til at overbruge sociale medier (Elhai et al., 2017). der ses i dag hvordan meget af kommunikationen unge individer imellem er rykket fra face to face kommunikation til en virtuel platform. Dette er relevant da FoMO beskriver hvordan at hvis der er et underskud i folks psykologiske behov, vil dette være med til at øge folks følsomhed for at misse ting, som så yderligere vil drive folk mod sociale medier, da disse muligvis kan bruges som et selvreguleringsværktøj til at tilfredsstille folks psykologiske behov. Dette ses også yderligere hvordan at FoMO var med behovet for popularitet og behovet for at høre til, som så yderligere er relateret til et

øget forbrug af sociale medier (Beyens et al., 2016; Przybylski et al., 2013). Dette kan muligvis være relateret til at denne FoMO er svær at tilfredsstille og derved vil man blive ved med at tjekke diverse medier.

De nye sociale medier og deres indvirkninger på individet

Ud fra tidligere forskning kan der ses hvordan sociale netværks sider kan påvirke individet positivt. Der kan fx ses hvordan at Valkenburg beskriver hvordan positive feedback på disse sider kan påvirke at individet forbedrer sin selvtillid, derudover beskrives der også hvordan at ca. 1/3 havde fået nye venskaber på disse sider. Dette påvirkede dog ikke individernes selvtillid (Valkenburg et al, 2006). Et andet empirisk studie undersøger hvordan at social kapital bliver påvirket igennem sociale medier. Dette studie beskriver hvordan deltagerne i høj grad brugte Facebook til at holde kontakten til gamle venner eller at gøre et bånd stærkere til nogen der var en offline connection til, som fx et fælles fag på universitetet. Udover dette beskrives der også at de forbedrede muligheder der nu eksisterer til at holde kontakten med folk, kan give høje payoff senere i form af jobs, praktikker og andre muligheder. Derudover beskrives der også hvordan at folk der ofte bruger Facebook, havde det bedre end folk der ikke brugte det så meget. De mener her at Facebook brug supporterer en ”poor get richer” hypotese (Ellison et al., 2007). På trods af at der også kan ses at være positive påvirkninger ved brug af disse sociale sider er det også vigtigt at undersøge den anden side af hvordan sociale medier kan påvirke individet. Da et nyere studie har kigget på hvordan at der på trods af at nogle gavner af disse medier er der også individer der får det værre på grund af brugen af disse. Dette er fordi at sociale netværks sider kan give individet et indtryk af alle andre folk lever bedre liv end en selv. Dette er fordi at folk oftest på disse medier ønsker at præsentere dem selv og deres liv bedst muligt. Så dette betyder også at mange af de profiler man støder på, på disse medier er en idealiseret version af folks liv. Dog kan det at folk ser at andre har det bedre påvirke hvordan individer ser dem selv, da selv perceptioner til dels er baseret på hvordan de klarer sig ift. andre folk. Hvor tidligere forskning har undersøgt hvordan feedback fra andre vil påvirke individet. Undersøger dette studie i stedet hvordan det at man passivt browser andres profiler kan påvirke individer der er unge. dette gøres da sociale medier er populære blandt unge, men også fordi at formationen af selvperceptioner er en central opgave i denne udviklingsperiode hos individerne. Og det at se at man klarer sig dårligere end andre

vil lede til en dårligere selv perception omkring selvet. Der kan ud fra dette studie ses hvordan at folk der bruger Facebook ofte, vil være en større tendens til at indgå i sociale sammenligninger, som oftest vil være negative og derudover vil disse folk også være mere tilbøjelige til at tro at andre har et bedre liv end dem. Ydermere fandt dette studie også en sammenhæng mellem at disse indvirkninger på individet ville påvirke folk der i forvejen havde det dårligt. Der beskrives til slut i dette studie at det om individet bliver påvirket negativt eller positivt af sociale medier højst sandsynligt kommer an på hvad de bruger disse til (Vries & Kühne, 2015; Feinstein et al., 2013). Feinstein har i forbindelse med dette også undersøgt en uddybende hypotese om at det at sammenligne sig med andre på en negativ måde ville føre til øgede depressive symptomer, igennem en øget rumination. Ud fra disse studier kan der ses hvordan at der eksisterede en signifikant association mellem sociale sammenligninger over Facebook, rumination og depressive symptomer. Dette er fordi at de fandt en sammenhæng mellem at øget negativ sammenligning over Facebook ville føre til en øget rumination der videre ville føre til øgede depressive symptomer. De fandt derudover at der ikke var en signifikant sammenhæng mellem den generelle tendens til at sammenligne sig med andre og disse resultater, dette tyder på at denne tendens med øget rumination muligvis er specifik til sammenligninger over Facebook (Feinstein et al., 2013).

At være connected i en foranderlig verden

I dag vokser unge op med at være mere connected end tidligere, de har oftest en telefon eller tablet i nærheden hvor de kan komme i kontakt med deres venner, dette ville man jo tro umiddelbart var en positiv ting, men der er problematikker ved dette. det ene er som beskrevet i foregående afsnit at mere vil have mere og dette medfører nogle problematikker. Det kan gøre individet usikker på deres eget ståsted og værd og dette er nogle følelser som sociale medier kan forstørre. Denne usikkerhed vil typisk sætte sig igennem som vedvarende stress. Og oplevelsen af nederlag, disse behøver ikke være reelle, oplevelsen af et nederlag vil være nok er en af de væsentligste risikomomenter for udvikling af depression (Williams, K.D, 2000, pp.748-762). Der kan ses tilbage i 1998 hvordan Kraut og hans kollegaer allerede på dette tidspunkt påpegede hvordan at internetbrug i løbet af bare et år eller to ville kunne medføre at individerne var i større risiko for at udvikle depression eller være ensomme. På daværende tidspunkt var der flere

der følte at dette var ulogisk, da internettet jo var rettet mod en aktiv social kommunikation. Kraus argumenter for dette var at det ville udbytte stærkere bånd med svagere bånd og dermed ville kvaliteten af interaktionen falde. Det var så dette fald der ville resultere i ensomhed, depression og en lavere følelse af at høre til. Denne følelse bliver kun forstærket af at internetbrugere ofte føler de bliver ignoreret på fx chatborde. Denne ignorering kan både være bevidst eller ubevidst og der behøver ikke være noget i det, men der beskrives her at dette vil kun have en større effekt på individer der allerede bruger et medium der disponerer dem til en øget fremkomst af ensomhed og depression. Målet med dette forsøg var at manipulere udstødelse over nettet, for at undersøge denne. Denne sociale udstødelser er noget der bruges forskelligt igennem aldrene, børn bruger det i leg og teenagere især piger er tilbøjelige til at bruge det, hvis de er involveret i konflikter med andre. Det ses også hos voksne, hvor mange voksne har oplevet at få "silent treatment" af en de holder af og ældre oplever i nogen tilfælde at føle sig ignoreret af både samfundet, kollegaer og familie, dette medfører så en lavere livstilfredshed. Ud fra dette eksperiment kunne der ses hvordan en udstødning selv over nettet med folk som individerne ikke havde en relation til kunne påvirke dem, så de blev i dårligere humør. Dette sker på trods af at individerne højst sandsynligt sidder derhjemme og de dermed er beskyttet fra en offentlig forlegenhed. Det dette studier viser er hvor voldsomt den udelukkelse kan være, da det er muligt at påvirke individerne i sådan en grad i et opsat forsøg, med et minimalt socialt miljø. Derudover bruges dette også som support for en teori omkring udelukkelse og den er lig hypotesen om at udelukkelse kan føre til depressive træk og en mindre følelse af at høre til og socialt baseret selvværd. Disse fund tyder på at behovet for at høre til er specielt sensitive overfor selv fjerne sociale signaler og dette ligger som et underbyggende bevis for Bauermeister og Leary's teori om at behovet for at høre til at fundamental for menneskelig motivation (Williams, K.D, 2000, pp.748-762). Der kunne derudover ses hvordan at især unge vil reagere op at opleve at blive ekskluderet fra det sociale. (Blakemore & Mills, 2014). Dette kan medvirke at unge i dag hvor de sociale interaktioner er ændret kan opleve en følelse af at de bliver udelukket fra det sociale.

De forskellige domæner i selvet og den stigende sociale sammenligning

Det er ikke kun igennem de sociale netværk at der er sket ændringer. Dette kan også ses ift. at flere vælger at tage en universitetsuddannelse og at det ofte er en selvfølge at unge vælger at tage studentervejen efter folkeskolen. Dette fører også til et øget pres på de unge, da universitetet i dag ses som den eneste vej for flere unge. Det betyder derudover også at de unge kommer til at leve en større del af deres liv i en skoleverden og dermed sker der en udvidelse af ungdommen hos de enkelte individer. Arnett beskriver sin teori ud fra at der nu eksisterer noget som han kalder spirende voksenalder. Dette ses fordi han ikke mener at Erikson's teori om individets udvikling giver mening i det samfund vi lever i, i dag. Da denne teori beskriver ungdommen som varende til de sene teenageår og den tidlige voksenalder varede fra de sene teenageår til omkring de 40. Dette paradigme var noget der gav mening i industriperioden hvor folk giftede sig og fik fuldtidsarbejde når de var omkring 20 år. Dette gør sig dog ikke gældende mere, da der i dag ses hvordan dette normative mønster har ændret sig. Der ses i dag hvordan folk ofte først gifter sig i slutningen af 20'erne og at 20'erne er en tid hvor der ses flere skift i jobs eller at individet forfølger en uddannelse. Dette betyder også at disse unge individer ikke indtræder i en voksenrolle ligeså tidligt som det sås før i tiden, men at denne periode i stedet er en tid hvor de afprøver forskellige ting (Arnett, 2007, pp. 68-73). Arnett beskriver hvordan de markører man forbinder med voksenalderen, er nogle der sker gradvist i denne spirende voksenalder. I forbindelse med denne ændrede tilbøjelighed til at påtage sig den voksne rolle, bliver der også undersøgt om dette også påvirker at den problematiske adfærd der kan ses hos teenagere, bliver forlænget. Ud fra undersøgelser som Hayford & Furstenberg har lavet er der ikke fundet bevis for at de problematiske typer adfærd som kan ses, hos teenagere er blevet forlænget i forbindelse med at der kan ses hvordan individer udskyder noget af det ansvar man forbinder med voksenalderen. Denne adfærd inkluderer at blive arresteret, at ryge marihuana, at binge drikke, at dø i en bilulykke og at blive myrdet. Der kunne ses små stigninger i brugen af marihuana og at blive myrdet, ved marihuana brug sås ændringerne for alle aldre altså 18-24 og ved at blive dræbt sås der små ændringer i aldre 15-19 og 20-24. der beskrives at der muligvis kunne være fundet mere præcise ændringer ved at bruge mere snævre aldersgrupperinger og ved at inddrage faktorer som race og køn. De beskriver derudover hvordan det kan ses at alle de store transitioner er blevet udskudt

hvis man kigger på gennemsnittet, men at der kan ses hvordan disse forsinkelser ikke er ensartede på tværs af overgange eller på tværs af enkeltpersoner. Der kan ses varierende veje i de forskellige overgange til voksenalderen (Hayford & Furstenberg, 2008, pp. 285-304).

Det at der ses denne ændring i hvornår man påtager sig voksenroller og et øget pres til at studere på universitet kan blandt andet medføre at de unge oplever uoverensstemmelser imellem deres selv dimensioner og det kan medføre at de unge udvikler forskellige problematikker hvis de ikke føler de lever op til enten deres egne forventninger eller familiens forventninger (Higgins, 1987).

Higgins beskriver sammenhængen mellem uoverensstemmelser mellem ens egne ideer om det faktiske og den ideelle selv dimension og uoverensstemmelser mellem ens eget billede af det faktiske selv og hvordan andre mener man bør være. Disse linkes så sammen til emotionelle problemer hos individer såsom depression og social angst. Ud fra hans teori kan man se hvordan at uoverensstemmelse i det faktiske selv og det ideelle selv ud fra ens egen syn var unikt associeret til depression, men ikke til angst. Der kunne på den anden side ses hvordan at det at der var uoverensstemmelser i ens eget syn på det faktiske selv og hvad andre forventede man bør være/gøre viste det at denne medførte en unik association til social angst, men ikke til depression. Denne teori er lavet i 1987 og ift. den udvikling der er sket sidenhen, kan man formode af de uoverensstemmelser der kan være hos individet, kun er vokset sidenhen, da man har fået flere muligheder for at sammenligne sig med andre og derved opsætte et nyt ideal om hvordan man bør være ift. hvor godt andre klarer sig (Higgins, 1987, p. 332). Der kan også ses hvordan at individer der har været udsat for opadgående sammenligninger, udviste større uoverensstemmelser mellem det faktiske og det ideelle selv, end dem der havde været udsat for sammenligninger der var nedadgående (Vogel et al., 2014).

