

Sociale medier

- Et socialt problem?



Speciale, Juni 2019

Miki Pau Otkjær
Studienummer: 20171646

Jonas Trytek Vestrup
Studienummer: 20125958

Vejleder: Søren Rudbæk Juul

Anslag: 191.607

Kandidatuddannelsen i Socialt Arbejde, Aalborg Universitet København

Abstract

In this thesis the goal has been to examine whether social media leads to an added pressure for young Danish people, and whether it might lead to a worsening in their mental health.

In the thesis we have a preunderstanding largely based on critical theory and surveys showing that the mental health overall is worsening for Danish youth. According to the empirical and theoretical preunderstanding this is mainly due to the development of individualisation and pressure for performance. We further want to show whether the social media can be seen as contributing to these factors.

To do this we have interviewed 6 young Danish people and analysed their opinions using critical theory. We have hereby tested and expanded our preunderstanding.

To do it adequately we have first researched what the social media means to the youth and how they use them. Second; how the social media affects their self-representation and ideals. Third and finally; whether the usage of social media leads to pressure for the youth and can be thought to lead to a worsening in their mental health

Our main findings include; that it is expected for the young people to be accessible at all times. That the self-representation mostly is made to show a successful image, and that the understanding of recognition, regarding social media, is an understanding based on quid pro quo principles, and something that you have to earn. This leads to a series of different types of pressure felt by the young people. The accessibility and usage of social media at all times leads to a pressure of time and a feeling that the time is disappearing. The twisted self-representation can lead to pressure from comparing oneself to the successful images of others and further lead to at pressure for performance. This pressure is two-fold. It is both felt from being constantly exposed to other peoples successful self-representation and makes one doubt oneself, and is also pressing a lot of young people to create a successful self-representation of themselves. Furthermore misunderstandings can easily occur on social media and this can also lead to a feeling of pressure.

These different types of pressure can be thought to possibly lead to a worsening in the mental health for the Danish youth. The generative mechanisms of these social problems are on a societal level and possible solutions should therefore also be aimed here.

Abstract.....	1
Indledning	3
Problemformulering.....	6
Underspørgsmål	6
Metode	6
<i>Semistruktureret interview</i>	6
<i>Interviewguide</i>	6
<i>Interviewpersonudvælgelse</i>	7
<i>Sammenspillet mellem teori og empiri</i>	8
Teori.....	8
<i>Individualiseringen og det forvrængede syn på personlig frihed</i>	8
<i>Presset for at præstere godt</i>	11
<i>Tidspres</i>	17
Analysedel 1: Hvilken betydning har sociale medier for unges hverdag? Hvordan bruger de dem?.....	20
<i>Svære at komme udenom</i>	22
<i>Tid</i>	23
<i>Distraheringer</i>	24
<i>Gruppedynamik</i>	26
<i>FOMO</i>	29
<i>Positive sider</i>	30
<i>Delkonklusion</i>	31
Analysedel 2: Hvordan fremstiller unge sig på sociale medier, og hvilke idealer skinner igennem?	32
<i>Likes, venner og følgere som målestok for anerkendelse</i>	32
<i>Jagten på anerkendelse</i>	36
<i>Relationsfri anerkendelse</i>	42
<i>Synet på selvet, og omgivelsernes påvirkning</i>	47
<i>Den gode respons og det urealistiske billede</i>	49
<i>Delkonklusion</i>	51
Analysedel 3: Hvilke former for pres kan opleves fra brugen af sociale medier, og hvordan kan det tænkes at påvirke de unges mentale helbred?	52
<i>Tidspres</i>	52
<i>Sammenligning</i>	53
<i>Presset for præstation</i>	57
<i>Pres for aktivitet på de sociale medier</i>	61
<i>Misforståelser på sociale medier</i>	68
<i>Ændring af adfærd</i>	72
<i>Mulig påvirkning på de unges mentale helbred</i>	73
Konklusion	75
Litteraturliste.....	77

Indledning

Danske unge får værre og værre mentalt helbred. Det kan udledes fra en række undersøgelser på emnet, udgivet inden for de seneste år. Sundhedsstyrelsens undersøgelse "*Danskernes Sundhed - den nationale sundhedsprofil 2017*", som er baseret på flere end 180.000 besvarelser, viser, at der fra 2010 til 2017 er sket en generel stigning i andelen af danskere med dårligt mentalt helbred på 3,2 procentpoint - fra 10% til 13,2%. Den største stigning er sket blandt de yngste grupper i undersøgelsen og særligt blandt kvinderne i aldersgruppen 16-24 år, hvor niveauet med dårligt mentalt helbred i 2017 når 23,8% (Sundhedsstyrelsen 2018: 20). Fra 2010 til 2017 er der desuden sket en generel stigning af personer med højt stressniveau fra 20,8% til 25,1%. Igen ses det højeste niveau blandt de yngste grupper og især for kvinderne i alderen 16-24 år, hvor 40,5% iflg. undersøgelsen har et højt stressniveau (Ibid.: 26). Der er ligeledes mellem 2010 og 2017 sket en stigning i andelen af unge som har været meget generet af at være nedtrykt, deprimeret eller ulykkelig på det seneste (Ibid.: 49).

Der tegnes et billede af en kraftig stigning i andelen af unge mennesker med dårligt mentalt helbred. Mange danske unge føler sig stressede, men hvordan kan det være? Mange unge føler tilsyneladende et pres for at præstere godt. Denne påstand understøttes af undersøgelsen "*... Hvis jeg bare tager mig sammen - en undersøgelse af selvværd og oplevelse af pres blandt 16-24 årige*", foretaget af Psykiatrifonden, som blev udgivet i December 2017, og er baseret på besvarelser fra ca. 1000 unge kvinder og 500 unge mænd. Den viser at 41% af de unge i alderen 16-24 år, under uddannelse, kun er tilfredse med deres præstationer hvis de får karakteren 10 eller 12. Undersøgelsen viser også, at mange unge har et skrøbeligt selvværd. De unge føler et stort ansvar for at opnå succes i deres liv. De er bange for at skuffe sig selv og deres forældre, og forbinder eget værd med deres præstationer. Fx viser undersøgelsen, at næsten halvdelen af de adspurgte kun føler sig gode nok, når de har succes på næsten alle områder i deres liv (Psykiatrifonden 2017).

Anne Maj Nielsen og Laila Colding Lagermann fra DPU har skrevet bogen: "*Stress i gymnasiet - Hvad der stresser gymnasieelever og hvordan forebyggelse og behandling virker med 'Åben og Rolig for Unge'*". Denne bog er baseret på hhv. kvalitative og kvantitative undersøgelser foretaget på en række gymnasier i Nordjylland. De beskriver i bogen hvordan der i gymnasiet eksisterer et stort præstationspres og konkurrence de unge imellem (Nielsen & Lagermann 2017: 10). Undersøgelsen viser at over 50% af eleverne havde et højt stressniveau, og det vurderes, at et så højt stressniveau på så stor en andel af gymnasieeleverne er bekymrende, og kan have alvorlige konsekvenser for de unges trivsel, læring og udvikling (Ibid.: 9).

Iflg. sociologen Anders Petersen lever vi i dag i et præstationssamfund - et samfund hvor individet konstant skal præstere og leve op til sit fulde potentiale (Petersen 2016). Dette samfund er et resultat af den kraftige individualisering der er sket i det seneste århundrede, samt den konkurrencementalitet, som har vundet mere og mere frem inden for de seneste år. Man skal præstere godt og der er kun én som har ansvaret - individet selv. Dette billede understøttes af Psykiatrifondens undersøgelse, hvori 72% mener, at de kan blive præcis det de vil, hvis bare de tager sig sammen (Psykiatrifonden 2017).

Vores tese er, at dette er skærpet yderligere med opkomsten af sociale medier. På sociale medier som Facebook og Instagram handler det for mange om at stille et succesfuldt billede op af sig selv, hvilket lader til at presse de unge. I Psykiatrifondens undersøgelse svarer 26%, at de ofte eller altid føler, når de er på sociale medier, at venner og veninder har et bedre liv end dem selv (Ibid.).

Idealer om udseende fylder også for de unge. 64% af de adspurgte er bekymrede for at deres udseende ikke er "godt nok" (Ibid.). 17% af de adspurgte er desuden i lav grad eller slet ikke tilfredse med sig selv (Ibid.).

I Undersøgelsen tegnes et billede af en stor gruppe unge, som føler et pres for at præstere godt. En stor gruppe kobler deres selvværd til deres præstationer, og det er i høj grad ens eget ansvar at præstere godt. De sociale medier lader til at presse de unge yderligere, og spørgsmålet bliver hermed, om de sociale medier udgør et socialt problem?

Udover ovenstående undersøgelser som fokuserer på unges trivsel generelt, har CeFU udarbejdet en artikel kaldet "*Picture Perfect - Præstationsorienteringer blandt unge i forskellige ungdomslivskontekster*", som mere specifikt fokuserer på unge og præstationer. Artiklen er baseret på tre undersøgelser med forskelligt fokus. Fælles for dem er, at de alle er baseret på en række fokusgruppeinterviews og individuelle interviews med unge mennesker på forskellige uddannelsesinstitutioner.

Det påpeges i artiklen, at sociale mediers medvirken til udvikling af nye visuelle kulturer, påvirker de unges forhold til dem selv og deres kroppe (Sørensen mfl. 2017: 40). Desuden er en af undersøgelsens konklusioner, at de unges forhold til krop og selv er præget af selvkritik og en følelse af aldrig at komme i mål (Ibid.: 43-44).

Men hvilket billede gemmer sig bag disse mange tal, opgørelser og undersøgelser? Hvad betyder de sociale medier i de unges hverdag og hvordan bruger de dem? Hvad er det for en selvfremstilling de sociale medier fordrer og hvilke idealer styrkes? Hvordan påvirker det de

unges forhold til dem selv og andre? Presser brugen af sociale medier de unge og kan det tænkes at påvirke de unges adfærd og mentale helbred? Det er netop disse spørgsmål vi vil undersøge nærmere i dette speciale.

Vi ser de sociale medier som et resultat af individualiseringen samt præstationsidealene, men også som en skærpende faktor for samme. Vi fokuserer således på sociale mediers betydning for unges mentale helbred, i en bredere kontekst. Flere kritiske teoretikere, såsom Axel Honneth, Hartmut Rosa og Alain Ehrenberg, har beskrevet hvorledes de senmoderne vestlige samfund har nogle indlejrede sociale patologier som fører til mentale lidelser, såsom stress og depression. Danske sociologer, som Anders Petersen og Søren Juul, har sat disse teorier i en dansk kontekst og udviklet videre på det. Det er dette brede billede vi vil forsøge at skrive os ind i. Der findes undersøgelser på området, som understøtter billedet (som fx nogle af de ovenstående), men vi mener alligevel, at feltet mangler empirisk underbygning. Det skal siges, at det er brede sociologiske teorier vi benytter, og vores mål er ikke at undersøge hele teorien, men blot undersøge den ift. unges brug af sociale medier. Vores fokus vil således være, på den rolle sociale medier har, for det pres mange unge danskere i dag føler, og hvordan det kan tænkes at relatere sig til stigningen i dårligt mentalt helbred. Undersøgelsen tager udgangspunkt i interviews med 6 unge mennesker, og målet er at efterprøve og udvide den teoretiske og empiriske forforståelse vi har til emnet. Alt dette leder os til følgende problemformulering:

Problemformulering

Hvordan bruger unge sociale medier, hvilken betydning har brugen heraf for det sociale samspil og selvforholdet, samt hvorvidt presser brugen dem, og kan tænkes at påvirke deres mentale helbred?

Til hjælp med at undersøge denne problemstilling har vi formuleret 3 underspørgsmål, som danner ramme for analysen:

Underspørgsmål

1. Hvilken betydning har sociale medier for unges hverdag? Hvordan bruger de dem?
2. Hvordan fremstiller unge sig på sociale medier, og hvilke idealer skinner igennem?
3. Hvilke former for pres kan opleves fra brugen af sociale medier, og hvordan kan det tænkes at påvirke de unges mentale helbred?

Metode

Semistruktureret interview

For at undersøge problemstillingen tager vi empirisk udgangspunkt i semistrukturerede interviews med seks unge mennesker. Metoden er valgt på baggrund af at vi søger indblik i de unges verdensbillede, i deres forståelse af emnet, og hvilke oplevelser de har gjort sig.

Det semistrukturerede interview er desuden valgt grundet et ønske om at foretage interviewene ud fra nogle bestemte temaer, og lade respondenterne tale relativt frit om deres syn på temaerne. Spørgsmålene fungerer således som retningslinjer, med det mål at få interviewene til at foregå som en samtale.

Interviewguide

Til inddrivelse af interviewene er der på forhånd udarbejdet en interviewguide. Denne guide fungerer som den røde tråd gennem spørgsmålene og er bygget op omkring nogle overordnede forskningsspørgsmål. Det er de tidligere beskrevne underspørgsmål som udgør disse forskningsspørgsmål. Ud fra forskningsspørgsmålene formuleres nogle interviewspørgsmål. Disse er udformet med det mål, at kunne præcisere nogle spørgsmål som er mere dybdegående og giver interviewpersonerne mulighed for at svare mere nuanceret end de overordnede forskningsspørgsmål giver mulighed for. De fungerer hermed som et hjælpemiddel, som sikrer, at vi i interviewsituationen får afdækket alle de planlagte temaer.

Interviewpersonudvælgelse

Fokus i specialet er unge danskere fordi, at det er denne gruppe som indenfor de seneste år har oplevet den største stigning i dårligt mentalt helbred, generelt har det højeste niveau af mentale problemer, og i høj grad benytter sig af sociale medier i deres hverdag.

Som beskrevet i indledningen, bliver der gennem, undersøgelser foretaget af Sundhedsstyrelsen og Psykiatrifonden taget udgangspunkt i aldersgruppen 16-24 år.¹ På grund af dette empiriske udgangspunkt tager vi i dette speciale udgangspunkt i samme gruppe, men med en modifikation; den laveste aldersgrænse sættes to år op. Således vil gruppen af interviewpersoner hedde 18-24 år. Årsagen til aldersmodifikationen bunder i, at unge under 18 ikke er myndige, hvilket vil besværliggøre empiriindsamlingen, da forældre eller værger i så fald skal inddrages. Vi vurderer imidlertid, at specialets tidshorisont ikke tillader de komplikationer som muligvis kan opstå ved at skulle have godkendelse af tredjeparter.

Betydningen af at skære to år af interviewperson-gruppens alder, er svær at give et fyldestgørende svar på. CeFUs rapport; *“Når det er svært at være ung i DK - unges trivsel og mistrivsel i tal”*, konkluderer, ved et spørgsmål vedrørende unges følelse af meningsløshed, at det oftest er de yngste som føler meningsløshed (Nielsen m.fl. 2010: 36). Derfor kan der potentielt være nuancer som vi går glip af ved at sætte aldersgruppen højere.

Ud fra specialets overordnede fokus vurderer vi imidlertid ikke, at det videnstab, som aldersgruppeændringen potentielt kan føre til, er af central karakter og derfor ikke en hindring i besvarelsen af problemformuleringen.

Alle interviews er foretaget i omgivelser hvor interviewpersonerne føler sig trygge og tilpasse. Ligeledes er fremgangsmåden den samme for alle interviews; samtlige interviews er optaget på diktafon og transskriberet efterfølgende. Herefter er centrale pointer udvalgt, blevet bearbejdet, og danner slutteligt grundlag for besvarelsen af problemformuleringen.

Interviewenes udgangspunkt, forskningsspørgsmål samt den konkrete ordlyd af spørgsmålene fremgår af vores interviewguide, som findes i bilagene.

Interviewpersonerne er geografisk placeret forskellige steder. Der er således tre fra Sydsjælland, én fra Nordsjælland, én lidt nord for København og én fra Fyn. Vi har i udvælgelsen forsøgt at sprede interviewpersonerne ud for at få en større indsigt i unge menneskers oplevelser med sociale medier, ift. det fokus vi har anlagt.

¹ I CeFUs: *‘Picture Perfect’* artikel er aldersgruppen 15-24 år

Det interessante for os at undersøge, er de unges egne oplevelser omkring emnet; de nuancer der er i deres individuelle oplevelser, og deres vurderinger af egen og andres adfærd på de sociale medier.

Sammenspillet mellem teori og empiri

Vi møder ikke feltet forudsætningsløst men tager afsæt i en empirisk og teoretisk forforståelse baseret på undersøgelser på området og det teoretiske billede, der tegnes i teoriafsnittet.

Denne forforståelse efterprøver og udvider vi gennem arbejdet med interviewene. Således indtager vi positionen som *'den rejsende'*, som har en rygsæk, hvori der allerede er pakket nogle forforståelser ned. På rejsen inddrives ny viden som proppes ned i rygsækken, og samtidig med at rygsækken fyldes, ændres forforståelserne, og slutteligt i processen vil den rejsende vende hjem med en rygsæk, som forhåbentligt er fyldt med bredere og mere dybdegående viden, end ved rejsens start (Kvale & Brinkman 2008: 66-67). Således forstås erkendelsen som en horisontsammensmeltning.

Vores forforståelse er baseret på de rapporter og artikler som indtil nu er blevet præsenteret. Teoriapparatet, som i det følgende præsenteres, fungerer ligeledes som en forforståelse, og danner samtidig ramme for det fremadrettede arbejde med interviewenes centrale pointer.

Teori

For at kunne undersøge fænomenet nærmere, vil vi inddrage en række teorier vedrørende de sociale patologier, som kan være årsagsforklarende for lidelserne. Afsnittet inddeles i tre afsnit om hhv.; **Individualismen og det forvrængede syn på personlig frihed, presset for at præstere i samfundet, og tidspresset for den enkelte.** Under alle punkter vil emnerne tænkes ift. sociale medier, og de sociale medier vil således ses som både et resultat af den samfundsmæssige udvikling og en del af selvsamme.

Individualiseringen og det forvrængede syn på personlig frihed

Individualismen har udviklet sig kraftigt siden modernitetens opkomst. Med moderniteten sker en aftraditionalisering, hvor mange af de tidligere faste rammer og regler opløses. Søren Juul beskriver, at aftraditionaliseringen fører til, at individet frisættes fra tidligere sociale sammenhænge og i stigende grad må skabe egen identitet og livsbane (Juul 2017: 24).

Set i optikken af den tyske sociolog Hartmut Rosas teori om accelerationssamfundet, kan det siges, at der sker en acceleration i det sociale forandringstempo (Rosa 2014: 23). Det sociale

liv og væremåde ændrer sig. Pålideligheden af hvorvidt ens erfaringer kan bruges, til håndtering af hvad der er forventeligt i fremtiden, afvikles (Ibid.: 24). Det er således svært at trække på erfaringer i et stadigt accelererende socialt system. Familiestrukturer og arbejdsforhold er fx blevet mere foranderlige og udskiftelige størrelser (Ibid.: 25).

Iflg. den franske sociolog Alain Ehrenberg er de vestlige samfund gået fra, tidligere at kunne karakteriseres som et patriarkalsk autoritært og omklamrende samfund, til nu at have mere frie rammer. Der følger imidlertid et stort personligt ansvar med. Tidligere var neuroser et modsvar til det omklamrende samfunds bånd på individet. Man følte skyld – lovens sygdom (Ehrenberg 2010: 218). I det senmoderne samfund har man imidlertid opsagt de faste rammer; her bliver modsvaret til det frie samfund, depression. Ehrenberg kalder depression for *'utilstrækkelighedens sygdom'* (Ibid.: 218). Der er således sket et skifte fra at individet føler skyld ift. de opstillede samfundskrav, til at individet i stedet føler sig utilstrækkelig i sin egen jagt på selvrealisering.

De tidligere faste rammer og *bevidsthed om egen endelighed* er blevet erstattet af en *uafhængighed af sociale bånd og selvhævdelse*, og troen på, *at alt er muligt*. Det går således fra ødipale skyldfølelsesdilemmaer, med en kamp for at *befri sig fra fædrenes lov*, til mere narcissistiske problemstillinger fyldt med en frygt for *ikke at være god nok* og medfølgende *tomhed og afmagt* (Ibid.: 183).

1970'erne udgør, for Ehrenberg, en nøgleperiode for tilskrivelsen af personlig frihed. Startskuddet er protesterne i 1968, hvorefter individet i højere grad får følelsen af at være 'sin egen herre' (Ibid.: 199). Efter bl.a. den seksuelle frigørelse, bliver det mere frit for individet, hvilken moral man vil leve efter. Ehrenberg beskriver det som: ” *Det suveræne menneske, som minder om det, hvis ankomst Nietzsche bebudede, er ved at blive en masserealitet*”, og uddyber, at der ikke er noget over mennesket, der kan diktere hvad den enkelte 'bør være'. Mennesket *gør krav på at være sin egen herre*. Man underkaster sig ikke længere under en bestemt norm, men der er i stedet moralsk pluralisme og frihed til selv at vælge hvilke regler man vil følge. Han mener yderligere at selvrealisering bliver en *privatsag, som samfundet bør befordre* (Ibid.: 200).

De sociale medier er ofte, efter vores overbevisning, en platform for fremstilling og fremvisning af egen selvrealisering, samt sammenligning med andres. Vi vil derfor med udgangspunkt i Ehrenbergs teori, i analysen, undersøge hvorvidt individets følelse af utilstrækkelighed er at spore, som følge af de unge menneskers brug af sociale medier.

Men hvordan kan dette ses ift. udviklingen af selvet for den enkelte person? Iflg. George Herbert Mead, udvikles selvet gennem samspil med andre individer. Som Erik Laursen skriver om Meads teori:

“Mennesker lærer at se tingene fra den andens perspektiv. Samtidig udvikler de over tid en adfærdsmæssig pålidelighed gennem deres gentagelse af bestemte adfærdsmønstre. Mennesker reagerer i voksende grad på samme måde, når de udsættes for en bestemt type påvirkning og placeres i bestemte situationer.”

(Laursen 2011: 28)

Individet skal således gennem andre, eller med Meads term gennem ‘den generaliserede anden’, interagere og skabe relationer for på den måde, at lære sig selv at kende og på samme tid udvikle sig selv og sin refleksivitet. Det er således gennem spejlingen i andre, at man kan reflektere over sig selv og udvikle selvet.

Selvet skal ses, som et netværk af relationer som over tid og gennem kommunikation former individets ‘selv’. Det er en eksistentiel nødvendighed, at andre mennesker anerkender individet for, at individet kan udvikles (Ibid.: 30). Spørgsmålet er om selvforholdet påvirkes af de sociale medier, som i stadig højere grad danner ramme om vores (og især de unges) kommunikation. Likes, følgere, antal venner, kommentarer på posts osv. ses som kvantitative størrelser, der kan sammenlignes med ens øvrige omgangskreds, og fungere som målestok for anerkendelse. Dette undersøges nærmere i analysen.

Man kan således tale om, at fællesskaberne har udviklet sig. Tidligere var der i større udstrækning tale om fællesskab knyttet omkring de nære relationer, altså de mennesker man fysisk omgikkes. Dette er der med de sociale medier blevet lavet om på, da fællesskaber med tiden og den teknologiske udvikling er blevet mere flydende og flyvske.

I forlængelse heraf er det interessant at se på hvordan de nye eller udviklede fællesskabsformer påvirker individet og den iboende gruppedynamik i fællesskaberne. For med de nye fællesskabsformer følger også et nyt ‘sprog’, som individet er nødt til at lære for at kunne begå sig, og især hvis man skal opnå succes på de sociale medier.

Men hvordan forholder det sig for dem, som ikke mestrer det nye sprog? Eller de individer som ikke interesserer sig for sociale medier, bliver de ekskluderet på baggrund af manglende interesse og mestring af sprog? Anerkendelse bliver gjort til en kvantitativ størrelse man kan måle relativt ift. hinanden - i modsætning til tidligere hvor, det var en mere subjektiv og individuel

vurdering og ikke på samme måde noget, omverdenen blev gjort opmærksom på. Har dette en betydning for hvordan anerkendelse søges, modtages og påvirker selvforholdet?

Menneskene i et samfund er ikke autonome enheder, men noget der skabes og fungerer i samspil med hinanden. Men hvordan hænger det sammen med den personlige frihed?

Iflg. Axel Honneth, som trækker på G.W.F. Hegels tekster, er frihed noget der findes i samspillet mellem mennesker, og i dét at begrænse sig for den anden og i den gensidige anerkendelse. Frihed må findes mellem subjekterne, og den ene kan ikke påtvinge sig anerkendelse fra den anden (Honneth 2003: 123-124). Netop denne præmis med, at den ene ikke kan påtvinge sig anerkendelse fra den anden skriver Søren Juul sig ind i. Han taler, med udgangspunkt i Honneths teori, om at: *“Det paradigmatiske eksempel på en sådan anerkendelse finder man i venskabet: Her begrænser parterne frivilligt sig selv ift. hinanden, fordi det er grundbetingelsen for, at de sammen kan stræbe efter det gode liv – med og for hinanden”* (Juul 2017: 50). Det centrale ved det at anerkende er, at det skal gives frivilligt. Tvungen anerkendelse er ikke dybtfølt eller fra hjertet og har derfor ikke karakter af ægte anerkendelse. Som citatet udtrykker er det en forudsætning for anerkendelse at den er frivillig. Begrænsningen skal i denne sammenhæng tolkes, som at der gives plads til modparten, og at man eksisterer på lige vilkår (Ibid.: 50-51).

Når individuel frihed bliver tilskrevet som en absolut værdi, og at der ikke er en højere sandhed eller noget vigtigere end det autonome individ, får det karakter af en social samfundsmæssig patologi, som resulterer i at individet kommer til at “lide under ubestemthed” (Ibid.: 132-133).

Søren Juul mener da også at den hegelske anerkendelsestanke er en konsekvent afvisning af den fremherskende opfattelse af frihed i vores kultur (Juul 2017: 100). I denne frihedsforståelse er det i individets eget indre at ressourcerne til *“autentisk selvrealisering”* må findes. Han skriver videre: *“Individet skal så at sige opfinde sig selv og meningen med livet ud af sit eget indre. Friheden vender sig dermed mod individet som et krav, der belaster det”* (Ibid.: 100). Denne tanke om at friheden vender sig til krav, leder os videre til næste afsnit hvori presset for at præstere i vores samfund undersøges.