Twenge`s perspektiv

Twenge har lavet flere undersøgelser hvori hendes fokus har været at kigge på de ændringer der er sket hos unge over de sidste omkring 40 år. Hun beskriver selv hvordan at de historiske og sociale kontekster kan være med til at påvirke graden af udvikling hos unge. Ift. dette beskriver Twenge blandt andet hvordan at færre unge deltager i en adfærd der er karakteriseret som voksen adfærd såsom; sex, alkohol og fester, de tager ikke længere kørekort så hurtigt de kan. De bor hjemme længere og er på samme tid også mindre tilbøjelige til at arbejde sideløbende med skolen. Hun argumenterer for at teenagere var mere fri, da hun var ung. Da de på daværende tidspunkt sagtens kunne tage i centeret med venner og hænge ud, hvori hun i dag ser en tendens til at teenagere medbringer deres forældre i disse sammenhænge (Twenge & Park, 2017). Alle disse ting peger på en langsommere livsstrategi, da denne strategi vil være en del af at udskyde gevinster og der vil derudover blive fokuseret mere på at bruge sine ressourcer på at opnå forskellige kompetencer, hvorimod de hurtige livsstrategier vil fokusere på at opnå reproduktiv succes (Mittal & Griskevicius, 2014). Da denne voksen adfærd hun beskriver, er sammenhængende med reproduktionen hos individet, det beskriver hun da flere af disse typer adfærd er noget der leder op til en datingkultur og sex hos de unge. Hendes hypotese lyder på at dette ikke er forårsaget af mere skole eller ekstra aktiviteter i forbindelse med skolen, da disse er forblevet stabile over tid eller ligefrem faldet. I stedet mener hun at det kan være relateret til et højere tidsforbrug på internettet (Twenge & Park, 2017). Som beskrevet tidligere er ungdommen en periode hvori der sker mange transitioner, både biologisk og socialt. Ungdommen kan deles i tre perioder; den tidlige ungdom (11-14-årige), den midterste del af perioden (15-17-årige) og de ældre unge (18-21-årige). Twenge kigger på ændringer i livshistorie på tværs af generationerne og hun beskriver her hvordan at der kan ses at unge gør brug af mere langsomme livsstrategier. Hun beskriver disse langsomme livsstrategier som relateret til at børnene oplever mere investering fra forældrenes side, forlænget uddannelse, forsinket reproduktion, lavere patogenes prævalens og længere liv. Denne langsomme livsstrategi medfører også at de ældre unge minder mere om folk der tidligere var i den midterste del af ungdommen og den midterste del af de unge minder mere om folk i den tidligere ungdom (Mittal & Griskevicius, 2014; Twenge & Park, 2017).

Ændringer i personlighedstræk

Angst og neuroticisme

Andre ændringer hos de unge individer involverer at der ses en øget angst og neuroticisme, Hun ser på angst som et træk, det betyder at det skal ses som en relativt stabil individuel forskel i tilbøjeligheden til at være ængstelig. Hun beskriver derudover hvordan angst og neuroticisme ses som synonymmer, da de har en del til fælles og de ofte korrelerer med 0.8 eller mere. Der ses hvordan at hun argumenterer for at tidligere forskning omkring personligheden er mangelfuld, da denne ofte kun kigger på 2 faktorer, individuelle forskelle og familien og disse forklarer kun omkring 50% af den varians der ses hos individer. I stedet mener hun at man skal kigge på sociokulturen for at prøve at forklare nogle af de tilbageværende 50% af variansen. Så her prøver hun at kigge på om der er sket en ændring i niveauet af angst alt efter hvornår man er født og hvis der er sket denne ændring hvad har så forårsaget den. Ift. hendes hypotese vil dette være hvilke ændringer er der sket sociokulturelt der kan forårsage dette. Der ses her nærmere på tre teorier om oprindelsen af angst, som kan være med til at forklare individuelle forskelle og disse kan også bruges til en diskussion af ændringerne over tid (Twenge, 2000).

1. Overordnede trusler: angst stiger som de miljømæssige trusler stiger.
2. Økonomiske trusler: angst stiger som individets økonomiske forhold forværres.
3. Social tilknytning: Angst stiger som individets sociale tilknytninger bliver svagere.

Ift. til disse tre teorier har Twenge gået ind og kigget på statistikker der kan vise hvordan fx kriminalitet, ledighed og skilsmisser lå for de pågældende år hun har undersøgt, for at kunne lave en analyse af hvilke faktorer der spillede en rolle for udviklingen af angst ramte. Angst er en følelsesmæssig reaktion der kan blive fremkaldt når individet oplever at være fysisk eller psykisk truet og den tjener det adaptive formål at advare mod potentiel fare mod individet (Ibid). Dette betyder også at denne følelsesmæssige respons kan fremkaldes ved forventningen om en trussel mod individet (Ibid). Hun beskriver hvordan at den stigende angst hos unge individer er korreleret dårligere sociale bånd og høje miljømæssige trusler, men at der ikke ses nogle betydelig korrelation mellem de økonomiske faktorer og angst, i hvert fald ikke hos børn, unge og yngre voksne. Ud fra dette beskriver hun hvordan at det sociokulturelle miljø bør være en tredje faktor i hvordan

personligheden udvikles. Derudover beskrives der også hvordan at børn er mest modtagelige overfor de ændringer i samfundet der er korreleret med hvornår man er født. Hun mener at indtil folk føler sig sikre og connected til andre vil der højst sandsynligt blive ved med at være en højere tilbøjelighed til angst hos folk (Twenge, 2000).

Depression

Twenge har undersøgt depressive træk hos amerikanere mellem 1982 og 2013 for at undersøge om der er ændringer alt efter hvornår de er født. Hun beskriver hvordan at der i 2010 kunne ses hvordan at high school elever havde større problemer med at sove, tænke og at huske end dem i 1980'erne og at omkring dobbelt så mange havde set en professionel til hjælp mod mentale problemer. Derudover var unge i 2010 mere tilbøjelige til at føle sig overvældede og at tro at de havde det dårligere end andre (Twenge, 2014). Noget af denne udvikling stemmer også overens med at vi kan se et skift hos unges mentale helbred i Danmark over de sidste 10 år.

Twenge beskriver hvordan at amerikansk kultur har ændret sig markant over de sidste par årtier, dette ses fx i forbindelse med kvinders rolle, medicin og den udviklede teknologi. Det er disse ændringer der bliver argumenteret for at ligge til grund i generationelle ændringer ift. personlighedstræk, attituder og adfærd. Nogle af disse ændringer er at unge i dag er mere tilbøjelige til at tro de er over gennemsnittet, har højere forventninger og oplever en højere grad af selv fokuseret frygt (Lindfors et al. 2012; Twenge et al. 2012). Disse ændringer i kulturen bliver spekuleret til at ville kunne producere flere tilfælde af depression eller depressive træk, dette ønsker Twenge at undersøge ift. hvilken generation individet er født ind i (Ibid). Da de ændringer der er sket, er nogle der er sket over en relativ kort periode, med kun et par generationer, mener Twenge heller ikke at der kan være tale om genetiske faktorer og derfor er det kulturen der bliver fokuseret på, for at prøve at undersøge ændringerne (Twenge, 2011). Igennem de studier hun laver, hvori hun sammenligner tidligere unges selvrappporter med nyere undersøgelser omhandlende unges depressive træk, kunne hun se hvordan at individer i dag er mere sandsynlige til at rapportere depressive træk, specielt psykosomatiske træk, men de er på samme tid mindre tilbøjelige til at ville sige at de er depressive eller har selvmordstanker. Der kan derudover også ses hvordan at det mønster der blev skabt, var mest udbredt hos unge piger og

kvinder. Hun mener at det at de er mindre tilbøjelige til at ville sige de er depressive, på trods af at de beskriver tegnene kan være det der gør at der har været studier der har vist forskellige ting ift. om der er sket en stigning i depression. Derudover mener hun også at det at flere søger professionel hjælp og flere tager præparater mod depression muligvis har undertrykt højere stigninger i depressive symptomer eller selvmordstanker, der ellers kunne være forårsaget af kulturelle faktorer (Twenge, 2014).

Narcissisme

Når man snakker om narcissisme, kan der ses hvordan at ældre generationer brokker sig over at de yngre er blevet selvabsorberende og dette er noget der bliver undersøgt af Twenge et al. i 2008. Dette gøres for at se om unge er blevet mere egocentrerede eller om forskellen måske ligger i at de unge generelt scorer højere på dette træk end ældre, den sidste mulighed ligger i at ældre muligvis ikke husker hvordan de selv var i den alder og dermed i princippet har kunne være endnu mere egocentrerede. Ud fra de metaanalyser der er blevet lavet i forbindelse med dette, kan der ses hvordan at der er sket en stigning på scores ift. narcissistisk personlighedstest. På trods af at det er en moderat ændring i scores der er sket, beskrives der alligevel hvordan at det skift der er sket over de sidste 25 år er dobbelt så stort som kønsforskelle i narcissisme og dermed er generation en bedre prædikator end køn. Disse data stemmer også overens med at der skulle være sket en øgning i individualismen i det amerikanske samfund. Der kan både være positive og negative ting forbundet med denne stigning i narcissistiske personlighedstræk. Nogle af de positive ting linket til narcissisme er; positive følelsesmæssige resultater, herunder selvværd, positiv påvirkning, ekstroversion og livtilfredshed. På samme tid kan der ses hvordan at det også kan påvirke ens bedømmelse af egne evner, risikofyldt beslutningstagen og potentiel vanedannende adfærd (Twenge et al, 2008).

Ændrede Arbejdsværdier

Det er ikke kun på personlighedstræk og udvikling af mentale problemer at Twenge mener at det er sket en forskel mellem generationerne. Hun beskriver også en at der eksisterer forskelle i unge voksne livsmål, bekymring for andre og borgernes orientering. Så her undersøges der om der eksisterer forskelle imellem generationer ift. arbejdsværdier i Amerika. Dette gøres igennem undersøgelser lavet med high school elever igennem tiden,

da man så her netop undersøger for generationsforskelle i stedet for aldersforskelle. Når man skal kigge på arbejdsværdier, kan man fx vælge at kigge på indre vs. ydre motivationer (Twenge et al., 2010).

- *Indre værdier/motivationer*: der kan ses hvordan de indre arbejdsværdier fokuserer på arbejdsprocessen, de ikke materielle belønninger, der afspejler den iboende interesse i arbejde, læringspotentialet og muligheden for at være kreativ (Deci & Ryan, 2000;)
- *Ydre værdier/motivationer*: de ydre værdier fokuserer på konsekvenserne eller resultaterne af arbejdet. Her ligger fokus altså på de konkrete belønninger såsom indkomst, fremskridts muligheder og status (Twenge et al., 2010).

Udover disse to forskelle i arbejdsrelaterede motivationer kan der også ses en anden og det er den altruistiske motivation. Twenge's hypotese lyder ift. denne på at det skift der er sket mod mere individualisme og narcissisme over generationerne, kan betyde at de seneste generationer vil have en mindre interesse i at lave frivilligt arbejde. På trods af dette ses der GenMe medlemmer har været mere tilbøjelige til at indgå i frivilligt arbejde end tidligere. Dette mener Twenge dog ikke nødvendigvis siger noget om deres motivation, da frivilligt arbejde er blevet en større del af High School og for nogle kan det også bruges til at opnå næste skridt.

I forbindelse med de fund der kunne ses i dette studie, var nogle af hovedpointerne af GenX og GenMe ønskede en større balance i arbejde og fritid. Dette sætter Twenge også i forbindelse med at GenMe ligger mere vægt på ydre belønninger end det sås ved fx Boomers. Her mener hun at det at de ikke ønsker at arbejde ligeså hårdt, men stadig ønsker flere penge og status hænger sammen med en sans som GenMe har om at de har ret til disse belønninger (Ibid.,).