Presset for at præstere godt

På trods af at der udadtil lader til at være en forestilling om, at individet er frit og alle muligheder er åbne, er der, som beskrevet ovenfor, en brist mellem denne forestilling og virkeligheden for mange mennesker. Individet selv har fået ansvaret for at få det meste ud af livet og sine personlige potentialer, hvilket kan vende sig mod den enkelte og føles som et enormt pres.

Netop dette pres og udviklingen i antallet af psykiske lidelser taler Svend Brinkmann om årsagerne til, i sin bog: "*Stå Fast - et opgør med tidens udviklingstvang*". Brinkmann ser stoicismen som en modsætning til nutidens dominerende mentalitet, og prædiker begrænsning frem for maksimering. Han skriver:

"De forskellige kriser – indenfor områder som klima, økonomi og eksplosionen af psykiske lidelser er langt hen af vejen frembragt af en enøjet vækstfilosofi og almen kultur acceleration, og selv om stoicismen ikke er nogen mirakelkur, kan den inspirere til nye måder at leve livet på, der handler om at stå fast på det man er og har – snarere end hele tiden at udvikle og omstille sig."

(Brinkmann 2014: 19-20)

Brinkmann placerer sig således i opposition til den præstations og konkurrencementalitet som higer efter udvikling for enhver pris.

Ehrenberg mener at; den øgede frihed er gået over til at kunne karakteriseres som et krav om præstation, som det for individet kan være svært at leve op til. Hvis man ikke møder præstationsidealene (ikke præsterer godt) kan man i det individualiserede samfund kun bebrejde sig selv. Dette kan slå over i en følelse af skam, hvilket kan føre til udmattelse, handlingslammelse og træthed – altså i sidste ende depression. Depression kalder Ehrenberg for *utilstrækkelighedens sygdom*. Den munder ud i en følelse af afmagt. Skyldfølelsen som kendetegner neuroserne står ift. loven og de faste rammer. Skamfølelsen adskiller sig her ved at hænge sammen med det *socialt blik* (Ehrenberg 2010: 219).

For Ehrenberg er det et grundlæggende storhedsvanvid, når individet ikke vil anerkende egen utilstrækkelighed og virkelighedens begrænsninger (Ibid.: 219). Han mener, at der er sket en kulturudvikling som resulterer i, at vi befinder os i *depressionens moderne tidsalder*. Han uddyber at:

"Det subjekt, der er sygt på grund af sine konflikter, viger pladsen til fordel for et individ, der er lammet af sin egen utilstrækkelighed. Frigørelsen flytter begrænsningerne, den ophæver dem naturligvis ikke. Den bidrager til dannelsen af en hidtil uhørt indre ulykkekultur"

(Ibid.: 220)

Depressionen er modsvar på kravene om præstation: Det er for Ehrenberg kendetegnet som mangel på handling og motivation til handling (Ibid.: 378-379).

Teorien om, at presset for at præstere godt fører til et dårligt mentalt helbred og en stigning i mængden af depressionsdiagnoser, arbejder Anders Petersen videre med. I bogen

”*Præstationssamfundet*”, går Petersen således ud fra en hovedtese, som lyder således:

”I nutidens danske præstationssamfund pålægges det individet at realisere et aktivt og resilient/modstandsdygtigt selv, hvis det skal stå distancen – være produktiv og effektiv og dermed have social og samfundsmæssig succes. Dette krav sætter individet under et voldsomt pres, der ikke alene gør mennesker sårbare over for depression og presser forbruget af antidepressiv medicin i vejret, men også udskiller de deprimerede som en slags menneskeligt affald og efterlader en tiltagende samfundsmæssig meningstomhed”

(Petersen 2016:15)

Videre mener han, at depression kan ses som en seismograf for samtiden (Ibid.: 20).

Petersen sætter *præstationssamfundet* i relation til den danske politolog Ove Kaj Pedersens teori om *konkurrencestaten*. I konkurrencestatens skolesystem uddannes de unge til at stå til rådighed for arbejdsmarkedet, og på arbejdsmarkedets præmisser (Pedersen 2011: 170). Individet bliver en *soldat* for konkurrencestaten, som skal stå ret for konkurrenceidealene (Ibid.: 172-173).

Petersen uddyber videre, at konkurrencestatens idealer er baseret på neoliberale værdier, som understøtter og efterspørger det opportunistiske og egennyttmaksimerende individ (Petersen 2016: 57-58). Derudover flyttes en del af ansvaret, for den enkeltes personlige succes fra samfundet over på individets egne skuldre (Ibid.: 59).

På samme måde udgør de sociale medier da også en legeplads for det opportunistiske og egennyttmaksimerende individ. Man kan konstant poste opslag og vinde opmærksomhed og ‘anerkendelse’ fra andre subjekter. Rammerne tager da også udgangspunkt i, at det i høj grad er individet selv og sine bedrifter der skal berettes om. Spis de smarte steder og del at du gør det. Dyrk din krop gennem fitness og vis at du gør det. Mød andre smarte og smukke mennesker og vis hvor succesfuld du er. Mulighederne er uendelige for individet der vil gribe dem, og samtidig kan det blive et pres for alle dem, der er knap så spændende og succesrige. Hvorvidt dette billede understøttes af interviewpersonernes erfaringer undersøger vi i analysen.

Der findes i samfundet en forståelse af konkurrencestaten som noget nødvendigt; noget som ikke kan ændres og som derfor blot skal accepteres af kritikere, forskere såvel som borgere (Ibid.: 55). Dette kan videre tænkes at være tilfældet ift. sociale medier, som efterhånden er en fast integreret del af den daglige kommunikation. Hvis en sådan forståelse bliver taget for givet, kan det

imidlertid have store konsekvenser. Rosa går så vidt som til, at beskrive den sociale acceleration som havende karakter af en totalitær kraft, da den udøver et pres på subjekters vilje og handlinger, er uundgåelig, er altgennemtrængende, og næsten umulig at kritisere eller bekæmpe (Rosa 2014: 71). Derfor finder vi det interessant, at undersøge hvorvidt interviewpersonerne føler, at de sociale medier bliver taget for givet, som en nødvendighed i den daglige kommunikation, og at man må integrere sig i de sociale mediers systemer, for at være med.

En væsentlig del af præstationssamfundet er præstationskulturen (Petersen 2016: 60). Denne kultur er, iflg. Petersen, kraftigt inspireret af elitesportsudøvere/sportsstjerner, for hvem det er essentielt at fokusere mod et mål og arbejde hårdt for at nå det. Selvopofrelse og selvdisciplin er vigtige kvaliteter her, og vinderne, dem der kæmper hårdt og præsterer bedst, hyldes (Ibid.: 60). Denne mentalitet, mener Petersen, har bredt sig til det øvrige samfund og har fået karakter af et grundlæggende socialiseringsparameter (Ibid.: 60). Som følge af dette er individerne i konstant konkurrence med hinanden om at præstere bedst. Man må udvikle og forbedre sine kompetencer kontinuerligt og gerne hurtigere end konkurrenterne (Ibid.: 75).

Iflg. Rosa gennemsyrrer konkurrencen vores samfund på mange planer og bliver ligefrem brugt til at legitimere forskellige statusser og pladser i samfundet. Hvor der før i tiden var givne pladser i et hierarkisk rangsystem, man blev født ind i, er konkurrencen nu en måde at retfærdiggøre hvorfor nogen har en bestemt position, eller mere materiel rigdom, el.lign., end andre (Rosa 2014: 33-34). Dette gælder også socialt; man må gøre sig socialt attraktiv for at få en social omgangskreds. Dette gælder i særdeleshed på de sociale medier, hvor man skal fremstille sig selv godt og gøre det ofte, for at forblive socialt attraktiv. Det kan måles i likes og hvor mange venner man har. Den sociale status et individ besidder, er altså ikke blot givet ved fødslen men forhandles hele livet igennem (Ibid.: 34-35). Der måles på præstationer, og konkurrencen sover aldrig (Ibid.: 35). På samme måde kan man sige, at sociale medier aldrig sover. Når det sociale liv hægtes op på konkurrenceprincipper som kører over de sociale medier, kører det også efter de spilleregler som er her. Man kan hele tiden komme i kontakt med hinanden, og man får hele tiden inputs i sit feed. Man er således i konstant konkurrence. Hvorvidt dette billede kan genkendes af interviewpersonerne, og hvorvidt det skaber grobund for selvkritiske tanker og et pres for de unge, vil undersøges nærmere i analysen.

Iflg. Petersen hersker der i dag ikke normløshed men nye normer og regler, og han skriver således:

“Præstationssamfundets normer og sociale regler er ikke i konstant forfald, men temmelig nagelfaste og tilmed institutionaliserede. Det betyder ikke, at de er nemme at gå til og efterleve. Tværtimod. De er forbasket svære at overholde, hvilket kan udløse (...) meningstomhed. For mig at se er dette også en væsentlig årsag til, at depressionens aktualitet muliggøres i vor tids samfund” (Petersen 2016: 64-65).

Ligeledes mener Søren Juul, at individet udsættes for krav som aldrig før. Dette omtaler han i sin bog *“Selvets kultur”*. De fremsatte krav og forventninger er tilmed mere uhåndgribelige, og mange må selv finde ud af, hvad forventningen til dem er, og hvordan de skal gøre sig fortjent til anerkendelse fra det øvrige samfund (Juul 2017: 102-103). Dette kan have noget at gøre med at der, som Petersen siger, ikke længere er faste endemål eller stabile målskiver, men i stedet en uanet mængde potentialer for individet (Petersen 2016: 85). Der er konstant forskellige og foranderlige potentialer for præstation for individet, i konkurrence med de andre individer. Iflg. Juul kan usikkerheden til forventning og anerkendelse føre til eksistentiel usikkerhed, handlingslammelse, følelse af utilstrækkelighed og depression (Juul 2017: 103).

Præstationer hyldes i høj grad. Petersen mener, at man kan gå så vidt at sige; præster godt og så er det stort set lige meget hvad du decideret præsterer (Petersen 2016: 67). Det bliver væsentligt at fremstille sig selv som en vinder; en person som kan navigere i forskellige fora og netværk (Ibid.: 75). Her kan de sociale medier i dag ses som en væsentlig spiller.

På de sociale medier lader det til at være normen, at man fremstiller sit liv indbydende, succesfuldt og lykkeligt. Man skal være en vinder, og her spiller vinderimage en vigtig rolle. Alt hvad man lægger op kan redigeres og fremstilles fra sin bedste side. Et billede kan således også redigeres og tages i den helt rette vinkel så dobbelthagen er væk og den urene hud ikke ses. Som tidligere beskrevet forstår mennesket, iflg. Mead, sig selv gennem andre, og fremstillingen af sig selv kommer dermed til at afspejle de beundringsværdige ting i andre, som man selv ønsker at andre skal se i en. Disse idealer lader til at blive sat på spidsen med de sociale medier, og spørgsmålet er, om de rykkes over mod mere overfladiske værdier, når fx udseende fylder så meget. Selfien har for længst gjort sit succesfulde indtog - kameraet er blevet vendt væk fra at pege på et bestemt objekt, man vil vise andre, til at pege lige op i ansigtet på en selv, og individet kommer på den måde i centrum for den givne fremstilling.

I CeFU-artiklen *“Picture Perfect - Præstationsorienteringer blandt unge i forskellige ungdomslivskontekster”* beskrives det, at mange unge mennesker forvalter sig selv som et CV; en selv skal udvikles og forfines for at virke imponerende og overbevisende. Videre vises det,

hvordan sociale medier påvirker unge menneskers forhold til deres kroppe, og hvordan kroppens fremtoning afspejler hvem man er, også moralsk, en dårlig krop; et dårligt selv (Sørensen mfl. 2017: 39-40).

Om vinderimage og selvfremstilling spiller en stor rolle på de sociale medier, og om det frembringer mere overfladiske værdier, samt om det i sidste ende presser de unge, vil vi undersøge nærmere i analysen, med udgangspunkt i interviewpersonernes erfaringer.

Der er i præstationssamfundet et påbud om at præstere godt; du må præstere, ellers ingen selvrealisering. Petersen mener således at frihed og tvang er smeltet sammen. At der er uanede potentialer i præstationssamfundet man *kan* opnå, annullerer ikke det gamle disciplinærsamfunds mantra om at *skulle*. På den måde er individet stadig disciplineret, men med troen på uendelige egne potentielle muligheder, der skal udnyttes. De sociale medier må tænkes at være oplagte steder at måle og veje sig selv og sine præstationer ift. hinanden. Hvis de billeder som fremstilles hovedsageligt er succesbilleder kan det tænkes at skabe en gensidig påvirkning af et konstant præstationspres og forstærkede præstationsidealer. Individet kan tænkes som værende i konstant konkurrence med de andre individer, om følgere, likes og antal venner, hvilke alle er relative tal som måles ift. hinanden. Igen ligger ansvaret på den enkelte; hvis du ikke har mange venner på Facebook, mange følgere på Instagram, eller får mange likes på dine opslag, er det nok dig den er gal med. Ansvaret for egen succes og lykke ligger således i høj grad på den enkeltes skuldre. Man vil for alt i verden ikke være taber i præstationssamfundet. Derfor må man være vedvarende aktiv og deltage i konkurrencen (Petersen 2016: 70). På samme måde må man deltage i det sociale spil på de sociale medier og deltage aktivt inden for de sociale spilleregler der her er opstillet. Om billedet stemmer overens med interviewpersonernes erfaringer udfoldes i analysen.

Juul tilslutter sig ovenstående antagelse:

”Alle dele af ungdomstilværelsen gennemtrænges af en konstant kappestrid, hvor det handler om at score bedre end konkurrenterne, være et hoved foran dem og fremstå interessant og konkurrencedygtig. På de sociale medier fremviser man sine successer og fortier sine fiaskoer i bestræbelsen på at være én, de andre har lyst til at lege med. Hvad der tæller er stil og vinderimage, at opretholde den glatte facade og for enhver pris forhindre at den krakelerer (Juul 2017: 14).

Videre mener han, at der på Facebook og Instagram opstilles idealer om skønhed, sundhed, konkurrence og succes, som alle unge i en vis udstrækning forventes at leve op til. (Ibid.: 18).

Netop den konstante konkurrence mellem mennesker og de altid tilgængelige sociale medier gør, at individet oplever adskillelsen mellem arbejdstid og fritid mere flydende end tidligere. Det er nemmere, at være på arbejde, og fx svare på mails, på trods af, at man egentlig har fri. Det samme må tænkes at gøre sig gældende på de sociale medier, som hurtigt kan udvikle sig til en tidsrøver, forklædt som afstressning i individets fritid. Det som skulle fungere som en afslapningsfunktion, kan hurtigt og ubevidst blive et sammenligningsværktøj, hvor individet sætter sig selv op mod venner og bekendte, såvel som internationale stjerner og influencere. At sammenligne sig selv med offentlige personer, som udelukkende fremstiller 'det perfekte', kan give individet et skævt indtryk af hvad der forventes af 'almindelige' mennesker. Individet søger at leve op til de forventninger, som er blevet til gennem disse sammenligninger med offentlige personer. På baggrund heraf opstiller individet lign. forventninger til sig selv. Iflg. Psykologen Craig Malkin, har studier vist at jo mere tid kvinder bruger på at kigge i mode- og skønhedsblade desto værre bliver deres forhold til egen krop. Han mener imidlertid, at det er endnu mere skadeligt, når man sammenligner sig med sine venner. Den stærkeste kilde til misundelse og mulig grobund for narcissistiske træk ligger hermed i de nære relationer (Malkin 2016: 225). Ved at skulle leve op til sådanne forventninger, påvirkes individets fritid i og med, at det er her der i bund og grund er tid til det. Således bliver individets fritid inddraget, i et forsøg på at leve op til forventninger opstillet af individet selv, på baggrund af sammenligninger med redigerede billeder. På den måde opsluger den konstante konkurrence den tid hvor individets balance mellem krav og ressourcer skulle genoprettes, og stiller altså flere krav. Man kan sige at, selvom man har fri, har man alligevel ikke fri, netop fordi ens fritid anvendes til at leve op til egne opstillede krav. Individet oplever dette som et mentalt hamsterhjul, hvor man skal løbe hurtigt for at fastholde sin position. Netop denne hamsterhjulsmetafor og den tidslige acceleration, den er udtryk for har Rosa udviklet en teori omkring, denne teori vil i det næste blive præsenteret.

Tidspres

Rosa beskriver de vestlige samfund som værende *accelerationssamfund* (Rosa 2014: 20). Rosas teori om acceleration omhandler, hvordan der sker en social acceleration i accelerationssamfundet, og hvordan det kan føre til en følelse af tab af tid og fremmedgørelse for de mennesker der befinder sig i det.

Det kapitalistiske vækstbaserede økonomiske system kører hurtigere og hurtigere, hvilket har indflydelse på menneskerne i systemet og deres liv. Mere, hurtigere og bedre teknologi mindsker ikke tiden brugt på det, tværtimod. Konkurrence og forskellige systemer vi holder hinanden fast i, gør at tiden bliver knap, og at mennesker bliver stressede. Vi prøver at nå flere ting på samme tid og at gøre det hele hurtigere. Man kan konstant være i kontakt, og med sociale medier er det mere aktuelt end nogensinde før (Ibid.).

Livstempoet har accelereret til trods for den teknologiske acceleration. Dette ser Rosa flere årsagsforklaringer til. Den første er den konkurrence der præger menneskene i samfundet.

En anden årsagsforklaring er iflg. Rosa, at det er indskrevet som kulturel logik, i accelerationssamfundet, at man skal søge at opleve så meget som muligt og søge at leve *et fuldt liv* (Ibid.: 26-37). Den teknologiske acceleration har givet mulighed for at opleve meget, men har imidlertid også resulteret i, at der er endnu mere som i princippet kan opnås men ikke reelt nås. Rosa mener, at netop dét er en af det moderne menneskes største tragedier: *”At det føler sig fanget i et evindeligt roterende hamsterhjul, hvor dets hunger efter liv og verden ikke bliver tilfredsstillet, men kun stadig mere frustreret”* (Ibid.: 37-38).

Slutteligt mener Rosa, at det er en del af forklaringen at de tre accelerationsformer gensidigt påvirker hinanden i et lukket selvkørende system (Ibid.: 40). Dette system kører i cirkler, hvor en forøget teknologisk acceleration fører til en forøget acceleration af den sociale forandring, eller en sammentrækning af tiden, hvilket øger livstempoet, hvilket så igen kræver ny social acceleration, og resulterer i et lukket kredsløb (Ibid.: 38-40). Hvis man her tænker det ift. dette speciales målgruppe, kan man tænke, at de nye kommunikationsformer, i form af sociale medier, sammentrækker tiden og skaber direkte veje for kommunikation mellem mennesker, der er vidt forskellige steder og i gang med vidt forskellige handlinger. Dette øger imidlertid livstempoet, hvilket kan ske ved, at man konstant har disse kommunikationsveje åbne og aldrig er ‘offline’. Er man fx ude med en ven og spise, og vennen går på toilet, kan man lige hive mobilen frem og deltage i et andet socialt system i ventetiden. At se folk sidde med deres mobiler i små venterum er snarere reglen end undtagelsen efterhånden. Om dette billede kan understøttes undersøges i analysen, hvor interviewpersonernes erfaringer med brugen af sociale medier udredes.

Det lader til at være svært at få lov til at lægge mobilen helt væk for hinanden. På sociale medier som Facebook, Instagram og Snapchat kan man se, når folk ser de beskeder, man skriver til dem. På den måde lægges der et pres på personen, der modtager beskeden om ikke at vente alt for længe med at svare. På Snapchat er der sågar såkaldte “*streaks*”, som viser hvor mange gange,

man har sendt billeder og videoer frem og tilbage. Det skal imidlertid gøres hver dag, ellers mister den opbyggede streak. På den måde er der i de sociale medier indbygget forskellige mekanismer, for at få brugerne til at benytte dem hver dag. Om dette har en betydning for interviewpersonerne undersøges i analysen, samt om det kan tænkes at føre til et pres for de unge.

Den sociale acceleration fører, iflg. Rosa, til en fremmedgørelse for subjektet af rummet, ting, handlinger, tiden, sig selv og andre mennesker (Rosa 2014: 95-111). Det er resultatet af konkurrencens og accelerationens selvforstærkende logik, at man konstant søger kortvarig nydelse frem for langvarig beskæftigelse, selvom at det gør en mere lykkelig (Ibid.: 104). Det giver mening i en omskiftelig hverdag, ikke at forpligte sig til fordybelsen, men derimod let omskiftelige begivenheder. Med sin smartphone er dette nemmere end nogensinde før. Små pauser og tidsrum kan fyldes ud med Youtubevideoer eller en gennemgang af Instagram stories. Dette resulterer imidlertid i at tiden kommer til at flyve afsted, uden at der egentligt er gjort den store erfaring. Tiden opleves altså kort, men huskes også kort (Ibid.: 108-109). Det kan føles som om, at tiden forsvinder mellem hænderne på en. Subjektet kan blive mættet af andre, og møder vil være af overfladisk karakter. I sidste ende kan det føre til en fremmedgørelse af selvet, og føre til udbrændthed og depression (Ibid.: 111). Her kobler Rosa sin teori til Ehrenberg og vi har således endnu en årsagskæde til forværrelsen af det mentale helbred blandt unge i det senmoderne samfund.

Juul beskriver ligeledes, at mange menneskelige relationer i selvets kultur er blevet kortvarige og udskiftelige. Man må gøre sig fortjent til fællesskaber. Selvets kultur opmuntrer ikke til at engagere sig i noget der rækker ud over selvet, men derimod til at flyde med strømmen og holde alle muligheder åbne (Juul 2017: 113).

Det der efterspørges i selvets kultur er ikke fordybelse men omskiftelighed. Man skal være flydende i sine sociale relationer og ikke binde sig for fast, da man så mister noget af sin evne til at være fleksibel og omstillingsparat, hvilket gør det sværere at udvikle og forny sig. Det resulterer iflg. Juul i en overfladisk "zapper-kultur" (Ibid.: 118). Unge i dag er gode til at søge information på nettet men, Juul mener ikke, at det er godt hvis dette er på bekostning af fordybelsen. Eller hvis de ikke kan gennemskue fake news og reklamer fra reelle opslag (Ibid.: 118). De sociale medier, som Facebook og Instagram, er netop fyldt med disse. Influencere agerer levende reklamesøjler og lægger massere af sponsorerede opslag op. På den måde bliver de som personer både reklamesøjler for det gældende produkt, men også for det kapitalistiske markeds- og

vækstbaserede system i sig selv. Vi vil i analysen undersøge, hvorvidt trends på de sociale medier kan påvirke den enkelte bruger.

De sociale medier i sig selv er perfekte i en omskiftelig hverdag. De kan proppes ind i de små tidslige tomrum og give en hurtig stimulans. Men hvad er risikoen ved det? Som nævnt ovenfor kan det føles, som om, at tiden forsvinder mellem fingrene og give en følelse af tidspres. Der er også en konstant konkurrence om at vise sin succes, men også en konstant konkurrence om opmærksomheden i sig selv. Sociale medier som Facebook og Instagrams feeds flyder over med opslag, og man må således være strategisk og ihærdig for at fange brugerens opmærksomhed. Med sponsorerede opslag som fylder stadig mere, taler pengene og materialismen sit tydelige sprog på de sociale medier. Der er konstant små beskeder om, at man skal forbruge. Forbruget må således tænkes også at udgøre en væsentlig del af selvfremstillingen. Man skal vise sig frem som en vinder; gå i det rette tøj, spise det rette, tage på ferie de fede steder, dyrke sin krop. Man skal dyrke sig selv og fremstille sig selv i det bedst mulige lys. Med diverse redigeringsapps kan man tilmed fremstå smukkere. Det bliver imidlertid redigerede billeder som opstilles. Det har i mange år i reklamebranchen været normen at redigere billeder så modellerne ser mere attraktive ud. Nu gør helt almindelige mennesker det samme i deres selvfremstilling. Spørgsmålet er her, hvad det gør ved kropsidealerne og selvforståelsen. Alt andet end lige må det lægge et ekstra pres på individet i dets bestræbelser på succes og et positivt selvforhold. Om interviewpersonerne har erfaret et sådant pres undersøges i analysen, ligeledes om der kan observeres et erfaret tidspres.

Hermed har vi redegjort for vores teoretiske apparat. De kommende analyse-kapitler vil omhandle vores interviewpersoners verdensbilleder og de oplevelser og erfaringer, de har gjort sig.

Udgangspunktet vil være de underspørgsmål som vi tidligere præsenterede og som på samme tid fungerer som overordnet analysestruktur.

Analysedel 1: Hvilken betydning har sociale medier for unges hverdag? Hvordan bruger de dem?

Indledningsvist i denne analysedel præsenteres de forskellige sociale medier, som vores interviewpersoner anvender. Dernæst uddybes, hvad personerne bruger de respektive medier til. Herudover foretager vi en redegørelse for, hvordan vi vil anvende de forskellige sociale medier gennem alle tre analysedele.

De sociale medier, som omtales mest af interviewpersonerne er *Instagram*, *Facebook* og *Snapchat*, i nævnt rækkefølge. Med Facebook, følger en ekstern kommunikations app, *Messenger*, som indeholder telefon og beskedfunktion. Denne app ser vi som en forlængelse af Facebook.

Udover de tre platforme, taler interviewpersonerne også om *Reddit*, *Pinterest*, og *Twitter*. Disse omtales dog ikke i ligeså stort omfang, og er derfor ikke centrale for vores samlede analyse.

De tre sociale medier, som vores interviewpersoner omtaler mest, har selvsagt forskellige anvendelsesmuligheder; Instagram er det formelle medie, her viser brugerne sig frem fra deres bedste side, hvorfor *Selfies*² oplevelser, middage, materielle objekter og præstationer som kan fremvises gennem billeder eller video, deles her.

Facebook bruges, iflg. de unge, primært til arbejde, skole og sociale begivenheder. De udtrykker imidlertid alle, at selvom Facebook ikke er et medie de nødvendigvis bruger så meget til andet end orientering og at 'scrolle ned', er det stadig nødvendigt at have en konto derpå. Der gives desuden udtryk for, fra en af interviewpersonerne, at personer der ikke har en Facebookkonto næsten automatisk er udenfor socialt. Dette lader især til at være grundet i beskedfunktionen, som spiller en stor rolle i interviewpersonernes daglige kommunikation.