Kontrollen hos individet

I hvilken grad bestemmer du selv din skæbne eller er det noget der ligger udenfor din rækkevidde. I 50'erne begyndte forskning at undersøge dette og der kunne der ses at der var stor forskel alt efter hvem du spørger. Folk der mener de er i kontrol har et indre kontrolfokus og folk der mener at det er skæbnen og andre der er med til at skabe deres skæbner, har et ydre kontrolsted. Dette sker da folk med et internt kontrolsted, ser en

kausalt relation mellem deres adfærd og de belønninger de opnår, hvori folk med et eksternt kontrolsted ikke oplever dette (Rotter, 1966). Ifølge dette har Twenge valgt at undersøge om der er sket ændringer i dette, over de sidste 40 år. En af de modeller der gøres brug af for at danne en hypotese er fremmedgørelsesmodellen. Denne forudsiger at kontrolsted vil blive mere eksternt over tid (Twenge et al, 2004). Den gør brug af to historiske tendenser. Tendensen til at give andre skylden for ens ulykker (Campbell & Sedikides, 1999; Sykes, 1992) og øgning i negative sociale indikatorer. Da disse reflekterer en større kynisme, mistillid og fremmedgørelse i de nyere generationer. Dette kan fx ses igennem et mindre vælgerfremmøde blandt unge. Dette beskrives som symptomer af en politisk fremmedgørelse og at amerikanerne i stigende grad fremmedgjort fra deres lokalsamfund igennem de sidste 40 år (Ibid). På trods af at den anden model beskriver hvordan at stigninger i individualisme vil føre til et øget internt kontrolsted, kommer fremmedgørelsesmodellen med et andet perspektiv. Her kan der paradoksalt nok ses at den beskriver hvordan at stigninger i individualisme i stedet vil føre til en større eksternalitet i kontrolsted. Dette er fordi at individualisme vil fremme brugen af selvtjenende bias, der består i at folk tilskriver gode begivenheder til sig selv og dårlige begivenheder til ting udenfor deres kontrol. En nylig meta-analyse viste, at den selvbetjente bias var signifikant stærkere hos personer med et eksternt kontrolsted. Så hvis flere dårlige ting end gode ting skete ville de blive tilskrevet til ting udenfor ens kontrol, som en måde at beskytte selvet på. Ud fra de undersøgelser Twenge lavede kan der ses hvordan disse supporterer fremmedgørelses modellens hypotese. Som individualismen er blevet større, er kontrolsted af kontrol også blevet mere eksternt (Twenge et al, 2004). Selv om hendes undersøgelser ikke kan bestemme hvor denne øgning af eksternt kontrolsted stammer fra, beskriver hun flere trends der kan være relevante. Større kynisme, som vil få folk til at tro at deres adfærd alligevel ikke betyder noget. At give andre skylden af også noget der er blevet mere populært og folk har mistet noget af troen på at alle kan opnå succes på trods af forhindringer. I stedet for at individualismen har ledt til uafhængighed, kan der ses hvordan folk har fået mindre tro til at de kan gøre noget for at ændre verden. Disse data tyder også på, at det ydre miljø har en stærk virkning på børn. Dette er i strid med den sædvanlige opfattelse af børn som noget der isoleret indenfor deres hjem og påvirket primært af deres familier. Børn så unge som 9 år viser forandring i kontrolsted, sandsynligvis på grund af ændringer i det større sociale miljø (Twenge et al, 2004).

At være mere connected

Twenge`s beskrivelser om den nye generation går på at i dag kan man være connected hele tiden, igennem sin telefon. Dette betyder også at så længe du har din smartphone ved dig er du aldrig alene. Hun laver så en sammenkobling med den faldende mentale sundhed hos den yngre generation og udviklingen af det mere virtuelle liv. Hun beskriver også dette skift i den mentale sundhed som noget hvori der var et markant skift på samme tid som mange begyndte at eje smartphones (Twenge, 2017). Ift. denne generation, beskriver hun en række tendenser der er karakteriseret til denne gruppe og den som hun beskriver som mest slående er at der sker en forlængelse af barndommen. På samme tid ses der en øget bekymring for den fysiske, personlige og emotionelle sikkerhed (Ibid., Twenge & Park, 2017), dette betyder så at det er en generation der er mere komfortabel alene i deres værelser med deres smartphones end i offentlige interaktioner, hvor der er risiko for at blive udfordret udenfor deres komfort zoner (Twenge, 2017).

Den mest radikale påvirkning smartphones har haft på de unge, beskriver hun som en ændring i deres holdninger og adfærd, i de år der er de mest formative år med hensyn til hjerne-, følelsesmæssig og relativ udvikling. Hun beskriver hvordan der er et behov for hele tiden at tjekke sin telefon og at den typiske teenager kontrollerer sin telefon mere end 80 gange om dagen. De voksede op med social kontakt der foregik over nettet og ikke på samme måde ude i virkeligheden. Og på trods af at disse små interaktioner på mobilen ofte kun tager et par minutter, beskrives der hvordan at flere af de unge bruger omkring seks timer om dagen på disse medier (Twenge, 2017).

Hun beskriver at den ubarmhjertige optimisme og selvtillid, der udtrykkes online af unge igennem Snapchat selfies og Instagram billeder, i virkeligheden kan være en maske for en dyb sårbarhed de har i det virkelige liv. En af de unge som Twenge snakker med beskriver det som at folk poster billeder, der ser fantastiske ud, hvor livet virker fantastisk- Dette mener informanten er en illusion, deres liv er ligeså dårligt og ligeså forvirrende som alle andre teenagere. Hun mener at løsningen på dette er at man skal sørge for at brugen af smartphones bliver doceret i mindre docer og at forældre skal forsinke deres børns brug af smartphones så længe som muligt. Da Twenge argumenterer for at børnene ikke er sikrere i deres værelser med deres telefoner, end i center med deres venner. Da dette bare kan have

nogle andre konsekvenser, så som at de vokser op uden at være komfortabel med personlige interaktioner (Twenge, 2017).

Denne besættelse med Snapchat-scoringer, antallet af Twitter-tilhængere og likes på Facebook, afspejler i stedet en frygt for at blive udeladt, ikke at være populær nok til at blive inviteret et sted. Der sås også hvordan en af informanterne beskrev hvordan hun havde set sine gode venner holde en fest og postet billeder af det på Facebook og hun havde ikke være inviteret. Og hun stod tilbage og vidste ikke hvad der havde forårsaget det.

Dette kan være relateret til at mennesker har et behov om at høre til (Baumeister & Leary, 1995; Twenge & Baumeister, 2005). Dette kan være relateret til at især i tidligere samfund kunne en ekskludering betyde at man ville dø Dette gør også at individet vil prøve at agere på en måde der er acceptabel af andre og derved vil gøre brug af selvregulering, dette betyder også at hvis selvregulering spiller en vigtig rolle i at få accept af andre vil denne funktion muligvis kunne skades hvis man oplever at blive afvist. Der kan også ses hvordan en oplevet eksklusion kan medføre en trussel mod en persons overlevelse i gruppen og dette kan medvirke at individet udvikler forskellige reaktionsmønstre på dette såsom: isolationsfølelser, manglende belonging, tab af selvværd og meningsfuld eksistens, Dette studie fandt dog forskellige forklaringer på hvordan individet ville reagere, der kunne enten ses en prosocial adfærd, for at komme tilbage i gruppen eller en mere aggressiv respons (Williams & Govan, 2005). Ud fra studiet omkring Twenge og Baumeister argumenteres der for at individer vil udvise aggressiv respons, hvis de føler at de ikke er i kontrol og der derfor ikke er noget der kan gøres (Ibid),

Ud fra et studie fra Twenge og Baumeister kan der ses hvordan at folk der oplever at blive ekskluderet kan udvise en mindre tilbøjelighed til udvise selvbevidsthed og dette vil derfor påvirke selvreguleringen og kan medføre en mindre prosocial adfærd (Twenge & Baumeister, 2005).

Opsamlende bemærkninger

Der vil ift. nogle af Twenge`s punkter blive rejst et mod bud, dette vil blive bragt i den mundtlige del af eksamen og vil blandt andet indeholde forskning af Wetzel et al. (2017).

Del Diskussion

Der er igennem denne opgave blevet kigget på forskellige faktorer der kan være med til at påvirke at der er sket en forværring af unges mentale helbred. Her er der både blevet kigget på historiske faktorer, social psykologiske processor og ungdommen som en periode der er karakteriseret af ændringer. I denne diskussion vil der forsøges at samle disse forskellige elementer op under et fælles perspektiv. Hvori der vil blive kigget på hvordan de forskellige faktorer muligvis kan være med til at påvirke individet. Dette vil gøres ved at kigge på disse forskellige faktorer i samspil med individers selvværd og hvordan disse spiller sammen.

På grundlag af den udvikling der er sket i den vestlige verden over det sidste århundrede, kan der ses hvordan dette har medført at der indenfor de sidste par årtier er sket en ændring i unges mentale helbred. Dette kommer til udtryk på flere måder, igennem forskellige stressreaktioner. Denne ændring er relevant at kigge på og der ønskes her at prøve at rationalisere den ændring der kan ses at være sket over de sidste par årtier. Det er derfor relevant at diskutere nogle af de faktorer der spiller ind i dette. Her kan der både kigges på selvet og herunder hvordan selvværdet kan ses som en rationel funktion, der vil derudover også blive diskuteret Hobfall's teori om COR og derefter vil der blive kigget på hvordan disse spiller sammen med det samfund vi lever i, i dag.

Selvværd

Der vil her blive kigget på selvværd ud fra et syn om at selvværd kan ses som en afspejling af det sociale værd et individ er i besiddelse af og hvordan et samfund hvori der er behov for at investere flere ressourcer, for usikre gevinster kan indvirke dette. Der har tidligere i denne opgave været inde på hvordan at mennesker har en tendens til at sammenligne sig med andre, for at vurdere hvor man selv ligger ift. andre og hvordan dette kan gøres i både opadgående retning og nedadgående retning. Igennem denne sammenligning vil det være muligt for individet at kunne forbinde clues der eksisterer i miljøet med vurderinger af selvet der kan eksistere (Festinger, 1954). Der kan derudover igennem Swann ses hvordan at jo mere folk føler sig sikre på deres selvsyn, desto bedre vil de være i stand til at modstå

feedback der kan ses som modstridende på hvordan de selv ser sig og derved agere på en selvsikker og stabil måde (Swann, 2005).

Dette betyder også at der netop kan opstå en øget tendens til at sammenligne sig med andre, hvis man er usikker, har lavt selvværd og føler en inkonsistens omkring selvet, da man i disse tilfælde kan være mere tilbøjelige til at integrerer de ydre informationer man får om selvet i det indre. (Ibid.; Johnson & Lammars, 2012). Dette medfører så yderligere at der kan integreres en social komparative strategi, hvori der kan opstå en mere kritisk selv-evaluering (Gilbert, 1992, p. 231). På baggrund af disse faktorer kan det være relevant at kigge på selvværd, da dette omhandler behovet et individ har for at føle sig værdifuld som person og dette vil så være med til at drive individets adfærd og forme hvordan et individ vil tænke om sig selv og andre (Crocker & Park, 2004).

Der beskrives også hvordan at forskellige komponenter kan spille en rolle i et individs selvværd, både affektive og kognitive faktorer kan have en indvirkning på denne. Der beskrives nemlig hvordan at før der bliver skabt et kognitivt system, der er i stand til at vurdere forskellige overbevisninger om selvet, må man formode at børn lærer at deres omgivelser er enten venligt og tilfredsstillende eller mere fjendtligt og derved også mere frustrerende. Dette vil så kunne betyde at børn oversætter disse tidlige erfaringer til enten en grundlæggende følelse af skam eller stolthed. Og at denne følelse af værdighed der vil være med til at skabe et grundlag for selvværdet og det kan derved være med til påvirke måden voksne senere ser sig selv og deres verdener (Rosenberg, 1986).

Der beskrives ligeledes hvordan at man som børn begynder at udvikle forskellige trossystemer og hvordan at disse syn kan være med til at supplere kilder til selvværd. På trods af at synet på selvet kan fungere som byggeklodserne til ens selvværd, er det vigtigste den måde de indrammer deres specifikke syn på selvet på (Pelham & Swann, 1989). Dette betyder at individets globale selvværd kun vil blive påvirket af de specifikke domæner som individet ser relevante og dermed også vigtige for selvet. Dermed vil individet forsøge at vedligeholde, forbedre og beskytte de domæner der ses som vigtige for selvværdet (Crocker et al., 2003).

Dette betyder at folk vil prøve på at opnå succes i disse domæner og derved demonstrere både overfor sig selv og andre at de er værdige indenfor dette felt. Med andre ord folk er motiveret af mål til at føle værd på de områder, hvor de har investeret deres selvværd.

Wolfe og Crocker uddyber dette igennem at der hos folk der havde opbygget deres selvværd omkring deres akademiske kunnen også i højere grad beskrev hvordan det at komme ind på deres ønskede universitetsprogram vil være et bevis for dem om at de hører hjemme i dette felt, derved følte de sig også som kompetente individer (Wolfe & Crocker, 2003, s. 151).