Messenger-appen, bruger de unge som en slags forlængelse af deres sms-funktion. Der gives udtryk for, at det er her den primære kommunikation foregår, og det ligeledes er for at kunne anvende Messenger, at de unge ser det som essentielt at have en Facebookkonto; brug af Messenger forudsætter en konto på Facebook. Appen anses som det hovedsagelige kommunikationsforum, blandt de unge, primært pga. mulighederne for gruppechats, og ligeledes at de venner man har på Facebook, er nemt tilgængelige.

Snapchat er en tjeneste hvori brugerne kan sende midlertidige billedbeskeder og tekstbeskeder til hinanden. Interviewpersonerne beskriver det som mere uformelt end fx. Instagram, da det i højere grad er ens tætte venner man sender beskeder til, på samme tid er indholdet midlertidigt, og forsvinder hurtigt.

Vi vil videre i analysen hovedsageligt omtale alle de præsenterede platforme under én samlebetegnelse; sociale medier. Det er dog Instagram, Facebook og Snapchat, som de unge bruger i størst omfang, hvorfor det primært er disse tre analysen vil tage udgangspunkt i.

² Selvportræt af fotografen som regel taget med smartphonens forreste kamera.

Det kommende afsnit vil omhandle hvordan de indbyggede anvendelsesmuligheder i, samt den massive udbredelse af, sociale medier, gør det svært for individerne at komme udenom.

Svære at komme udenom

Det bliver i interviewene gjort klart, at sociale medier er svære at komme uden om. Så godt som alle unge mennesker bruger dem, hvilket lader til at lægge et pres på den enkelte for at være med.

Omid giver udtryk for en modvilje mod at bruge Facebook, men at det er nødvendigt, for at han ikke besværliggør kommunikationen på hans frivillige arbejde, som han er engageret i:

"(...) jeg har haft det meget svært med Facebook, ift. om jeg overhovedet skal have det. Men det viser sig at der er mange praktiske benyttelser. Og hvis du ikke er på Facebook, så; lige pludseligt så er der 3 personer som vil arrangere noget sammen med en, og så er man den der er bagud, fordi man ikke har Facebook."

(Bilag 3: 1-2)

Omid udtrykker flere gange i interviewet en vis skepsis over for sociale medier og specielt Facebook. Han har tidligere haft perioder uden en Facebookkonto men er kommet tilbage, fordi han følte, at han ikke kunne undvære det. Som han beskriver i ovenstående citat, er man simpelthen bagude, hvis ikke man har Facebook. At være let tilgængelig kommer således på den bekostning, at man må deltage som bruger på Facebook og tage de andre sider af mediet med – det er en samlet pakke.

Omid's ytring giver et billede af, at man i en vis grad er nødt til at tilpasse sig sin omgangskreds' sociale mediebrug for at være på samme niveau og ikke falde bagud.

At Omid, på trods af sin skepsis og forbehold for Facebook, alligevel har en Facebookkonto, er interessant. Han giver tydeligt udtryk for, at der er en del negative faktorer forbundet med at være på Facebook. Alligevel vægter dét at være på samme niveau, samt at være let tilgængelig for hans omgangskreds og potentielle samarbejdspartnere højere end de negative faktorer.

Alexander tilslutter sig diskursen omkring, at især Facebook er svært at komme udenom. Ift. folk som ikke har Facebook siger han: *"Så ved man godt at du også sidder et sted med en sølvpapirshat ude i skoven (...) Så er man bare off the grid fuldkommen, næsten ik'?"* (Bilag 5: 17)

De to interviewpersoners ytringer maler et billede af, at det meget svært at komme udenom de sociale medier, og at der foreligger en vis forventning fra omverdenen til, at man som et minimum har en profil, og på den måde er tilgængelig.

Set ift. Præstationssamfundet kan drengenes ytringer ses som et udtryk for en konkurrencementalitet; hvis ikke individet er tilgængelig for potentielle samarbejdspartnere, vil det potentielle samarbejde sandsynligvis gå til anden side, og individet vil ikke have udnyttet sit fulde potentiale. Det samme gør sig gældende i sociale sammenhænge; indfries omverdenens forventninger om tilgængelighed ikke, er det sandsynligt, at man ekskluderes.

Gennem dette afsnit har vi redegjort for, hvordan de sociale medier er svære at komme udenom for unge mennesker, samt hvordan omverdenens forventninger til tilgængelighed påvirker de unges valgfrihed ift. de sociale medier.

Det kommende afsnit vil omhandle hvor meget tid, interviewpersonerne bruger på de sociale medier, samt hvordan den brugte tid påvirker de unge.

Tid

Interviewpersonerne svarer alle, at de bruger sociale medier flere gange om dagen. Det er forskelligt hvor mange timer, de mener, at de bruger på det, og det rangerer fra 1-2 timer om dagen, for Louise, til 5-6 timer om dagen, for Josephine. Josephine mener desuden, som flere af de andre interviewpersoner, at hun bruger for meget tid på de sociale medier:

”Aalt for meget. Alt, alt alt for meget. Jeg bruger.. Jeg vil sige hvert fald.. Hvor mange timer jeg vågen? Øh. Jeg bruger alt for meget, jeg bruger mindst.. Jamen det er frygteligt at sige, men jeg tror hvert fald sådan.. 5, 6 – sammenlagte timer (...) jeg prøver virkelig at lade være, men det er sgu svært.”

(Bilag 4: 2)

Josephine er den af vores interviewpersoner som bruger mest tid på de sociale medier, og selvom hun udtrykker, at hun prøver at lade være, finder hun det svært.

Hun er imidlertid ikke alene om, at have svært ved at lade de sociale medier være. Omid har i en periode været foruden Facebook, i et forsøg på at minimere sit forbrug heraf. Han opdagede imidlertid, at han blot substituerede sit Facebook forbrug med et tilsvarende større forbrug af Reddit. Det lader således til at være svært at undsige sig de sociale medier, og ligeledes svært at skære ned på forbruget af dem.

Interviewpersonerne kan alle nikke genkendende til at udfylde dagens små pauser med sociale medier. Emma giver udtryk for, at hun ofte kommer til at kigge på sin telefon for at udfylde pauser i hverdagen. (Bilag 1: 2)

Omid gør det samme, men han stiller sig imidlertid skeptisk over for Facebook og mener:
“(...) Det kan nemt tage rigtig meget af ens tid. Når man sidder og scroller. Så scroller man og ser en helt masse opslag fra sine venner (...)” (Bilag 3: 2).

De sociale medier tager således meget tid og fyldes ind i de små pauser i løbet af dagen, hvilket kan resultere i følelsen af, at tiden nogle gange forsvinder. Dette kan videre presse dagens øvrige gøremål. Alexander giver fx udtryk for, at han nogle gange om morgenen tjekker de sociale medier, bliver fanget af et eller andet, og før han ved af det, er for sent på den.

Marc kender også følelsen:

”Man kan godt have en... hvad man føler er en kort samtale fx, men så tager meget lang tid, og så mister man tid på det punkt, fx især hvis man sidder og bruger sociale medier i skoletiden, og lige går ind og kigger, så bliver man hurtigt opløst ind i alt, i de sociale medier.”

(Bilag 2: 3)

At tiden flyver afsted og forsvinder mellem fingrene på en, stemmer overens med det billede Rosa tegner: I accelerationssamfundet bygges der ikke på den værdifulde erfaring men i stedet foretager man sig flygtige handlinger, hvor man fortsat er omstillingsparat. Her er de sociale medier optimale, da de passer ind i de små tidsrum af pauser i hverdagen, og øger ens tilgængelighed. Men hvorvidt kan dette resultere i nogen former for pres? Det vil vi se nærmere på i analysedel 3.

Vi har gennem dette afsnit haft fokus på den tid interviewpersonerne bruger på de sociale medier. De unge bruger meget tid derpå og udfylder dagens små tomrum med tid på sociale medier. De føler at de nogle gange bliver fanget af de sociale medier og pludseligt har brugt lang tid derpå. Interviewpersonerne fortæller videre hvordan de sociale medier kan virke distraherende, hvilket belyses i følgende afsnit.

Distraheringer

Alle interviewpersonerne føler i en vis grad, at de sociale medier kan være distraherende. Som beskrevet i teoriafsnittet lever vi i en tid og et samfund, som prædiker omstillingsparathed, fleksibilitet, omskiftelighed osv., hvilket går på bekostning af fordybelsen. I tråd med dette mener interviewpersonerne alle, at sociale medier kan afbryde fordybelsen, af hvad de ellers er i gang

med. Omid siger fx, at det kan stresse ham når de sociale medier bidrager til, at han glemmer planer og tager lang tid om at tage stilling til forskellige ting. De distraherer ham, og han fortæller videre: *“(...) Jeg har det meget sådan, at hvis jeg bliver distraheret en gang, så tager det noget tid for mig at komme ind i det jeg lavede igen”* (Bilag 3: 5). Det er således ikke omkostningsfrit, når de sociale medier distraherer. At de sociale medier hermed forlænger tiden dagens andre gøremål tager, eller i hvert fald giver en følelse af det, kan tænkes at skabe et tidspres, hvilket diskuteres nærmere i analysedel 3.

Ift. om de sociale medier kan distrahere siger Marc:

”Meget, rigtigt meget, det gør det. Fordi jeg tror, at mennesker er så bundet til de her sociale medier, og den her FOMO, den her fear of missing out, (...) at folk føler sig sådan, ikke at man får sådan abstinenser, men man bliver lidt sådan: “Nu skal jeg altså lige tjekke, nu skal jeg tjekke og nu skal jeg tjekke”. Hele tiden har telefonen liggende på bordet, i stedet for at have den nede i lommen eller sådan. (...)”

(Bilag 2: 4)

Marc tænker således, at det er frygten for at misse noget, som gør, at man lader mobilen ligge fremme og distrahere. Han udtrykker videre, at hvis hans telefon bipper, kigger han på den og vurderer, hvorvidt det kræver et øjeblikkeligt svar, eller ej. Umiddelbart er Marcs vurdering et forsøg på at minimere distraheringen, uden at gøre sig selv utilgængelig, han ser således ikke sig selv nødsaget til at svare på alting, men laver en vurdering, ud fra hvad han har lyst til at svare på i det konkrete øjeblik.

På trods af vurderinger og gode intentioner stopper distraheringen om ikke andet processen og fordybelsen, så man skal ind i den igen. Man skal således bruge tid på at opnå fordybelsen endnu engang. Omid udtrykker desuden, at hvis man har postet noget, så ligger det hele tiden i baghovedet, hvordan det bliver modtaget, og det gør således, at han ikke helt kan fordybe sig i hvad han ellers gør, fordi det hele tiden vender tilbage (Bilag 3: 19).

Men hvad får de unge til at vende tilbage? Som tidligere vist er de sociale medier svære at komme udenom – man må være på for at være med. De unge søger gennem tilstedeværelsen på de sociale medie, at have samme forudsætninger som omverdenen for at udleve sit fulde potentiale og leve, hvad Rosa kalder, *”et fuldt liv”*, hvilket vi vil udfolde i de kommende analysedele.

Det kommende afsnit vil omhandle gruppedynamikker på de sociale medier, og hvordan fællesskaberne adskiller sig fra de traditionelle fællesskaber, samt hvordan interviewpersonerne oplever at onlinefællesskaberne gavner dem.

Gruppedynamik

Vi har tidligere redegjort for, hvordan fællesskaberne har udviklet sig. Tidligere var der i høj grad tale om fysiske og nære relationer, og nu er det, med de sociale mediers indtog, muligt for individerne at indgå i fællesskaber med andre ukendte mennesker, fx folk fra andre lande, og sågar andre som de ikke har nogen relation til, udover fx at være medlem af den samme Facebookgruppe. Dette afsnit vil omhandle hvordan interviewpersonerne forstår de fællesskaber de indgår i.

Ift. hvordan Josephine forstår de fællesskaber, hun indgår i på sociale medier, siger hun:

"(...) Men det er jo også, altså det er jo et fællesskab jeg er en del af fordi jeg er med i gruppen, men jeg er ikke en aktiv del af fællesskabet, jeg gør ikke noget for at være en del af det, jeg skriver aldrig opslag, så på den måde er jeg jo i princippet en del af fællesskaber.. Men jeg er ikke en aktiv del af det.. Så jeg står, jeg tror jeg står lidt mere som individ. Prøver at være strong independent woman."

(Bilag 4: 13)

Selvom hun er medlem af en onlinegruppe, og dermed et fællesskab, er det afgørende for hende således aktivitetsniveauet, for selvom hun er medlem af gruppen, har hun ikke som sådan en følelse af fællesskab, netop fordi hun ikke selv er aktiv i gruppen.

Det er således afgørende, at hun selv deltager aktivt og engagerer sig i en gruppe, for at føle sig som en del af fællesskabet, fremfor et individ i fællesskabet.