Når der kigges på disse forskellige selvsyn, er der flere faktorer der spiller ind på disse på hvorvidt de kan ses som valide syn på selvet. Dette gøres ved at man kigger på styrken af selvsyn igennem forskellige indekser. Nogle af de vigtigste indenfor dette: er sikkerhed (Swann & Ely, 1984), og betydning. Da forskere især har fundet frem til at individer vil agere ud fra deres selvsyn des mere betydningsfulde de er for individet (Pelham, 1991).

Derudover bliver der også beskrevet hvordan visse kombinationer af hvor sikkert et individ føler sig på et selvsyn og hvor vigtigt dette selvsyn er for dem, kan disse give anledning til at individet bliver mere defensiv og får mere narcissistiske reaktionsmønstre. Da folk der oplever at blive præsenteret for informationer der er uforeneligt med selvsynet og på samme er usikkert på dette syn, vil føle det som en trussel. Dette kan så ydermere føre til at individet reagerer mere følelsesmæssigt (Kruglanski et al., 2002). Et individ der er usikkert på et domæne hvori de har deres selvværd investeret, kan føle at det er særligt udfordrende for dem at lykkes. Da de kan reagere på trusler eller potentielle trusler på en måde der kan være selvdestruktiv for at nå deres mål. De ser fx læring som et middel til at opnå resultater i forbindelse med præstationer i stedet for som et læringsmiddel. Der kan derudover ses at hvis succesen er usikker vil de kunne føle sig ængstelige og i forbindelse med dette agere på en måde der vil kunne reducere deres sandsynlighed for at opnå succes, men i stedet vil virke på en måde at skabe undskyldninger for en mulig fiasko. Dette kan fx ses i form af selvhæmning eller Overspringshandling. (Crocker, 2004).

Dette kan ske fordi at den tro der er på at vi har værdifulde kvaliteter, som kaldes ego motivation, kan komme til at påvirke individet på en sådan måde hvorpå at evnen til selvregulering vil blive nedgravet. Dette er fordi at mennesker vil forsøge at kontrollere de indtryk andre får af os, og igennem de erfaringer individet danner sig vil der kunne fremkomme konklusioner om, hvem vi skal være for at kunne opnå respekt og igennem dette også en social sikkerhed. Disse kvaliteter kan dog på sigt blive til "Contingencies of self worth" (CSW) overbevisninger. Der er i dette system, et ønske om at konstruere disse

selvbilleder der er ønskelige, da det er en stor del af menneskelig adfærd at opnå disse, da dette påvirker accept, inklusion, prestige, adgang til ressourcer og status. Dette kan også medføre at individer drager konklusioner om hvad de er nødt til at være eller opnå for at kunne have værd som et individ. (Crocker & Wolfe, 2001). Når man kigger på CSW kan der også ses hvordan at det kan komme til at virke som en medvirkende faktor for at perfektionister vil udvikle depressive træk (Sturman, Flett, Hewitt & Rudolph, 2009). Når man kigger på selvregulering og selvkontrol kan der ses hvordan at dette involverer både et varmt og et koldt kognitivt system. Det kolde system vil tillade et individ at være fokuseret på at nå sine mål og evaluere tingene. Hvorimod det varme system skal ses som et hurtigt og refleksivt system der bliver forstærket ved stress, derfor vil man opleve at være meget motiveret og have mange følelser indblandet (Crocker, 2010). Dog kan der ses at motivationen i denne vil være mere tilbøjelig til at fejle, da denne skal ses som en selvbeskyttende funktion der er ekstremt motiveret til at opretholde ens selvbillede og ens betingede selvværd og man oplever angst og frustrering over nederlag, og vil helst undgå disse. Det er de bekymringer der eksisterer om at være en person med værd og værdi og konstrueringen af ønskelige private og offentlige selv-billeder, aktiverer ”det varme emotionelle system” (Crocker, 2010; Metcalfe & Mischel 1999). Derved kan der ses hvordan at de selvrelaterede bias som individet har, i stedet for at være at fungere som en hjælp kan gå ind og gøre brug af uhensigtsmæssige strategier, for at beskytte selvet. Dette betyder at hvis ens selvbillede-mål og betingede selvværd bliver kronisk gennem egomotivation vil det kunne føre til disse følgende strategier:

- Selvhandicappelse, Selvvalidering, skrøbelig motivation, aktivitetsvalg, pres, stress, mentale sundhedsproblemer, iboende motivation: man undergraver sin oprindelige motivation/interesse, nedbryder selvregulerende ressourcer (Ibid).

Dermed kan den motivation der er blive undergravet, da der ved CSW vil være en selvbeskyttende natur – man vil beskytte selvværdet fra smertefulde emotioner og følelsen af fiasko, selv hvis det kommer i vejen for at opnå et givent mål. Da mennesker der oplever CSW vil være mere ængstelige for at fejle i de domæner hvori CSW er bundet op og derved kan de undgå aktiviteter hvor der er risiko for at fejle på (Crocker et al., 2010). Derudover kan der også ses at hvis man har et domæne hvori selvværdet er på spil, vil man hurtigere opbruge de selvregulatoriske ressourcer man er i besiddelse af (Brook 2005). Der kan derudover også ses hvordan at der ud fra COR ses at jo flere ressourcer folk investerer

i usikre gevinstmuligheder, jo større gevinst skal der til for at individet føler at det kan betale sig. Så i og med vi i dag sætter flere ressourcer på spil for at kunne opnå en mulig gevinst, vil dette også påvirke at individet har brug for større gevinster for at beskytte selvet mod tab. Da disse tab eller trusler for tab af ressourcer vil være med til at stresse individet og dette kan påvirke at individet ryger ned i en spiral af tab. Da et individ ofte vil bruge andre ressourcer for at forhindre et tab af ressourcer og de vil derved opbruge de lagre af ressourcer de har opbygget i forsøget på at forhindre et andet tab. (Hobfoll, 1987; Hobfoll, 1989).

Da flere forskere har derudover også lagt vægt på vigtigheden for individet at kunne skabe og vedligeholde både status og følelse af selvværd (Gilbert, 1992; Kemper, 1987; Tesser, 1988). Dette betyder også at det ud fra forskellig forskning tyder på at mennesker er prædisponeret til at vurdere sig selv ift. til social status eller rank, da et af de biosociale mål for individet netop kan bestå af statut (Gilbert et al., 2009). Derfor vil det også være en trussel mod status eller selvværd at man bliver slået af en anden. Sådanne trusler vil individet kunne reagere på forskelligt, individet vil enten kunne reagere ved at kæmpe for sin position eller indgå i en tilbagetrækning (Santor & Zuroff, 1998). Denne tilbagetrækning kan ske for at beskytte individet, da trusler mod status kan medføre et mere depressivt humør (Santor & Zuroff, 1997). Dette kan også ses, at i et samfund hvori der er mere konkurrerende adfærd vil der være en større angstelse, dette kan være relateret til en øget opmærksomhed på social sammenligning og viden om at der vil være nogle der vil ”vinde” og nogle der vil ”tabe” (Gilbert et al., 2009). Derudover kan det også være relateret til at det kan være sværere for individet at tilbagetrække sig for et koncept som der er lagt meget vægt på hos individet, da der i flere tilfælde ikke er noget alternativ, hvis det er et domæne man fx har brugt år på at prøve at opnå (Nesse, 2004).

Da man ift. dette kan opleve at føle sig truet på ens værd og at andre ikke ser en som et værdifuldt individ i samfundet. Dette kan understøttes af at der kan ses at folk der oplever trusler mod at blive smidt ud af fællesskabet både vil blive mere aggressive, men også mindre tilbøjelige til at gøre brug af denne selvregulering. Dette er fordi at et af de mest basale menneskelige behov er at høre til, da dette ud fra et evolutionært perspektiv betød at man var sikrere og hvis man ikke var i gruppen, skulle der andre motivationer til før individet gjorde brug af disse (Twenge & Baumeister, 2005).

Ressourcer og ressourceinvestering

Der kan ud fra COR, der er en stressteori, ses hvordan at noget af det der driver individer, er motivationen til at bevare nuværende ressourcer, men også at forfølge nye ressourcer. Det betyder også at tab eller trusler om dette vil sætte individet i en situation hvor de oplevede en stressreaktion. Dette kan opstå i tre relationer til ressourcer:

1. Når der var en trussel om tab af ressourcer.
2. Når der var tale om et reelt tab af ressourcer.
3. Når der kunne ses en mangel på at opnå forventede ressourcer efter investering i ressourcer (Hobfoll, 1989; Hobfoll, 2001).

Ud fra Hobfoll's teori kan der ses hvordan at et af grundprincipperne er at det vil være mere skadeligt for individet at miste ressourcer, sammenlignet med hvor gavnligt det vil være at få samme mængde ressourcer. Dette betyder også at individer vil kunne være villige til at investere større ressourcer mod en forventning om en større tilbagebetaling eller ved lavere risici. Her vil en mindre gevinst være en dårlig kompensation hvis der er foregået en større risiko.

Det andet princip der ligger i hans teori omhandler *Ressourceinvesteringer*, dette betyder at folk skal investere ressourcer for at beskytte mod ressourcetab, genoprette tab og opnå ressourcer. En relateret konsekvens heraf er, at de med større ressourcer er mindre sårbare over for ressourcetab og mere i stand til at lave en ressourceforstærkning. Omvendt er de med færre ressourcer mere sårbare over for ressourcetab og mindre ressourcegevinst (Hobfoll, 1989).

Hobfoll ser ressourcer som en unit der er nødvendig for at kunne få en forståelse af hvad stress er. Ressourcer er defineret som disse objekter, personlige egenskaber, betingelser eller energier, som er værdsat af den enkelte eller som tjener som et middel til opnåelse af disse genstande, personlige karakteristika, betingelser, eller energier.

Ud fra denne model kan der ses hvordan at individer muligvis gør brug af andre ressourcer for at mindske det tab de vil opleve (Hobfoll, 1989). Dette kan fx ses ved at erstatte det tabte, en kvinde der har haft en ufrivillig abort kan af supportere blive rådet til at blive

gravide igen hurtigst muligt (Hobfoll & Leiberman, 1987). Der kan også ses hvordan at individet der har været arbejdsløs i længere periode i høj grad kan modvirke den tabsprægede depression eller angst der kan eksistere ved at finder et job (Kessler, Turner & House, 1987). Når det ikke er muligt at lave en direkte udskiftning, vil individet kunne forsøge med en symbolsk.

Udover at fokusere opmærksomheden på, om og hvilke ressourcer der sandsynligvis vil gå tabt eller vundet, kan folk bekæmpe deres følelse af tab ved at revurdere værdien af de truede eller forringede ressourcer. Således kan for eksempel stressen i at klare sig skidt i skolen mindskes ved at sænke værdien på uddannelsen. På samme måde kan en social afvisning lindres ved at sænke værdien placeret på det tabte forhold

Nogle eksperimenter har vist hvordan at individer der anvender ressourcer i deres forsøg på coping ofte vil udtømme disse ressourcer. Dette vil kunne forårsage at når disse er brugt op vil man også risikere ens selvværd for at kompensere for tabet af andre ressourcer. Det kan fx ses at individer der bliver sat i en position hvori de skal yde støtte samtidig med at man selv har brug for støtte vil opleve flere psykologiske problematikker (Dohrenwend, 1978). Hvis ressourcer anvendes til at forhindre tab af andre ressourcer, forventes et sådant tab at føre til yderligere fald i ressourcer, da dette vil mindske sandsynligheden for at have de nødvendige ressourcereserver (Billings & Moos, 1981).

En anden faktor der vil gå ind og påvirke individet, er at der ud fra ressource og perceptionsmodellen kan ses hvordan at individets psykosociale ressourcer vil være med til at modererer individets opfattelse af trusler i miljøet. Dette betyder altså også at hvis individet befinder sig i en situation hvor mange af deres psykosociale ressourcer heriblandt selvværdet er blevet udtømte, så vil individet opleve en forhøjet perception af de trusler der eksisterer mod individet (Harper & Yeoung, 2011).

Og på trods af at den angst der kan komme når man støder på trusler, kan være gavnlig set ud fra et evolutionært perspektiv, da det kan hjælpe individet med at agere passende overfor trusler. Kan der også ses hvordan at denne kan gå ind og få en mal adaptiv påvirkning på individet (Marks & Nesse, 1994). Dette betyder også at hvis man har sat mange ressourcer på spil og disse er i en position hvor de risikerer at blive udtømte, vil individet reagerer ved at føle flere trusler og derved kan individet udvikle mere neurotiske træk.