At alle ens venner er på, kan skabe en forventning om, at man selv skal være det. Dette hjælpes yderligere på vej når sociale medier, som Snapchat, laver sådan noget som 'streaks' (man skal sende snapchatbeskeder til hinanden hver dag, og så tæller en nævner op. Hvis det én dag glipper, brydes streaken). Ift. det fortæller Alexander, at han tidligere har haft oplevelser med det:

"(...) jeg var også på et tidspunkt, så var jeg inde i sådan noget der, hvor man kunne få sådan nogle streaks, det kan man jo stadigvæk på snapchat. Og vi skulle bare snappe hver dag! Og så

gik det op for mig hvor latterligt det egentligt var, sådan der ikke at tage en pause fra Snapchat i over to år, det er jo helt latterligt. (...)

(Bilag 5: 7)

Alexander er altså bevidst om, at det er Snapchat som skaber en afhængighed af appen ved at opstille mål, som kun kan opnås gennem kontinuerligt brug. På samme tid er der en konsekvens ved at stoppe det kontinuerlige forbrug; den store streak, som man har brugt lang tid på at opbygge, forsvinder.

Ift. Hvad han tror folk får ud af, at indgå i et afhængighedsforhold til snapchat, svarer han:

"Jeg tror måske der ligger noget anerkendelse.. (...) Jeg bliver også glad hver gang jeg får en besked, det er klart; Der er nogen der gider snakke med mig, det er fedt. Og det tror jeg også man får, det lille rush der, ved at få en snap. Men det gjorde jeg bare ikke, med det der streak, fordi det var altså: "Så var der lige et 'S' eller et eller andet". Det var streaken for i dag, sådan: "Du gider ikke snakke med mig, du vil bare have en høj score". Men jeg tror der er folk, der synes det er fedt, at folk gerne vil have noget fra dem, og at folk også giver noget til dem, det er jo lidt det Snapchat er. Uanset hvor spændende det er, så jeg tror der er det der lille rush der."

(Bilag 5: 9)

Der ligger iflg. Alexander noget anerkendelse i, at have opnået en høj streak. Han giver udtryk for, at dét at opnå en høj streak, kan risikere at blive på bekostning af den nære relation, netop fordi streaken videreføres med ét dagligt billede uanfægtet hvad billedet indeholder.

Han fortsætter: *"(...) Det er jo ligesom, sådan bare at måle ens venskab bare i nogle numre. Det er jo også det der er sådan lidt latterligt, på en eller anden måde"* (Bilag 5: 9). Det tydeliggøres, at det er efterstræbelsesværdigt for nogle, på de sociale medier, at opnå store kvantitative størrelser. At opnå en høj streak på Snapchat, er en præstation, der skal arbejdes for gennem en kontinuerlig periode, hvorfor det kan ses som noget eksklusivt. Samtidig cementeres styrken af de to individers venskaber (jo højere streak, jo bedre venskab) og bidrager til individernes vinderimage.

Omid giver, som tidligere nævnt, udtryk for, at de sociale medier udgør en vane, der er enormt svær at ændre. Det lader til, at når man først har gjort det til vane at scrolle igennem sociale medier, så er det vanskeligt at ændre det igen:

”(...) Men det er svært at komme udenom, da jeg fjernede Facebook, så gik jeg bare over til Reddit. Jeg havde en periode hvor jeg ikke havde en smartphone faktisk i lidt over et år. Og så har jeg den her dårlige vane med at gå på mobilen om morgenen. Men da jeg ikke havde min mobil, så tog jeg bare min bærbar frem. (...)”

(Bilag 3: 17)

En del af forklaringen kan være de små indskud af stimuli, man får, når man bruger de sociale medier. Som når Alexander nævner, at man får et 'lille rush'. Men det kan også være den måde, vi bruger de sociale medier, og den betydning de har for de unge. Som beskrevet ovenfor, er de sociale medier en fast del af den daglige kommunikationsform. Hvis ikke du er på Facebook, er du bagude, og ikke let tilgængelig. Du kan desuden ikke deltage i gruppechats med dine venner, og er således automatisk ikke med i nogle af de kommunikationsfora, der er i vennegrupperne. Likes, venskaber, kommentarer på hinandens opslag osv. fungerer desuden som en form for symbolske anerkendelsesmekanismer overfor hinanden. Man kan her vise sin støtte til hinanden, ved at reagere positivt på de ting andre lægger op. Ift. et spørgsmål omkring forventninger til antal likes hans egne opslag skal opnå, siger Marc:

“Jae, jeg tror det er sådan lidt to ting, at den ene er sådan: ”Nåeh, det her er en fed ting jeg lægger op, så det burde jeg få en masse likes på”, og så tror jeg også bare man har en forventning om, at ens venner støtter op omkring det man lægger op, om det er et nyt profilbillede eller ”Se den her film om veganisme” eller, det rammer alle mulige ting. (...)”

(Bilag 2: 7)

Marc giver videre udtryk for, at de ting han deler på sociale medier tilpasses den målgruppe han deler med; udgangspunktet er hvorvidt han selv forestiller sig, at hans venner vil finde det delte interessant, og på baggrund heraf anerkende ham gennem likes. På den måde redigerer han sin adfærd for at maksimere den gode respons.

Man kan på baggrund heraf diskutere hvorvidt den opnåede respons kan karakteriseres som anerkendelse, netop fordi der til dels er tale om målrettede delinger, som umiddelbart kun er tiltænkt maksimering af anerkendelsen og derfor ikke nødvendigvis udtryk for afsenderens egen holdning.

Fællesskaberne på sociale medier kan imidlertid også fungere ekskluderende. Ift. om han tror at nogen kan føle sig ekskluderet på sociale medier siger Omid:

“Hm... Ja, det er der helt sikkert. Det første jeg tænker på, det er Facebook, hvor man har en gruppechat. Så laver man en gruppechat, og hvis der så pludseligt er en man ikke kan lide, så laver man en ny gruppechat uden dem. Det er næsten en joke der kører rundt nu, at så bliver man sparket ud af gruppen uden rigtigt at blive sparket ud, ift. at så laver man bare en ny gruppe uden dem i. Det kan virke meget ekskluderende for nogen. (...)”

(Bilag 3: 10)

Der kan således være kort vej fra at være inde i varmen til udenfor i kulden. Hvis man har raget sig uklar med nogen, bliver man frataget kommunikationen i gruppen og ekskluderes dermed.

Vi har i dette afsnit berørt, hvordan vores interviewpersoner oplever gruppedynamikker og fællesskaber på de sociale medier. Vi fandt, at det er væsentligt at være engageret og aktiv i onlinegrupper, for at føle sig som en del af fællesskabet. Ligeledes fandt vi, at høje kvantitative størrelser fungerer som indikator på sociale forhold, og anerkendelse. Slutteligt rundede vi ekskludering og hvilke forhold som gør sig gældende her ift. mulighederne for ekskludering.

Det følgende afsnit vil omhandle hvordan de unge oplever frygten for at gå glip af noget.

FOMO

De sociale medier er også en måde at følge med i hinandens hverdag. De kan imidlertid føre til en følelse af FOMO (Fear Of Missing Out). Dette kan fx ske, når man på et socialt medie ser andre, i en af de grupper man identificerer sig med, lave noget sammen, hvor man ikke er blevet inviteret. Flere interviewpersoner giver udtryk for, at dette kan give anledning til tanker, om hvorfor man ikke blev inviteret med. Det kan således gøre ondt og give lejlighed til refleksion om sig selv, og evt. hvad man skal gøre for ikke at misse det næste gang, noget lignende sker.

Emma kender godt til følelsen, Hun fortæller hvordan hun indimellem ser på de sociale medier, at hendes omgangskreds samles uden hende, hvilket hun bliver ærgerlig over (Bilag 1: 7). Det samme gør sig gældende for Marc; han har tidligere været ude for ikke at blive spurgt, om han ville være med, hvorefter han har følt sig en smule ekskluderet fra gruppen. At han føler sig en smule ekskluderet giver han udtryk for bundet i FOMO (Bilag 2: 14).

Alexander kender også til det: *“(...) det er jo lidt det der ligesom er, ved de her sociale medier. Det er jo direkte indsigt i, hvad andre mennesker laver, også når de ekskluderer en.(...)”* (Bilag 5: 11). Han giver videre udtryk for, at han ikke selv går så meget op i invitationer til sociale arrangementer og lign. men at han kan se det ift. andre:

”Jae, det er sjovt nok.. I de sådan grupper eller blandt de typer som bruger sociale medier rigtigt meget, at det også har den her sårende effekt. (...) jeg ser hele tiden folk som bliver decideret kede af det, og også skænderier og diskussioner, der opstår på baggrund af: ” Åh du inviterede mig ikke til din fest, og hun sendte mig et billede af jeres fest” – Whatever.. Men jo, det spiller helt sikkert en kæmpe rolle.”

(Bilag 5: 11-12)

Det opleves ikke som noget ønskværdigt, at blive ekskluderet, og kan iflg. Alexander resultere i sårede følelser og skænderier. Men hvordan agerer de unge, når de føler at de går glip af noget?

For Emma kan følelsen af FOMO resultere i, at hun sidder klistret til skærmen resten af dagen: *”Så stalker jeg alle. For at se om der var flere videoer..”*(Bilag 1: 7). Emmas fritid bliver således brugt på, at følge med i hvad hendes omgangskreds foretager sig. Dermed inddrages fritiden og bliver invaderet af selvrefleksion og bekymringer. Gennem telefonen, som agerer vindue til vennernes begivenheder, bliver man konfronteret med de sociale oplevelser som man går glip af.

Gennem dette afsnit har vi vist hvordan følelsen af ikke at være inkluderet, samt frygten for at gå glip af noget påvirker vores interviewpersoner.

Det følgende, og sidste afsnit i denne analysedel, vil omhandle hvad interviewpersonerne anser som de positive sider af sociale medier.

Positive sider

Alle interviewpersoner nævner, at der er positive sider af de sociale medier. De gør det nemmere at være i kontakt med ens venner, og Marc nævner fx. at de påvirker ham til at komme mere ud og være mere social (Bilag 2: 19). For Alexander gør de, at han fortsat kan være i kontakt med venner fra det gymnasium, han tidligere har gået på (Bilag 5: 14-15). Louise nævner, at de hjælper hende med at få overholdt hendes aftaler og se hendes veninder (Bilag 6: 12). Josephine mener, at de kan være gode til at hjælpe med at holde kontakten, med venner hun ikke ser hver dag:

”(...) Men på den anden side så (...) synes jeg at det er mega fedt at jeg kan følge med i hvad mine venner laver, når jeg ikke er sammen med dem. Fordi når man bliver ældre, så får man jo bare et liv lidt mere hver for sig, desværre. Hvor at man ikke er sindssygt meget sammen med sine venner

på daglig basis. Og derfor synes jeg at det er vildt fedt at jeg stadig kan følge med i hvad de laver.

(...)”

(Bilag 4: 24)

Udover at fungere som et kommunikationsværktøj, hvor interviewpersonerne kan holde kontakten med fjerne relationer og danne overblik over forskellige sociale aftaler, udtrykker de unge, som tidligere nævnt, at de sociale medier er en stor inspirationskilde. Der findes et utal af grupper, sider og kendte mennesker som individet kan spejle sig i, og samle inspiration til mode og andre materielle ting. For Omid fungerer de ligeledes som en kanal til at nå ud til folk som ønsker at følge med i hans tøjmærkes udvikling.

Om sociale medier som kilde til inspiration og selvrefleksion kan føre nogen negative sider med sig, undersøges i de næste analysedele.

Delkonklusion

De sociale medier tager meget tid og er svære at komme udenom - man må være på for at være med. Det er på de sociale medier, at en stor del af kommunikationen mellem unge foregår, så man afskriver sig væsentlige kommunikationskanaler, hvis man ikke bruger dem.

De sociale medier står imidlertid for mange distraheringer, og afbryder fordybelsen - både fordi at de unge nærmest per automatik bruger dem i de små pauser i hverdagen, men også fordi at de holder hinanden op på at skulle være tilgængelige for hinanden.

Fællesskaberne har udviklet sig; med de sociale medier følger store netværk af relationer. Det lader desuden til at høje antal streaks, likes osv. kan være medvirkende til at skabe tilhørsforhold og betragtes som anerkendelse.

De sociale medier kan nogle gange bevirke en følelse af FOMO. Dette kan fx ske i kraft af, at de kan give indblik i begivenheder, hvor den unge opdager, at han eller hun ikke er blevet inviteret. De sociale medier giver indblik i mange ting - også når man bliver ekskluderet.

De unge mener imidlertid også, at de sociale medier har nogle positive sider. Blandt disse er, at man er i bedre kontakt med sine venner, og at man kan finde meget inspiration derpå.

Videre vil der i næste analysedel undersøges, hvordan de sociale medier påvirker de unges selvfremsstilling, og hvilke idealer der kan tolkes ud fra denne selvfremsstilling og den generelle brug af sociale medier.

Analysedel 2: Hvordan fremstiller unge sig på sociale medier, og hvilke idealer skinner igennem?

For at forklare de unges fremstilling af dem selv på de sociale medier, og de idealer der skinner igennem, vil vi berøre deres oplevelse af anerkendelse på de sociale medier. Meads teori om dannelsen af selvet tager udgangspunkt i, at vi som mennesker spejler os i, og anerkender, hinanden. Interviewpersonerne giver alle udtryk for at likes, venskaber, følgere, kommentarer på opslag osv. udgør en form for anerkendelse. Hvis man kender hinanden, skal man også være venner på de sociale medier, og man skal like hinandens opslag. Det udtrykkes af flere interviewpersoner, at selv perifere bekendte, som man har mødt et fåtal af gange, kan blive ens venner på de sociale medier, og således underlægges de samme forventninger til anerkendelse som den resterende onlinevennebase. Det samme gør sig gældende for klassekammerater; en interviewperson giver udtryk for, at det forventes at man bliver venner på de sociale medier, med de mennesker man går i klasse med. At de onlinevenner individet akkumulerer består af tætte venskaber, såvel som perifere bekendtskaber, gør at kvaliteten af relationerne er svingende. Anerkendelsen får imidlertid i høj grad kvalitet af en kvantitativ størrelse, hvor et opslags værdi afgøres af det antal likes osv. det modtager. På samme måde er antallet af venner eller følgere, ligeledes en kvantitativ størrelse, som sammenlignes med andre brugeres kvantitative størrelse. Ligesom med likes er et højt antal af venner og følgere det efterstræbelsesværdige. Der gives desuden udtryk for at en god respons kan booste ens selvtillid og at dårlig respons, for nogle af de interviewede, kan gøre det modsatte.

Likes, venner og følgere som målestok for anerkendelse

Der er overvejende enighed blandt de interviewede om, at det antal følgere man har på sin Instagramprofil, samt de likes man modtager på de opslag man deler, har en betydning. Ligeledes er de alle enige om, at den kvantitative målestok som likes og følgere udgør, var af større betydning tidligere i deres liv. Louise går så vidt som, at sige at det ingen betydning har for hende længere, men at det havde betydning i gymnasiet:

“Jeg tror at det er det der med, at alle ligesom bygger det op til at sådan: Ej hun er mega flot hende der, hun har mega mange følgere, hun er ih og åh, hun er med til de ting og sådan noget. Og så blev det sådan en hype omkring; okay hvem har flest følgere, eller hvem får flest likes eller sådan noget. Og så tror jeg bare, at det kommer med at ligeså snart man hviler mere i sig selv, at så bliver man egentligt også lidt ligeglad med de ting. De følgere man alligevel ikke kender i virkeligheden.”

(Bilag 6: 3)

Louise giver udtryk for, at det især var i gymnasiet, at de kvantitative størrelser havde betydning. Ligeledes udtrykker hun, hvordan der foregik en uofficiel og uskreven konkurrence, om hvem der kunne få flest følgere og likes. Ift. vores empiriske forforståelse bakker Louises fortælling det billede som males i *Den Nationale Sundhedsprofil 2017* op.

Som nævnt i indledningen er det nemlig især kvinder i alderen 16-24 år, som er særligt eksponeret for dårligt mentalt helbred (Sundhedsstyrelsen 2017: 20). Netop denne aldersgruppe er antagelsesvist der hvor flest gymnasieelever befinder sig. Ift. vores teori bliver det gennem citatet gjort klart, at der foregår en konkurrence, mellem de unge, om at maksimere antal af likes, følgere og venner, m.a.o. agere som et opportunistisk individ, hvilket er en central pointe i *Konkurrencestaten*.

For Josephine hersker der ingen tvivl om, at de kvantitative størrelser er af betydning, men som i Louises tilfælde, havde de større betydning tidligere i hendes liv:

"(...) Så jeg tror engang gik man lidt mere op i: åhh nu skal jeg have mange likes på mine profilbilleder, fordi så ligner det jeg er populær eller whatever, at folk godt kan lide mig, ikke? Og det har jeg virkelig stoppet meget med, fordi et eller andet sted, så.. Jeg er overbevist om, at det giver en eller anden form for status, eller det er sådan, samfundet gør det til, at det giver en eller anden form for status, og fordi det tænker jeg også selv, når man ser en pige eller en dreng med mange likes, så er man sådan: Wow okay, her er ham, hun helt vildt populær eller sådan et eller andet, ikke? (...) jeg prøver virkelig sådan at, at kæmpe imod den der, at man føler, at man skal have en masse likes.. Jeg er 100% fanget i den der.. Samfundsnorm, der er på en eller anden måde med, at det giver status.. Men det har jeg ikke lyst til at være (...)"

(Bilag 4: 7)

Hun giver udtryk for, at det er blevet en samfundsnorm at have et individuelt mål om at opnå mange likes. Denne samfundsnorm er ikke noget, hun har lyst til at være en del af, men føler alligevel, at hun på en vis måde er nødt til at være det. Endvidere var mange likes på profilbilleder, tidligere noget som hun forbandt med popularitet, og derfor noget efterstræbelsesværdigt. Jo flere likes man har, jo mere populært ser man ud til at være, set ude fra. Alligevel efterlever hun, i et vist omfang, samfundsnormen og spiller efter de uskrevne regler som hersker på de sociale medier; hun ser det som statusgivende og efterstræbelsesværdigt at modtage et højt antal likes på

sine profilbilleder og vurderer sin egen popularitet herudfra. Man kan sige, at høje kvantitative størrelser bliver synonymt med et vinderimage.

Den respons som udgør de kvantitative størrelser fungerer som en anerkendelse af de unges delinger, på sociale medier. Ift. præstationssamfundet og den iboende konkurrencementalitet, kan man tale om, at dét at opnå mange likes, altså en høj kvantitativ størrelse, ses som en præstation i sig selv. De kvantitative størrelser kan således både være noget, som afbilleder individets opnåede anerkendelse, og på samme tid kan høje kvantitative størrelser ses som en præstation i sig selv og noget efterstræbelsesværdigt.

Josephine er så at sige i konkurrence med andre brugere, om at opnå anerkendelse i form af likes.

Til et spørgsmål vedrørende betydningen af likes, giver Marc udtryk for, at det især er responsen på opslag som har en personlig betydning, som er vigtig:

(...) Det betyder noget for mig, hvis det er noget som har større betydning. Altså.. det er alt afhængigt af hvad man lægger op vil jeg sige, (...) hvis nu jeg lægger et profilbillede op, så håber man på at der kommer den mængde likes, hvis der kommer over det, er man sådan ”åh fedt mand” hvis der kommer under det, kan man godt være sådan lidt ” ”.
Det kan godt svinge ud, og det tror jeg gør sådan på mange, at hvis ikke de får hvad de forventer, bliver man lidt, sørgmodig.. Ikke sådan, at man begynder at græde men, at man har lidt nogle forventninger til tingene, man selv lægger op ikke.”

(Bilag 2: 6)

For Marc har det betydning, at få respons på de sociale medier og jo mere personligt det delte er, jo større betydning har responsen han modtager. Det er umiddelbart indfrielsen af hans egne forventninger som vægter højest. Gennem interviewet giver han udtryk for, at hans forventninger ofte er baseret på hans egen forestilling om, hvordan modtagerne af det han deler, vil tage imod det delte (Bilag 2: 7). Endvidere fortæller han hvordan, at det konkrete antal af likes ikke betyder så meget vedrørende profilbilleder, som det gør når det handler om hans musik. Her ønsker han, at responsen bliver bedre og bedre for hver gang (Bilag 2: 8).

Josephine og Marc udtrykker begge, at responsen på de sociale medier har en betydning for dem. Louise udtrykker, at hun tidligere syntes, det var af betydning, og at hun tidligere så det som lidt af en konkurrence mellem hende og hendes veninder, om hvem der kunne opnå flest likes, baseret på

udseende. De tre interviewpersoner kan således nikke genkendende til, at respons på sociale medier er betydningsfuldt, i varierende grad.

Der er herved enighed blandt de interviewede om, at de kvantitative størrelser som likes, følgere og venner på sociale medier udgør har, eller har haft, en betydning for dem. Ud fra interviewpersonernes svar er det klart, at betydningen og den værdi de kvantitative størrelser repræsenterer, bunder i en følelse af anerkendelse; man blotter sig selv og viser en bestemt side, og forsøger herigennem at tage sig bedst muligt ud, og gennem denne præsentation af selvet at fremvise sin selvrealisering. Det er gennem de store kvantitative størrelser individet kan cementere sit vinderimage, hvorfor det opleves som noget efterstæbelsesværdigt. På samme tid bliver ansvaret for at opnå anerkendelse lagt over på individet; opnår du få likes er det dig, som gør noget galt. I trit med Ehrenbergs tanker om selvrealisering som en privatsag, er der altså, i ovenstående citater, tale om en fremstilling af selvrealiseringen.

Ehrenberg taler netop om, at bruddet med bevidstheden om egen endelighed, og erstatningen heraf med en forestilling om at alt er muligt, kan ende ud i en frygt, for individet, om ikke at være god nok og på baggrund af frykten føre til en følelse af tomhed og afmagt.

For at undgå denne følelse af ikke at være 'god nok' samt en følelse af tomhed og afmagt, kan de sociale medier ses som arenaer, hvor individer søger at realisere sig selv på forskellige måder, og ligeledes gennem selvfremstilling fremvise sin selvrealisering. Målestokken for hvorvidt man fremstår som god nok, og altså succesfuldt støder tomhed og afmagt fra sig, bliver de kvantitative størrelser. Selvfremstilling og selvrealiseringen bliver på den facon en måde at holde tomheden og afmagten fra døren, og ligeledes en måde at opnå det fulde liv på. De store kvantitative størrelser bliver en bekræftelse af, at man lever hvad Rosa kalder "et fuldt liv", og er derfor noget efterstræbelsesværdigt.

Grundlæggende er selvfremstillingen et redskab til at opnå anerkendelse. Ikke nødvendigvis anerkendelse for præstationer i den forstand, at de anerkendte individer har produceret eller udført noget, men blot i den forstand at de fremstiller sig selv, deres udseende og deres personlighed på en bestemt måde.

Ift. hvad Louise mener hun får ud af at dele på sociale medier, siger hun:

"Altså det kommer meget an på hvad man deler ik'? Altså hvis det er sådan en selfie hvor jeg selv synes at jeg ser mega godt ud, så det pga. anerkendelse. (...)

F1: Er det tallet der kommer til at betyde mest i virkeligheden?

Altså umiddelbart vil jeg jo nok sætte mere pris på kommentarerne der kom. Men jo.. Det er det vel. Man bliver vel også glad, hvis der er mange, der synes godt om en (...)

(Bilag 6: 7-8).

Selvom Louise tidligere giver udtryk for, at det ikke er af betydning af modtage likes og have et højt antal følgere, viser det sig alligevel, at den respons hun modtager som kommentarer har betydning. Ift. at reducere anerkendelse til en kvantitativ størrelse, er kommentarer mere nuanceret. Selvom Louise først giver udtryk for, at det er kommentarerne som har størst anerkendelsesværdi for hende, erkender hun dog i slutningen af citatet, at 'tallet' altså den kvantitative størrelse, har betydning.

Man kan tolke Louises ytring som, at hun oplever likes som en bekræftelse på, at det hun deler stemmer overens med at leve et fuldt liv, og være god nok. Ift. teorien kan man se det, som et udtryk for, at der ikke eksisterer en given mening med livet, men at det i højere grad er individets opgave at finde egen mening. Findes meningen ikke, risikerer individet at lide under ubestemthed. Det bliver derfor essentielt at blive bekræftet i sin selvrealisering.

I dette afsnit har vi vist hvordan vores interviewpersoner oplever det, at modtage den gode respons på de sociale medier. De er overvejende enige om, at det betød mere for dem tidligere i deres liv. Det viste sig dog løbende, at det stadig havde en vis betydning. Vi har ligeledes diskuteret hvordan individet, i sin søgen på det fulde liv, på de sociale medier måler sin popularitet, eller sit vinderimage, gennem de kvantitative størrelser.

I det kommende afsnit vil fokus være på interviewpersonernes oplevelse af anerkendelse og jagten herpå, centreret omkring de sociale medier.

Jagten på anerkendelse

Vi vil i dette afsnit beskæftige os med interviewpersonernes oplevelser med anerkendelse på de sociale medier. Fokus ligger især på, hvordan de unge oplever jagten på anerkendelse, hvilke parametre der jages ud fra, og ikke mindst hvorvidt de kvantitative størrelser på de sociale medier kan anskues som en direkte målestok for anerkendelse. Derudover berører vi hvordan jagten på anerkendelse påvirker dem. Vi vil endvidere se på, om den anerkendelse, de kvantitative størrelser

udgør, kan karakteriseres som *ægte* anerkendelse, samt hvad interviewpersonerne i grunden tænker om dét at gøre anerkendelse til en kvantitativ størrelse. Slutteligt vil vi berøre hvilke taktikker de unge er bevidste om, og anvender for, gennem den gode respons, at maksimere deres kvantitative størrelser.

Til et spørgsmål vedrørende hvordan det påvirker hende at være fokuseret på likes som en direkte målestok for anerkendelse, svarer Josephine:

”Det synes jeg gjorde noget vildt overfladisk ved mit liv.. (...) Altså nu er mig og min kæreste næsten lige fundet sammen. Eller vi har i hvert fald lige slået det op på Facebook, og det kunne sådan stadigvæk stresse mig, det der med likesne altså. (...) på en eller anden måde føler man, at man skal opnå et vist bestemt antal likes og sådan noget men (...) jeg synes, det gør et eller andet overfladisk ved mit liv, (...) fordi jeg bliver grebet af det, og det er det, der irriterer mig sådan helt sindssygt, det er at jeg stadigvæk bliver grebet af at tænke, at det er en anerkendelse.(...)”