Mål

Ud fra denne teori kan der ses at individer ved oplevelsen af stressorer vil forsøge at mindske tabet af ressourcer, der kan også ses hvordan at folk vil kunne prøve at forbedre deres ressourcer igennem langvarige investeringer, dette kan fx være ved at hjælpe deres børn med at opnå succes (Hobfoll, 1987). En langvarig investering kan også ses som værende at man tager en uddannelse, da man bruger ressourcer, for at kunne opnå et langsigtet mål (Hobfoll, 1989). Ud fra denne del af investering kan der også ses hvordan at individet må være i stand til at kunne tænke fremadrettet og se hvad der vil kunne være godt for dem, for at kunne regulere deres adfærd herefter. Da dette vil gøre det muligt at opnå deres mål. Dette er der meget forskning der understøtter, da der er fundet frem til forskning der tyder på at mennesket er i besiddelse af et kernenetværk i hjernen, som vil muliggøre forskellige typer af selv-projektion. Disse består fx af evnen til future thinking, episodisk hukommelse, Theory om Mind og navigation. Dette betyder at individet vil kunne gøre brug af fleksible former for selv-projektion i samspil med hukommelsen (Buckner & Carroll, 2006). Dette betyder at selvet har adgang til forskellige selvrelevante informationer om både fortid, nutid og fremtid, disse kan også indeholde forskellige metakognitioner hvad ens valg kan medføre (Sedikides, Skowronski & Dunbar, 2006. pp. 56-57).

Når man kigger på den adfærd der er med til at regulere vores adfærd, kan der ses hvordan at denne er skabt i samfund der er meget anderledes for det man kender i dag. Dette kan også betyde at der er sket en ændring i både størrelsen og hvor meget energi man er villig til bruge på personlige mål. Tidligere sås der hvordan at derudover sås mål som reproduktion også var et fokus på at samle mad, tage sig af sine pårørende og at deltage i gruppens samlede mål (Nesse, 2004, Boehm, 1999), men som sociale grupper og miljøet har forandret sig, er måden hvorpå der tilgås mål også forandret. Nu har individet en mere specifik rolle i et samfund, hvori de specialiserer sig og i nogle tilfælde ses det at alt energi bliver puttet i at opnå et mål, for at kunne opnå gevinster på længere sigt. Dette betyder også at individer nu vil have en tendens til at følge de mål der ses som betydningsfulde for dem, selvom dette kan tage flere år og mulige gevinster er usikre. Dette kan også betyde at hvis disse ikke opnås vil der ofte ikke være nogle tilfredsstillende alternativer. Ved dette er

det at der kan ses at depression kan være tilstede da det kan virke håbløst at opgive noget efter så lang tid (Nesse, 2004).

Dette betyder også at individer får mere og mere i klemme og derved kan der være en større trussel overfor individet der kan skabe en større frygt overfor det at fejle. Dette kan også give mening hvis man kigger på den øgede konkurrence der ses hos individer, men også hvordan at vi i dag oplever at være et mere homogeniseret samfund hvori der ses at individer minder mere om hinanden. På grund af dette og den øgede institutionalisering af socialiseringen og dermed også af identitetsdannelsen, vil der kunne ses hvordan at arbejdet nu bliver det sted hvori at folk kan have opleve at have et identitetsbærende ståsted. Ud fra dette vil det også give mening at flere dermed vil basere deres selvværd på at blive til noget indenfor et erhvervsmæssigt syn og dermed kan flere også vælge at tage en længerevarende uddannelse (Crocker, 2010; Baldursson, 2009; Baldursson, 2014). Der ses derudover hvordan individer i det moderne samfund bliver stillet overfor en stor mængde valgmuligheder og dette er med til at give individerne større muligheder, til selv at vælge, men det kan også ses som noget der kan give øgede frustrationer, da dette kan skabe en usikkerhed, der bliver til et grundvilkår for individet. I et interview der kan ses i Jensen`s tekst beskriver en unge kvinde hvordan dette kan give en følelse af at man skulle træffe et valg ud af en masse valgmuligheder og at dette netop kunne skabe en usikkerhed for om man vælger rigtigt, så på trods af at hun ønskede at vælge kunne hun også længes efter mere faste rammer (Jensen, 2005).

Dette kan dermed også betyde at flere individer investerer en del ressourcer for at opnå disse mulige gevinster der kan være og dette kan sætte dem i en usikker position hvis disse ressourceagregater begynder at udtømmes, da man netop har meget på spil vil dette også kunne medføre en situation hvori individet bliver mere ængstelig og fokuseret på at beskytte disse (Hobfoll, 1987; Hobfoll, 1989). Dette betyder også at individet kan blive mere fokuseret på at klare sig godt da dette er et domæne hvori at deres selvværd nu kan være bundet op, hvis man kigger på det ud fra tesen om at man er hvad man gør og derfor vil man hele tiden søge nye udfordringer (Nesse, 2004; Allvin et al., 2011; Baldursson, 2009; Sharot, 2011).

Der kan derudover ses hvordan at individet hele tiden skal tilegne sig nye kompetencer for at leve op til de krav der stilles af organisationerne i vores samfund (Baldursson, 2009; Sennett, 1999). Dette kan også betyde at individer i dag er i en situation hvori de hele tiden

vil søge det næste og hvori det kan være sværere at holde sit selvværd oppe, da en opnåelse af noget vil kunne ses som kickstartet til det næste mål og derved lever individer i dag et liv hvori det kan synes at være mere anstrengende at vedligeholde ens selvværd, da man hele tiden skal nå mere for at opfylde dette, dette kan til dels også være relateret til at for at opnå et mål vil du tage fokus fra andre ønskede mål (Baldursson, 2009; Sharot, 2011). Dette kan også medføre at nederlaget i dag kan virke uundgåeligt, for hvis man hele tiden sammenligner sig med nye højder, vil der komme et tidspunkt hvor man ikke kan følge med mere og dette vil kunne ses som en trussel mod selvværdet. Dette beskrives af Wheeler at kunne medføre at der aktiveres dysfunktionelle sammenligningsprocesser, hvor individet fx sammenligner sig i opadgående retning uden at tage hensyn for at dette individ mulig som f.eks. at undlade at tage hensyn for at andre kan være i besiddelse af overlegne kompetencer, der giver dem en fordel (Wheeler, 2000). Dette betyder også at der kan skabes en cocktail der kan være mere truende for individet. Dette kan forstærkes yderligere af sociale medier hvori individer poster ting, især når det går godt og dermed kan et individ sidde tilbage og se de positive dele af en andens liv og tænke hvorfor de ikke selv har det sådan (Vries & Kühne, 2015; Feinstein et al., 2013). Dette betyder også at man bruger ressourcer på at opfylde domæner hvori ens selvværd kan være bundet op og derved vil der være et større pres. Dette kan også ses ud fra den tanke om at man i dag i højere grad selv er til ansvar overfor hvor godt man klarer sig i samfundet, dette vil ligge et øget pres på individet og dette vil derved også muligvis være med til at forklare at folk er blevet mere ængstelige, (Baldursson, 2009; Hobfoll, 1987; Hobfoll, 1989). Yderligere pointer ift. dette kan være at ift. social konkurrence kan det ses hvordan at man vil sammenligne sin performance med andre der minder om en selv og i og med at der er sket denne homogenisering og globaliseringen, kan dem man sammenligner sig med stamme fra en større gruppe end tidligere. (Garcia, et al., 2013; Festinger; 1954).

Dette kan også have betydning for individet ud fra en samfund der er ændrende og hvori der er en konkurrence adfærd (Gilbert et al., 2009; Baldursson, 2009). Da individer der oplever ikke at opnå de indre mål som fx respekt og status, kan begynde at gøre brug af reaktioner der er beregnet til at håndtere den ydre verden. Derved kan der ses hvordan at individer kan få oplevelsen af at tabe status, føle sig marginaliseret eller at blive ekskluderet på trods af at der ikke er sket ændringer i den ydre sociale verden. Dette kan også ses ved at individer har en evne til at modstå negative resultater igennem en

overoptimisme, da dette medfører at de vil være villige til at tage risici. Der kan dog ses at der ud fra denne strategi også eksisterer forskellige risici. Dette er fordi at der kan ses at hvis individets ressourcer bliver udtømt, vil der kunne ses en ompolarisering af psyken således at denne nu fokuserer på det negative i stedet (Baldursson, 2014, pp. 115-126; Harper & Yeoung, 2011).

Hvis man går ud fra dette perspektiv, vil dette muligvis også kunne forklare hvorfor at der ses en ændring i hvornår folk udviser adfærd der er forbundet med at være voksen, men på samme tid ikke deltager i en kriminel adfærd i en længere periode (Hayford & Furstenberg, 2008, pp. 285-304). Da der ud fra dette perspektiv kan ses hvordan at individerne udskyder en mulig gevinst for at de muligvis kan få en større gevinst. Dette betyder også at en kriminel adfærd vil have større omkostninger for individet, da de dermed risikerer at miste den mulige gevinst der kunne være ved at tage en længerevarende uddannelse. Dette er fordi at hvis de deltog i denne adfærd ville de risikere at ingen gad at ansætte dem efter at de havde brugt en stor del af deres liv indenfor skole rammerne for muligvis at kunne forstørre en efterfølgende gevinst.

Perspektivering

Igennem specialet kan der ses hvordan de forskellige processorer kan spille ind på individet og derved kan der også ses hvordan at de processorer kan være med til at påvirke at individet udvikler psykiske problemstillinger ud fra de miljøer de befinder sig i. Der kan ses hvordan at der ud fra et allostatisk beskrivelse om at opretholde stabilitet igennem forandring, vil der kunne ses hvordan at hændelser som virker truende overfor individet vil kunne fremkalde både fysiologiske og adfærdsmæssige responser fra individet (McEwen & Wingfield, 2003; McEwen, 2004). På baggrund af dette har der også igennem opgaven kunne ses hvordan forandringer i samfundet, kan medføre af sociale processorer reagerer anderledes og dette kan medvirke til at individet bliver mere ængstelige. Ud fra denne opgave vil der beskrives nogle eksempler på hvordan at man kan forvente at individers adfærd vil kunne blive påvirket i at leve i et moderne samfund hvoraf der kan være en uforudsigelighed forbundet.

Kontrollidelser

I et samfund hvori at man kan bruge mange år på at opnå mulige gevinster, vil der også være et behov for at være i kontrol, for at kunne agere på en måde der vil hjælpe til opnåelsen af disse, men hvad sker der hvis denne adfærd med kontrol slår fejl. Der vil her beskrives nogle eksempler på kontrollidelser.

Der kan ses hvordan at adfærd som OCD er en universel adfærd og derfor er dette også en adfærd der er flere forskere der har kigget på. Et af perspektiverne der eksisterer omkring denne, er at det at ville prøve at beskytte sig selv eller andre kan være med til at skabe et udtryk om et specielt motiverende sikkerhedssystem. Dette skal ses ud fra et evolutionært perspektiv og dette er derfor et system der skal ses som et system der er let antændeligt og sværere at slukke, da det er bedre at det reagerer en gang for meget end en gang for lidt. Der beskrives hvordan at det der er med til at slukke dette system, er en følelse af at vide.

Dermed kan der ses at sker der et sammenbrud i mæthedfølelsen, som netop er den der er med til at genere følelsen af at vide at man og dem man holder af, er sikre og at det er derfor at sikkerhedsmotivationssystemet ikke lukker ned igen, men derimod bliver ved med at arbejde. Der kan ses hvordan den mest ultimative sikkerhed er kontrol, det er også

derfor vores sociale coping mekanismer ændres når vi oplever at være i kontrol (Szechtman, H. & Woody, E., 2004). Dette vil også betyde at lever man i et samfund hvori at de sociale konstruktioner bliver mere uigennemskuelige kan denne følelse af at vide blive sværere at opnå og derved kan man formode at flere vil føle et behov for at udvise en kontroladfærd. Denne adfærd kan komme til udtryk på flere måder.

Spiseforstyrrelse

En anden form for lidelse inden for dette spektrum, som også kan formodes at ville fortsætte, er spiseforstyrrelser. Heri vil der blive diskuteret anoreksi. I starten af denne lidelse vil denne blive vedligeholdt igennem at der intrapersonelt vil være en kortvarig følelse af bedring i humør og velvære, da man oplever at være i kontrol ved at kunne følge sin strikte diæt. Dette vil også kunne understøttes af at sygdommen vil kunne ses som noget der hjælper dem med at håndtere deres følelser, da alle deres tanker vil komme til at dreje sig om mad og de derfor lukker andre følelser ude (Schmidt, U. & Treasure, 2006). Der vil også kunne ses at der i starten vil kunne ses hvordan at også interpersonelle faktorer spiller en vigtig rolle i vedligeholdelsen, da komplimenter vil kunne få dem til at føle at de er noget værd, hvis deres selvværd er bundet op på at have en specifik krop (Overstreet & Quinn, 2012). De kan også se det som en måde at få omsorg på fra de tætteste personer (Schmidt, U. & Treasure, 2006). Der kan dog også ses hvordan at det kan udvikle sig til kritik og en fjendtlighed og derfor søger personen væk fra disse og ser sygdommen som det det er trygt. På sammen måde kan denne kamp om kontrollen også påvirke at anorektikeren vil blive mere fastlåst i sine holdninger, da intet er så vigtigt som når man bliver konfronteret med det. På samme tid kan der ses at hvis individet bliver præsenteret for modstridende informationer der får dem til at føle sig dårligt, vil individet kunne prøve at få det bedre ved at fjerne vigtigheden af disse informationer (Ibid.; Sharot, 2017, pp 11-34).

Smertesystemet

Hvis man kigger på oplevelsen af den fysiske smerte, består denne af to forskellige fysiologiske systemer. Det første system er smertesensationssystemet dette system involverer receptorer der hvor skaden er sket vil indsamle informationer omkring hvilken skade det er. Har man skåret sig eller brændt sig etc. Herefter vil det formidle disse

oplysninger videre til hjernen for at denne kan bearbejde oplysningerne med henblik på videre behandling. Det andet system er smertepåvirkningssystemet og dette er forbundet med det følelsesmæssige og motiverende aspekt af smerte. Dermed er det også dette system der argumenteres for at være med til at underbygge oplevelsen af det følelsesmæssige aspekt af smerten (Eisenberger & Lieberman, 2004; Price, 2000; MacDonald & Leary, 2005; Panksepp, 1998). Effekten af smerte er oplevelsen af et ubehag og et behov/ønske for at undslippe den skadelige stimuli som oftest følger smerte oplevelsen. Fordi disse to systemer er adskilt fra hinanden, argumenteres der for at et hvilket som helst input teoretisk vil være i stand til at kunne stimulere smertefulde oplevelser/følelser igennem smertepåvirkningsmekanismen. Macdonald argumenterer for at social udstødelse vil kunne virke som et sådant input og derved påvirke smertesystemet (MacDonald & Leary, 2005; Macdonald, 2009). Dette understøttes også af Neurovidenskabelige undersøgelser, da disse beskriver hvordan det at blive ekskluderet fra gruppen vil aktivere de samme hjerneregioner som involveres under følelsen af fysisk smerte (Eisenberger et al, 2006; Eisenberger & Lieberman, 2004).

Denne smertefølelse er omfattet af at man oplever ubehag og herefter emotioner der vil fremme end handling der vil kunne enten fjerne, flygte eller mindske årsagen til smerten. Når smerte optræder som social smerte, vil der kunne ses hvordan at den fysiske smertesansning er svag eller fraværende, hvor det så bliver de emotionelle reaktioner der kommer til at stå i centrum. Derved vil denne sociale smerte kunne opstå som følge af trusler om hierarkiske og sociale/relationelle tab og nedjustering. Dermed kan der ses hvordan at denne smerte vil kunne ses som en reguleringsstrategi (Baldursson, Carlsen & Pedersen, 2013; Sapolsky, 2005; Macdonald, 2009; Eisenberger, Lieberman & Williams, 2003).

Der kan ses hvordan forskellig forskning er kommet frem til forskellige resultater i henhold til om social eksklusion vil medføre forøget emotionel og fysisk smertesensitivitet eller i stedet en emotionel og fysisk smertelammelse. Her går Bernstein og Cleypool ind og undersøger hvad der kan ligge til grund for dette. Det de kommer frem til, er at graden af truslen omkring en eksklusion vil forværre smerten op til et bestemt punkt og herefter vil dette så medføre en lammelse. Derved kan der ses hvordan at fremtidig alvorlig eksklusion kan medføre lammelse af fysisk smerte, hvor mindre alvorlige trusler om eksklusion kan

medføre at individet oplever en øget sensitivitet overfor smerte (Bernstein & Cleypool, 2012).

Dette kan være relevant ud fra flere punkter. Dette kan nemlig både ses hvordan at en eksklusion vil medføre øget smertesensitivitet i fremtiden, dette kunne ses ud fra et forsøg med et spil på nettet og i med at vi i dag kan se hvordan flere unge laver deres interaktioner på nettet kan der ses hvordan at en følelse af at blive ekskluderet vil gøre dem mere sensitive (Bernstein & Cleypool, 2012). Det andet der er relevant i dette, er hvordan at der ikke nødvendigvis behøver at være en trussel i den ydre verden, da følelsen omkring trusler kan opstå i den indre, på en måde hvorpå der stadig reageres som om det var en udefrakommende trussel, dette vil så kunne medføre depressive eller ængstelige responser (Gilbert & Procter, 2006). Dette er relevant da vi som beskrevet lever i en verden hvor flere interaktioner er noget der fremkommer over fx sociale medier og ud fra det ovenstående kan man formode at individerne kan komme til at tillægge noget en øget betydning og dette kan så muligvis kunne medføre at unge individer i dag i højere grad kommer til at leve et liv hvori der eksisterer en uforståelig smerte.

Opsamling

Dette ovenstående er kun et par eksemplar på hvordan et individ der oplever at leve i et miljø som individet oplever som usikkert, dette kan både ses ift. at de sociale interaktioner har ændret karakter, men også at vi lever i et samfund hvori det enkelte individ i dag bruger en del ressourcer på at prøve at opnå mål, de ikke er sikre på. En anden reaktion som der ikke er beskrevet heri, men som vil være muligt at tage op til den mundtlige del er selvskade, dette vil netop også kunne være relevant at kigge nærmere på, da der kunne ses hvordan der var en gruppe af pigerne på erhvervsskolerne der tidligere have begået selvskade.

Konklusion

Det der har lagt til baggrund for denne opgave, er at der har været en undren ift. hvad det er der gør at på trods af at individerne umiddelbart har fået mere lige forhold, i deres mulighed for fx uddannelse, så kan der ses at der er sket en større sundhedspolarisering over de sidste få år. Denne polarisering i det mentale helbred ses bedst hos de unge individer. På trods af at der er flere der stadig får det bedre, ses der også en øget tendens til at en større gruppe unge får det værre. Det der udover fra de to sundhedsrapporter der gået ud fra kunne ses, at især de unge piger er dem der er ramt, dette betyder dog ikke at de unge drenge ikke er blevet berørt at denne øgede tendens til mentale problematikker, det ses dog ikke i lige så udpræget grad.

Det kan ses som meningsfuldt ud fra det kliniske arbejde at prøve at finde frem til hvad ætiologien bag dette billede af denne ændring i unges mentale helbred kan være. Dette projekt indebærer derfor, at der udvikles bud på hvordan denne ændring skal forstås ud fra en teoretisk forståelse, omkring den sociale psykes struktur og hvordan dette især påvirker ungdomsperioden, på en sådan måde at der kan dannes et helhedsbillede af hvordan de forskellige processorer og ændringer i samfundet spiller sammen. På den måde har det i specialet været hensigten at etablere en forståelse, forklaring og et teoretisk bud på, hvordan det kan være at der ses denne stigning af unge der får det værre inden for den kliniske verden. Dette er også gjort for at kunne få en forståelse af hvor denne udvikling der kan ses på nuværende tidspunkt, bærer hen af.

Efter den første diskussion omkring de sundhedsdata der kan ses i Danmark, bliver der lavet en analyse af de historiske ændringer. Dette gøres netop for at kunne få en forståelse omkring hvordan disse ændringer spiller ind på individet og derved om hvordan de forskellige problematikker hos individet kan forstås ud fra dette og de sociale processorer individet er i besiddelse af. Her kan der ses hvordan at individer har fået mere lige muligheder for at tage uddannelse og dermed bryde den sociale arv. Dette betyder dog også at individet får pålagt mere ansvar og dermed vil de kunne opleve et øget pres, da de selv er med til at søge denne succes. Det at flere tager uddannelse op igennem voksenalderen betyder også at en del af deres identitet nu vil blive dannet i institutionelle rammer. Igennem denne analyse kan der også ses hvordan at den teknologiske udvikling er med til at påvirke at de interaktioner der sker, vil kunne komme til udtryk på nye måder.

Dette vil så også medføre at individet igennem dette vil kunne opleve at der åbner sig op for nye problemstillinger. Dette kan især ses at være relevant for undersøgelsen af unge der i denne periode oplever at være mere rettet mod deres peers og deres meninger, da der især ses hvordan at unge i høj grad gør brug af netop sociale medier til at opnå socialt samvær og at føle sig inkluderet. Igennem undersøgelsen af hvorvidt at ungdommen kan ses som en sårbar periode, kan der ses hvordan at de oplevelser som individet inkorporer i løbet af ungdommen er nogle som kan påvirke dem langt ind i voksenalderen. Dette gør også at forståelsen af hvad der ligger bag at unge får dette værre får en større betydning, da der igennem dette vil kunne være en forventning om at de problematikker der kommer frem i ungdommen, er nogle der kan påvirke individer på længere sigt, dette understøttes også af at flere psykiske lidelser netop debuterer enten i barndommen eller i ungdommen.

Derved betyder det også at selv små ændringer i ungdommen, vil komme til at påvirke individet efterfølgende, dette betyder også at ud fra de data med at unge får det værre, vil der også kunne være en formodning om at flere i andre aldersgrupper i fremtiden også ville blive påvirket af dette og det kan derfor være relevant at lave mere forskning på dette felt omkring hvordan disse ændringer kan forventes at påvirke de forskellige individer og i hvilken grad for bedst muligt at kigge på diagnostiske virkemidler.

Herefter bliver der kigget på de sociale psykologiske processorer og hvordan disse spiller ind i en verden hvori der er kommet mere fokus på sociale interaktioner over nettet og at folk er blevet mere lige. Ud fra denne diskussion kan der ses hvordan at det at individer oplever at være kommet tættere på folk rundt om i verden igennem globaliseringen. Vil dette også kunne medføre at folk sammenligner sig mere med andre og dette kan især foregå gennem fx Facebook. Og ud fra et samfund hvori at individer hele tiden prøver at opnå det næste skridt i gennem fx uddannelse og karriere kan der ses hvordan at det er nødvendigt at investere flere ressourcer og derved kan det påvirke at individet kommer i en situation hvor de bliver mere sårbare, fordi de netop oplever trusler mod deres ressourcer, i form af at individer der bruger ressourcer på at opnå usikre gevinster kan risikerer at deres selvværd bliver truet og dermed kan de inkorporerer nogle af disse trusler de oplever at være der ind i den indre verden og det kan så påvirke at psyken vender sig fra det mere positive til at fokusere på det negative. Ift. sociale medier, hvori en stor del af dette er en konstruktion der skal reflektere individet bedst muligt, kan dette medføre at stå tilbage med

en følelse af at de fejler og at andres liv virker til at være perfekte og dermed vil de kunne få en følelse af at de ikke er noget værd.

Der kan også ses hvordan at individers selvværd kan blive afhængige af at de oplever succes i specifikke arenaer og derved kan individet stå i en situation hvoraf de begynder at gøre brug af et mere varmt system, der kan komme til at påvirke at den selvregulering og læring der skal til for at opnå succes i disse arenaer, vil blive forhindret. Derudover kan der også ses at jo flere ressourcer et individ investerer jo mere er der de skal passe på og derved vil der kunne ses hvordan at der muligvis kan ske i fejl i den adaptive frygtrespons, til en mere mal adaptiv funktion, hvori individerne oplever at blive ængstelige.

Der bringes et perspektiv om Twenge hvis hovedfokus ligger på hvordan den seneste generation har ændret sig og hvordan dette kan påvirke individet. Dette perspektiv bruges både til at inkorporerer de forskellige komponenter i opgaven, men det vil også ligge op til at der til den mundtlige præsentation vil komme et mod bud på hendes syn på narcissismen.

Udover dette er der også en perspektivering der fokuserer på hvordan individer der oplever at stå i en mere udsat position, kan reagere. Dette er dog kun en kort opridsning af nogle få mulige udkom og det vil derfor også være muligt at inddrage dette i en dybere diskussion i den mundtlige del.

Referenceliste

- Allemand, M., Steiger, A. E., & Fend, H. A. (2014). Empathy Development in Adolescence Predicts Social Competencies in Adulthood. *Journal of Personality*, 83(2), 229-241.
- Allvin, M; Aronsson, G; Hagström, T; Johansson, G; Lundberg, U (2011), pp. 1-24, *Work without boundaries*. Wiley Blackwell
- Alt, D. (2015). College students' academic motivation, media engagement and fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 49, 111-119.
- Arnett, J. J., & Walker, L. (2014). The five features of emerging adulthood: National patterns. Manuscript submitted for publication.
- Arnett, J. J. (2007). Emerging Adulthood: What Is It, and What Is It Good For? *Child Development Perspectives*, 1(2), 68-73
- Baldursson, E. (2009). *Hyperstress. Essays om moderne arbejdspsykologi* (1. udg., 1. oplag). København: Frydenlund, 15-281
- Baldursson, E. (2013), *Angsten som resultat af konflikten mellem ængstelighed og over-optimisme; Identitetssyndromets ætiologi og diagnostik* in: Pedersen, B.T. (ed.), *Klinisk socialpsykologi Casestudier*. Aalborg universitetsforlag, pp. 85-92; 115-126)
- Baldursson E. B., Pedersen B. T. & Carlsen P. (2013). *Brikker til en neurosocial teori om stress*. Pp 1-23
- Bang G., (1915). *Arbejderklassens liv og dens kamp*. Udvalgte artikler (Mindeudgave). 2 bind. Socialdemokratiets Forlag Fremad, bind 1, pp. 179-185.
- Baumeister R. F., DeWall C. N., Twenge J. M. & Ciarocco N. J. (2005). *Social Exclusion impairs Self-regulation*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2005, Vol. 88, No. 4, pp. 589–604.
- Baumeister R. F. & Leary M. R. (1995). *The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation*. *Psychological Bulletin* 1995, Vol. 117, No. 3, pp. 497-529.
- Bernstein M. J. & Claypool H. M. (2012). *Social Exclusion and Pain Sensitivity: Why Exclusion Sometimes Hurts and Sometimes Numbs*. *Personality and Social Psychology Bulletin* 38(2) 185– 196 Beyens, 2016

- Billings, A. G., & Moos, R. H. (1981). The role of coping responses and social resources in attenuating the stress of life events. *Journal of Behavioral Medicine*, 4(2), 139-157.
- Blakemore, S., & Mills, K. L. (2014). Is Adolescence a Sensitive Period for Sociocultural Processing? *Annual Review of Psychology*, 65(1), 187-207
- Bäck-Wiklund, M. (2004), Nye tendenser i tidsfælden In: Jacobsen, M.H. & Tonboe, J. (ed.), *Arbejdssamfundet – den beslaglagte tid og den splittede identitet*. København: Hans Reitzels Forlag
- Boehm C. (1999). The Natural Selection of Altruistic Traits. *Human Nature*, Vol. 10, No. 3, pp. 205-252.
- Bogart, L. M., Benotsch, E. G., & Pavlovic, J. D. (2004). Feeling Superior but Threatened: The Relation of Narcissism to Social Comparison. *Basic and Applied Social Psychology*, 26(1), 35-44.
- Brook, A. (2005). Contingencies of self-worth and self-regulation of behavior.
- Buckner, R. L., & Carroll, D. C. (2007). Self-projection and the brain. *Trends in Cognitive Sciences*, 11(2), 49-57.
- Buunk, A. P., & Gibbons, F. X. (2007). Social comparison: The end of a theory and the emergence of a field. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 102(1), 3-21.
- Campbell, W. K., & Sedikides, C. (1999). Self-threat magnifies the self-serving bias: A meta-analytic integration. *Review of General Psychology*, 3, 23-43.
- Casey BJ, Getz S, Galvan A. 2008. The adolescent brain. *Dev. Rev.* 28:62–77
- Choudhury S. 2010. Culturing the adolescent brain: What can neuroscience learn from anthropology? *Soc. Cogn. Affect. Neurosci.* 5:159–67
- Cole, J. S., Bergin, D. A., & Whittaker, T. A. (2008). Predicting student achievement for low stakes tests with effort and task value. *Contemporary Educational Psychology*, 33, 609–624.
- Crosnoe R & Johnson MK (2011). Research on adolescence in the twenty-first century. *Annual Review of Sociology*. Vol. 37 pp. 439 - 460
- Crocker, J., Karpinski, A., Quinn, D. M., & Chase, S. (2003). When grades determine self-worth: Consequences of contingent self-worth for male and female

- engineering and psychology majors. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 507–516.
- Crocker, J., Moeller, S., & Burson, A. (2010). The Costly Pursuit of Self-Esteem. *Handbook of personality and self-regulation*, 403-424. (22 sider).
 - Crocker J. & Park L. E. (2004). *The Costly Pursuit of Self-esteem*. *Psychological Bulletin* 2004, Vol. 130, No. 3, pp. 392–414. [23 sider]
 - Crocker, J., & Wolfe, C. T. (2001). Contingencies of self-worth. *Psychological Review*, 108(3), 593-623.
 - Danmarks Statistik. (28. november 2016) Brug af adskillige sociale medier hitter blandt unge. Lokaliseret på: <https://www.dst.dk/da/Statistik/nyt/NytHtml?cid=28056>
 - Danmarks Statistik (2008). 60 år i tal – Danmark siden 2. verdenskrig. Lokaliseret på: <http://www.dst.dk/pukora/epub/upload/12433/tresaar.pdf>
 - Danmarks Statistik (1988). Levevilkår I Danmark” en Statistisk oversigt fra 1988. Lokaliseret på: <http://www.dst.dk/Site/Dst/Udgivelser/GetPubFile.aspx?id=20249&sid=livdk1988>
 - Danmarks Statistik (2015). Kvinder & Mænd i 100 år - fra lige valgt mod ligestilling. Lokaliseret på: <http://www.dst.dk/Site/Dst/Udgivelser/GetPubFile.aspx?id=22699&sid=kvind>
 - Deci, E. L., & Ryan, R. M. 2000. The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of human behavior. *Psychological Inquiry*, 11: 227-268
 - Det Juridiske laboratorium (1974). BETÆNKNING VEDRØRENDE KVINDERNES STILLING I SAMFUNDET. Lokaliseret på: https://www.foxylex.dk/media/betaenkninger/Betaenkning_vedroerende_kvinderne_s_stilling_i_samfundet.pdf
 - Dohrenwend, B. S. (1978). Social stress and community psychology. *American Journal of Community Psychology*, 6(1), 1-14
 - Dunning, D., & Hayes, A. F. (1996). Evidence for egocentric comparison in social judgment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(2), 213-229

- Eisenberger, N. I., Jarcho, J. M., Lieberman, M. D., & Naliboff, B. D. (2006). An experimental study of shared sensitivity to physical pain and social rejection. *Pain*, 126(1), 132-138.
- Eisenberger, N. I., & Lieberman, M. D. (2004). Why rejection hurts: a common neural alarm system for physical and social pain. *Trends in cognitive sciences*, 8(7), 294-300. (6 sider).
- Eisenberger, N. I., Lieberman, M. D. & Williams, K. D. (2003). Does rejection hurt? An fMRI study of social exclusion. *Science*, 302, 290-292.
- Ellis BJ, Del Giudice M, Dishion TJ, Figueredo AJ, Gray P, et al. 2012. The evolutionary basis of risky adolescent behavior: implications for science, policy, and practice. *Dev. Psychol.* 48:598–623
- Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The Benefits of Facebook “Friends:” Social Capital and College Students’ Use of Online Social Network Sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12(4), 1143-1168.
- Elhai, J. D., Dvorak, R. D., Levine, J. C., & Hall, B. J. (2017). Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. *Journal of Affective Disorders*, 207, 251-259.
- Feinstein, B. A., Hershenberg, R., Bhatia, V., Latack, J. A., Meuwly, N., & Davila, J. (2013). Negative social comparison on Facebook and depressive symptoms: Rumination as a mechanism. *Psychology of Popular Media Culture*, 2, 161–170.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7, 117–140.
- Garcia, S. M., Tor, A., & Schiff, T. M. (2013). The Psychology of Competition. *Perspectives on Psychological Science*, 8(6), 634-650.
- Garcia, S. M., & Tor, A. (2007). Rankings, standards, and competition: Task vs. scale comparisons. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 102, 95–108.
- Gibbons, F. X., & Buunk, B. P. (1999). Individual differences in social comparison: Development of a scale of social comparison orientation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(1), 129-142.

- Gilbert, P., McEwan, K., Bellew, R., Mills, A., & Gale, C. (2009). The dark side of competition: How competitive behaviour and striving to avoid inferiority are linked to depression, anxiety, stress and self-harm. *Psychology & Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 82(2), 123-136.
- Gilbert, P., (1992). The Evolution of Social Power and its Role in Depression. I: Gilbert, Paul. *Depression. The Evolution of Powerlessness* 147-187. The Guildford Press. New York
- Gilbert, P., Price, J., & Allan, S. (1995). Social comparison, social attractiveness and evolution: How might they be related? *New Ideas in Psychology*, 13(2), 149-165
- Gilbert P. & Miles J. N. V. (2000). *Sensitivity to social put down: it's relationship to perception on social rank, shame, social anxiety, depression, anger and self-other blame*. *Personality and individual differences*, volume 29, issue 4. 1. October 2000, pp. 757-774
- Gilbert, P. and Procter, S. (2006). Compassionate Mind Training for People with High Shame and Self-Criticism: Overview and Pilot Study of a Group Therapy Approach *Clinical Psychology and Psychotherapy* 13, 353–379.
- Goethals, G., & Darley, J. (1977). Social comparison theory: An attributional approach. In J. Suls & R. L. Miller (Eds.), *Social comparison processes: Theoretical and empirical perspectives* (pp. 259–278). Washington, DC: Hemisphere.
- Gyldendal. Lokaliseret på:
[http://denstoredanske.dk/It, teknik og naturvidenskab/Elektronik, teletrafik og kommunikation/Kommunikationsteori og teletrafikteori/telekommunikation](http://denstoredanske.dk/It,_teknik_og_naturvidenskab/Elektronik,_teletrafik_og_kommunikation/Kommunikationsteori_og_teletrafikteori/telekommunikation)
- Harber, K. D., Yeung, D., & Iacovelli, A. (2011). Psychosocial resources, threat, and the perception of distance and height: Support for the resources and perception model. *Emotion*, 11(5), 1080-1090
- Hayford, S. R., & Furstenberg, F. F. (2008). Delayed Adulthood, Delayed Desistance? Trends in the Age Distribution of Problem Behaviors. *Journal of Research on Adolescence*, 18(2), 285-304.
- Henriksen, L. (2007). Mobiltelefonens forrygende historie. Lokaliseret på:
<https://www.kristeligt-dagblad.dk/historie/mobiltelefonens-forrygende-historie>

- Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review*, 94(3), 319-340.
- Hobfoll, S. (1989). "Conservation of Resources. A New attempt at conceptualizing stress". *The American Psychologist*. 44 (3): 513–524.
- Hobfoll, S. E., & Leiberman, J.R. (1987) Personality and social resources in immediate and continued stress resistance among women, *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 18-26
- *Hobfoll, S. (2001). "The Influence of culture, community, and the nested-self in the stress process: Advancing conservation of resources theory". Applied Psychology. 50 (2): 337–369.*
- Holt-Lunstad, J., Smith, T., & Layton, J. (2010). Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review.
- Holt-Lunstad, J, Smith TB, Baker M, Harris T, Stephenson D. Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality: A Meta-Analytic Review. *Perspect Psychol Sci.* 2015;10(2):227-37.
- Hoorn. J. V., Dijk. E.V., Meuwese. R., Rieffe. C and Crone. E. A. (2014). Peer Influence on Prosocial Behavior in Adolescence. *JOURNAL OF RESEARCH ON ADOLESCENCE*, 26(1), 90–100
- Jensen, K. B (1997a), *Dansk Mediehistorie Bind 2.* pp. 199-218. Samlernes Forlag.
- Jensen, K. B (1997b), *Dansk Mediehistorie Bind 3.* pp. 11-31; 118-177. Samlernes Forlag.
- Jensen, M (2005). *Tidspresset i det moderne menneskes tilværelse – et sociologisk perspektiv på individualiseringen og usikkerheden.* I Elsass, Peter, et al. *Det svære liv: Om lidelsen i den moderne kultur*, Aarhus University Press, 2005. ProQuest Ebook Central
- Johnson, C. S., & Lammers, J. (2012). The powerful disregard social comparison information. *Journal of Experimental Social Psychology*, 48, 329-334.
- Jørgensen, C. M. (2017). *Skole og undervisning 1814-2014.* Lokaliseret på: <http://danmarkshistorien.dk/leksikon-og-kilder/vis/materiale/skole-og-undervisning-1814-2014/>
- Jørgensen, C. R. (2002). *Psykologien i Senmoderniteten.* Hans Reitzels Forlag.

- Kemper, T. D. (1987). How Many Emotions Are There? Wedding the Social and the Autonomic Components. *American Journal of Sociology*, 93(2), 263-289
- Kessler, R. C., House, J. S., & Turner, J. B. (1987). Unemployment and Health in a Community Sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 28(1), 51.
- Key, E (1909). *The Century Of The Child*. G.P. Putnam`s Sons, New York and London The Knickerbocker Press, Kap. 1
- Knoll, L. J., Magis-Weinberg, L., Speekenbrink, M., & Blakemore, S. (2015). Social Influence on Risk Perception During Adolescence.
- Krag, J. O. (1965). Jens Otto Krags Nytårstale. Lokaliseret på: <https://dansketaler.dk/tale/jens-otto-krags-nytaarstale-1965/>
- Kruglanski, A. W., Shah, J. Y., Fishbach, A., Friedman, R. Chun, W. Y., Sleeth-Keppler, D., (2002) A Theory of Goal Systems. Chapter in M. P. Zanna (Ed.) *Advances in Experimental Social Psychology*, Vol 34, pp. 331-378, 2002, San Diego: Academic Press.
- Lindfors, P., Solantaus, T., & Rimpela, A. (2012). Fears for the future among Finnish adolescents in 1983–2007: From global concerns to ill health and loneliness. *Journal of Adolescence*, 35, 991–999.
- Liu MY, Li N, Li W A, Khan H. Association between psychosocial stress and hypertension: a systematic review and meta-analysis. *Neurol Res*. 2017; 39: 573-580.
- Luna B, Garver KE, Urban TA, Lazar NA, Sweeney JA. 2004. Maturation of cognitive processes from late childhood to adulthood. *Child Dev*. 75:1357–72
- MacDonald, G. (2009). Social pain and hurt feelings. In P.J. Corr & G. Matthews (Red.), *The Cambridge Handbook of Personality Psychology* (pp. 541-555). New York: Cambridge University Press.
- Macdonald, G., & Leary, M. R. (2005). Why Does Social Exclusion Hurt? The Relationship Between Social and Physical Pain. *Psychological Bulletin*, 131(2), 202-223
- Marks, I. F., & Nesse, R. M. (1994). Fear and fitness: An evolutionary analysis of anxiety disorders. *Ethology and Sociobiology*, 15(5-6), 247-261
- McEwen, B. (2004). Protection and Damage from Acute and Chronic Stress Allostasis and Allostatis Overload and Relevance to the Pathophysiology of

Psychiatric Disorders. *Annals of the New York Academy of Sciences*, vol. 1032, issue 1, pp. 1-7.

- McEwen B., and John C. Wingfield (2003). The concept of allostasis in biology and biomedicine. *Hormones and Behavior* 43 2–15.
- Metcalfe, J., & Mischel, W. (1999). A hot/cool-system analysis of delay of gratification: Dynamics of willpower. *Psychological Review*, 106(1), 3-19.
- Mittal, C., & Griskevicius, V. (2014). Sense of control under uncertainty depends on people's childhood environment: A life history theory approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 107(4), 621-637.
- Nabi H, Kivimaki M, Batty GD, Shipley MJ, Britton A, Brunner EJ, et al. Increased risk of coronary heart disease among individuals reporting adverse impact of stress on their health: the Whitehall II Prospective cohort study. *Eur Heart J*. 2013; 34: 2697-705.
- Nesse, R.M. (2004). Natural selection and the elusiveness of happiness. *Philosophical Transactions of the Royal Society, Biological Sciences*, Vol. 359, 1333 -1347. (12 sider).
- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chamarro, A. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Journal of Adolescence*, 55, 51-60.
- Overstreet, N. M., & Quinn, D. M. (2012). Contingencies of Self-Worth and Appearance Concerns. *Psychology of Women Quarterly*, 36(3), 314-325
- Panksepp, J. (1998). *Affective neuroscience: The foundations of human and animal emotions*. London: Oxford University Press.
- Pedersen, O. K. (2014). Kap. 1. *Konkurrencestaten*. København: Hans Reitzel
- Pelham, B. W., & Swann, W. B. (1989). From self-conceptions to self-worth: On the sources and structure of global self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(4), 672-680
- Pelham, B. W. (1991). On confidence and consequence: The certainty and importance of self-knowledge. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 518–530
- Price, D. D. (2000). Psychological and Neural Mechanisms of the Affective Dimension of Pain. *Science*, 288(5472), 1769-1772.

- Przybylski, A. K., Murayama, K., Dehaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841-1848
- Prætorius. N. U., (2007). *Stress - det moderne traume*. Dansk Psykologisk Forlag
- Rosenberg, M. (1986). Self-concept from middle childhood through adolescence. In J. Suls & A. G. Greenwald (Eds.), *Psychological perspectives on the self* (Vol. 3). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs*, 80, 1-28(Whole No. 609).
- Santor, D. A. & Zuroff, D. C. (1997). Interpersonal responses to threats to status and interpersonal relatedness: Effects of dependency and self-criticism. *British Journal of Clinical Psychology*, 36, 521-542.
- Santor, D. A., & Zuroff, D. C. (1998). Controlling shared resources: Effects of dependency, self-criticism, and threats to self-worth. *Personality and Individual Differences*, 24(2), 237-252
- Sapolsky, R. M. (2005). The Influence of Social Hierarchy on Primate Health. *Science*, 308(5722), 648-652.
- Schmidt, U., & Treasure, J. (2006). Anorexia nervosa: Valued and visible. A cognitive-interpersonal maintenance model and its implications for research and practice. *British Journal of Clinical Psychology*, 45(3), 343-366.
- Sebastian C, Viding E, Williams KD, Blakemore S-J. 2010. Social brain development and the affective consequences of ostracism in adolescence. *Brain Cogn.* 72:134–45
- Sturman, E. D., Flett, G. L., Hewitt, P. L., & Rudolph, S. G. (2009). Dimensions of perfectionism and self-worth contingencies in depression. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 27, 213-231.
- Sedikides C., Skowronski J. J. & Dunbar R. I. M., (2006). When and why did Human Self-evolve? *Psychology Press*. Pp. 55-81. Fra: *Evolution and Social Psychology*. Schaller M., Simpson J. A. & Kenrick D. T. (2006). *Psychology Press*.
- Sennett (1999), *The fleksible menneske*. Forlaget Hovedland,
- Sharot T. (2011). *The Optimism Bias*. New York: Panthon Books. Kap 6,7,8

- Sharot, T. (2017). Pp. 11-34 in: INFLUENTIAL MIND: What the brain reveals about our power to change others. New York: Henry Holt and Company
- Statens institut for Folkesundhed (2017). Mental sundhed blandt unge. Resultater fra Ungdomsprofilen 2014. Lokaliseret på:
<https://www.sst.dk/da/udgivelser/2017/~//media/4A6168BE275E430D84D7FA0442FCFC42.ashx>
- Sundhedsstyrelsen. (2018). Danskernes Sundhed: Nationale Sundhedsprofil 2017. Lokaliseret på:
<https://www.sst.dk/~//media/EAB50E1A9DD84D1D822308CE397AD19D.ashx>
- Swann, W. B., Jr. (1996). Self-traps: The elusive quest for higher self-esteem. New York: Freeman
- Swann, W. B., Jr., & Bosson, J. (2010). Self and identity. In S. T. Fiske, D. T. Gilbert, & G. Lindzey (Eds.), *Handbook of social psychology* (5th ed., pp. 589–628). New York, NY: McGraw-Hill.
- Swann, W. B., Chang-Schneider, C., & McClarty, K. L. (2007). Do peoples self-views matter? Self-concept and self-esteem in everyday life. *American Psychologist*, 62(2), 84-94.
- Swann, W. B., & Ely, R. J. (1984). A battle of wills: Self-verification versus behavioral confirmation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(6), 1287-1302
- Suls, J., Martin, R., & Wheeler, L. (2002). Social Comparison: Why, With Whom, and With What Effect? *Current Directions in Psychological Science*, 11(5), 159-163
- Szechtman, H. & Woody, E. (2004). Obsessive-Compulsive Disorder as a Disturbance of Security Motivation. *Psychological Review*, Vol 111(1), Jan, 111-127. (16 sider).
- Sykes, C. J. (1992). *A nation of victims: The decay of the American character*. New York: St. Martin's Press.
- Tesser, A., & Smith, J. (1980). Some effects of task relevance and friendship on helping: You don't always help the one you like. *Journal of Experimental Social Psychology*, 16, 582–590.

- Tesser, A. (1988). Toward a Self-Evaluation Maintenance Model of Social Behavior. *Advances in Experimental Social Psychology* *Advances in Experimental Social Psychology* Volume 21, 181-227
- Tonboe, J. (2004), I dit ansigts sved... Danmark som arbejdssamfund in: Jacobsen, M.H. & Tonboe, J. (ed.), *Arbejdssamfundet – den beslaglagte tid og den splittede identitet*. København: Hans Reitzels Forlag pp. 27-53.
- Twenge, J. M. (2000). The age of anxiety? The birth cohort change in anxiety and neuroticism, 1952-1993. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(6), 1007-1021
- Twenge, J. M. (2014). Time Period and Birth Cohort Differences in Depressive Symptoms in the U.S., 1982–2013. *Social Indicators Research*, 121(2), 437-454
- Twenge, J. M. (2017). *IGEN: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy and completely unprepared for adulthood and what that means for the rest of us*. New York: Atria Books.
- Twenge, J. M. (2011). Generational differences in mental health: Are children and adolescents suffering more, or less? *American Journal of Orthopsychiatry*, 81(4), 469-472.
- Twenge, J. M., Campbell, S. M., Hoffman, B. J., & Lance, C. E. (2010). Generational Differences in Work Values: Leisure and Extrinsic Values Increasing, Social and Intrinsic Values Decreasing. *Journal of Management*, 36(5), 1117-1142.
- Twenge, J. M., Campbell, W. K., & Gentile, B. (2012). Generational increases in agentic self-evaluations among American college students, 1966–2009. *Self and Identity*, 11, 409–427.
- Twenge, J. M.; Konrath, S.; Foster, J. D.; Campbell, W. K. ; Bushman, B. J. (2008). Egos inflating over time: A cross-temporal meta-analysis of the Narcissistic Personality Inventory. *Journal of Personality*, Vol 76(4), Aug, 875-902. [25 sider]
- Twenge, J. M., Zhang, L., & Im, C. (2004). Its Beyond My Control: A Cross-Temporal Meta-Analysis of Increasing Externality in Locus of Control, 1960-2002. *Personality and Social Psychology Review*, 8(3), 308-319.
- Twenge, J. M., & Park, H. (2017). The Decline in Adult Activities Among U.S. Adolescents, 1976-2016. *Child Development*.

- Uchino, B. N. (2006). Social Support and Health: A Review of Physiological Processes Potentially Underlying Links to Disease Outcomes. *Journal of Behavioral Medicine*, 29(4), 377-387
- Valkenburg, P. M., Peter, J., & Schouten, A. P. (2006). Friend Networking Sites and Their Relationship to Adolescents Well-Being and Social Self-Esteem. *CyberPsychology & Behavior*, 9(5), 584-590
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social media, social comparison, and self-esteem. *PsycEXTRA Dataset*. Vries D. A. & Kühne R. (2015). *Facebook and self-perception: Individual susceptibility to negative social comparison on Facebook*. *Personality and Individual Differences* 86 (2015) 217–221
- Wetzel, E., Brown, A., Hill, P. L., Chung, J. M., Robins, R. W., & Roberts, B. W. (2017). The Narcissism Epidemic Is Dead; Long Live the Narcissism Epidemic. *Psychological Science*, 28(12), 1833-1847.
- Williams, K. D., & Govan, C. L. (2005). Reacting to Ostracism: Retaliation or Reconciliation? In D. Abrams, M. A. Hogg, & J. M. Marques (Eds.), *The social psychology of inclusion and exclusion* (pp. 47-62). New York, NY, US: Psychology Press.
- Williams, K. D., Cheung, C. K., & Choi, W. (2000). Cyberostracism: Effects of being ignored over the Internet. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(5), 748-762
- Wheeler, L., & Miyake, K. (1992). Social comparisons in everyday life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 760–773.
- Wheeler, L. (2000). Individual Differences in Social Comparison. *Handbook of Social Comparison*, 141-158.
- Wolf, L. K., Bazargani, N., Kilford, E. J., Dumontheil, I., & Blakemore, S. (2015). The audience effect in adolescence depends on who's looking over your shoulder. *Journal of Adolescence*, 43, 5-14.