(Bilag 4: 19-20)

Og hun fortsætter:

“(...) Jeg vil respekteres for den person jeg er, den kvinde jeg er. Og ikke, undskyld mit sprog, ikke et fucking Instagrambillede. Og det er ikke fordi jeg ikke godt kan lide at lægge selfies ud, det er slet ikke det jeg mener. (...)”

(Bilag 4: 20)

Der eksisterer således et modsætningsforhold for Josephine: Helt overordnet vil hun respekteres for den hun er, fuldstændig uagtet hvordan hendes onlineperson opfattes. På den ene side søger hun anerkendelsen og vil gerne maksimere den, også for kærlighedsforhold som ikke baserer sig på præstationer. På samme tid synes hun, at den kvantitative opgørelse af anerkendelse gør noget overfladisk ved hendes liv. På den anden side, er selvsamme jagt en stressfaktor for hende; det er uklart for hende, hvilket antal likes hun skal opnå, før det er tilfredsstillende. Det er således interessant, at Josephine, på trods af hendes bevidsthed omkring hvad jagten på anerkendelse gør ved hende, alligevel lader den overfladiske anerkendelse vinde over ønsket om blot at være respekteret for den hun er, i og med hun lader sig gribe af de kvantitative størrelser.

Til et spørgsmål omkring hvad hun føler, at hun får ud af at lægge selfies ud, svarer hun:

”Det er sjovt, for folk liker altid mere selfies, end de liker alt muligt andet. Jeg ved ikke hvad jeg får ud af at lægge en selfie ud, jeg tror (...) at hvis fx jeg har haft sådan nogle lidt dårlige opslag, eller ikke dårlige opslag, men givet mindre likes, så kan man godt lige booste, fordi at sådan, okay hvor mange ser egentligt det her? Og så kan man godt lige få sådan et boost, okay folk synes stadig at jeg er sød eller smuk eller et eller andet, ik’? Men det er også bare fordi.. (...) Ja, jeg tror mere at det er en bekræftelse. (...) Jo det er bekræftelsen, og så kan jeg godt bare lide at tage selfies tror jeg.” (Bilag 4: 20)

Også her bliver det altså tydeligt at de kvantitative størrelser vinder over ønsker om at være andet end et Instagrambillede. Josephine giver udtryk for, at hun lægger billeder af sig selv ud, fordi hun har opdaget, at det er der den bedste respons ligger. At hun lægger billeder ud af sig selv, ekskluderer hende selvfølgelig ikke fra at være respekteret som kvinde, men ift., at hun selv trækker linjen så hårdt op som i ovenstående citat og giver udtryk for at hendes udseende får større betydning ift. hvor mange likes hun opnår, er det alligevel en interessant sondring. Herudover kan dét, at den modtagne anerkendelse er størst på selfies, bidrage til at hun ubevidst ændrer sin adfærd og søger anerkendelse på baggrund af sit udseende. Man kan således sige, at selfies ifølge Josephine er den hurtigste vej til en stor mængde likes og derved anerkendelse og bekræftelse af hendes udseende. Selfien og den anerkendelse hun høster herpå er med til cementere, hvad hun oplever som hendes vinderimage, og bekræfter hende i, at hun er god nok.

Som tidligere nævnt er det en uomtvistelig forudsætning for ægte anerkendelse, at den er frivillig og, at den anerkendende begrænser sig selv til fordel for den anerkendte. Ift. de ovenstående citater er det svært at vurdere, hvorvidt de personer som anerkender hendes udseende begrænser sig for hende, og ligeledes hvorvidt der stræbes efter det gode liv med og for hinanden. Man kan måske nærmere tale om, som hun selv udtrykker det, at der er tale om bekræftelse af hendes udseende nærmere end decideret anerkendelse. At hun deler selfies på de sociale medier for at opnå bekræftelse og samtidig gerne vil respekteres for den kvinde hun er, giver anledning til at opdele de to. Først og fremmest kan man anskue hendes behov for bekræftelse af udseendet som den hurtige vej til positiv respons. Det er så at sige ikke nødvendigt for de individer som skal bekræfte hendes udseende, at tage stilling til andre ting end hvorvidt de kan lide det de ser eller ej. Anderledes forholder det sig ift. at respektere og anerkende hende som kvinde, medmindre hun blot vil anerkendes på baggrund af sit køn, så er det forholdsvist lige til. Vil hun derimod anerkendes som den kvinde *hun* er, er det et langt mere personligt aspekt baseret på personlighed, holdninger, dannelse osv., som den anerkendende skal tage stilling til og have indsigt i. At

respekttere Josephine og anerkende hende for den kvinde hun er, kan således ses som et udtryk for anerkendelse i trit med Juuls venskabsfortælling.

Den bekræftelse som søges på de sociale medier er mest af overfladisk karakter. Det er ikke anerkendelse som findes mellem subjekterne og den gensidige begrænsning for hinanden. Det er en anerkendelse man søger, hvor man skal leve op til nogle bestemte krav. Man skal fremstille sig på en bestemt måde og udseendet betyder meget. Den overfladiske forståelse af anerkendelse kommer imidlertid til at gå på bekostning af den ægte anerkendelse, hvilket resulterer i en mangelfuld følelse - Josephine føler sig ikke anerkendt som et fuldt menneske, men blot som et Instagrambillede.

Louise kender godt følelsen af, at man kan blive påvirket af den mængde likes, et billede har fået:

”(...) hvis du går ind på en profil, og hun har 3000 følgere eller 3000 likes på et billede, så tænker man; det er faktisk et meget pænt billede. Ift. hvis der stod 3 likes. Så ja det har da helt klart en betydning.” (Bilag 6: 8)

Et billede med mange likes er, ifølge hende, mere interessant end et billede med få likes. M.a.o. er der umiddelbart større sandsynlighed for, at hun liker et billede som i forvejen har mange likes, end et billede med få likes.

Det interessante er, at både Josephine og Louise udtrykker sig relativt skeptisk ift. at søge og modtage anerkendelse på de sociale medier, og de forsøger i varierende grad at tage afstand og positionere sig som nogle, hvor likes og følgere bør betyde mindre end de egentligt gør. Men hvis man ikke synes den anerkendelse som kan opnås gennem de sociale medier som fællesskab er interessant, eller har en personlig betydning, hvilken årsag har man så til at indgå i et eller flere online fællesskaber, som de sociale medier udgør og aktivt dele billeder?

Den defensive position som de to interviewpersoner indtager kan muligvis tolkes som en protektionistisk tilgang; hvis ikke de opnår den forventede anerkendelse, kan man børste det af sig og give udtryk for, at det ikke betyder noget alligevel, og på den måde ikke føle skam.

Netop denne skamfølelse taler Ehrenberg om. Som beskrevet i teori afsnittet kan dét, ikke at imødekomme præstationsidealene, kun bebrejdes individet selv. Denne bebrejdelse kan udmunde i en skamfølelse, som kan føre til en utilstrækkelighedsfølelse.

Svarene kan også tolkes som om, at det er en fed oplevelse at modtage den gode respons, men at der samtidig er en tanke om, at det ikke er fedt aktivt, at stræbe efter den. Man skal således virke som om, man bare lever sit liv, og bliver succesfuld på det.

Alexander giver udtryk for at antal likes for nogle kan fungere som en målestok for hvorvidt individer er noget værd, og således have en social effekt:

"(...) Jeg tror helt sikkert der er noget, et socialt aspekt, hvor man sådan får social anerkendelse gennem de der sociale medier. (...) jeg kender mange typer som, som måske ikke har passet perfekt ind i deres klasse, og så er de så bare flygtet til de sociale medier og (...) så har de kunne skinne der på de sociale medier i stedet for at hænge (ud) sammen med sine klassekammerater. (...) generelt er der også bare folk der tænker: "okay, hvis han ikke har mere end de her likes så er han måske ikke, så er der måske et eller andet med ham, eller et eller andet. Så jeg tror helt sikkert der er noget med, at folk kigger på de der likes, og det betyder noget rent socialt."

(Bilag 5: 4)

Alexander mener, at individets sociale medie-profil, og de kvantitative størrelser som er knyttet hertil, kan få konsekvenser for det sociale liv. Holdes Alexanders citat op mod Louises citat ovenover, giver de begge udtryk for, at det generelle billede på de sociale medier er, at de store kvantitative størrelser er det, der stræbes efter, og dét som gør andre brugere interessante. På samme tid giver en lille kvantitativ størrelse ikke andre brugere noget incitament til at engagere sig, og i forlængelse af dette, intet incitament til at anerkende. Det tydeliggøres således, hvordan de kvantitative størrelser kan bruges til at konsolidere individets vinderimage. Ligeledes kan Alexanders ytringer tolkes som, at der for individer hvor de store kvantitative størrelser forbliver fraværende, er en større sandsynlighed for social eksklusion.

At der gives udtryk for, at der generelt skal foreligge store kvantitative størrelser, før man engagerer sig, er umiddelbart ikke i overensstemmelse med anerkendelsestanken. Netop fordi at de kvantitative størrelser er noget man skal tilegne sig, og 'arbejde' for at opnå, er anerkendelsen således af mere overfladisk karakter; det er ikke individet som anerkendes, men nærmere individets udseende eller præstationer.

Udover at der er specifikke objekter, situationer og oplevelser, som er anerkendelsesværdige, og således bidrager positivt til de kvantitative størrelser, er der iflg. interviewpersonerne mulighed for at optimere og maksimere det anerkendelsesmæssige output endnu mere. Emma forklarer:

”(...) jeg gik på iværksætterne hernede, hvor vi lærte om sociale medie-strategier. Hvornår folk mest er online, og så har jeg altid tænkt klokken 4; der har folk fri fra skole, og der sidder de på deres telefoner, så det er der man poster. Så det gør jeg altid, tænker jeg altid: ”Ej er det for sent at poste nu? Er det for tidligt? Er folk stået op? Er folk i skole?” Det bliver bare sådan der siddende, synes jeg, inde i mit system.”

(Bilag 1: 15)

Både Omid og Marc giver ligeledes udtryk for, at de gør sig nogle taktiske overvejelser omkring, hvornår de skal dele indhold på de sociale medier. Det samme gør sig til dels gældende for Alexander og Josephine, som begge udtrykker, at de tidligere har været mere opmærksomme på hvilke tidspunkter som giver den bedste respons, og forsøgt at tilrettelægge deres deling af indhold til disse tidspunkter. Louise er bevidst om, at der efter sigende skulle være tidspunkter på døgnet som skulle være mere givende end andre, og har veninder som efterlever dette. Til et spørgsmål omkring, om hun gør sig nogen taktiske overvejelser omkring hvornår på døgnet hun deler ting, svarer hun:

”Nej. Det gør jeg ikke. Men jeg ved jeg har veninder der gør det meget. Og tænker meget over eller sådan.. På et tidspunkt havde jeg lagt et billede ud, hvor at hun var sådan der: ”Hvor er det mega dumt du lægger det ud nu, folk ser det jo ikke jo”, hvor jeg var sådan: ”Okay, det var lige nu jeg lige følte at jeg ville lægge det ud”. Så nej overhovedet ikke, og jeg synes også at det er dybt til grin egentligt.”

(Bilag 6: 11)

Der er således flere parametre brugerne af sociale medier kan skrue på, for at maksimere den gode respons. Det tydeliggøres gennem ovenstående, hvordan alle vores interviewpersoner, på nær én, forsøger, eller tidligere har forsøgt, at maksimere deres kvantitative størrelser på de sociale medier. Dette gøres gennem taktiske overvejelser og at dele opslag på specifikke dage og tidspunkter, hvor de tænker, at de kan nå ud til flest brugere.

Det interessante for vores fokus er, hvordan anerkendelsen udmønter sig på de sociale medier, ligeledes om manglende anerkendelse leder til en skam, og utilstrækkelighedsfølelse. Gennem afsnittet har vi fundet, at den anerkendelse som finder sted på de sociale medier, umiddelbart er af overfladisk karakter.

Det næste afsnit vil omhandle hvordan interviewpersonerne forstår anerkendelsesmekanismerne, samt hvorvidt disse kan leve op til kravene for ægte anerkendelse.

Relationsfri anerkendelse

Forud for de sociale medier var anerkendelse ofte noget man modtog fra ens nærmiljø; familie, venner og lign. (kolleger, sportskammerater osv.), dette har imidlertid forandret sig. Individene på de sociale medier søger anerkendelse på en betydeligt større platform, og fra nogle relationer som ofte er så fjerne, at man dårligt kan karakterisere dem som relationer, i traditionel forstand.

I teoriafsnittet har vi redegjort for, hvad anerkendelse indebærer, og at det paradigmatisk eksempel herpå er venskab. Det interessante i dette afsnit er, hvorvidt de sociale medier, som platform, indeholder den form for anerkendelse, som man finder i et venskab, eller om det nærmere er af mere overfladisk karakter, hvor udseende og umiddelbare præstationer som er nemme for den anden hurtigt at vurdere, som anerkendelsesværdigt eller ej, er grundlaget.

Vores interviewpersoner giver i ovenstående afsnit udtryk for at det er præstationer, ekstraordinære oplevelser og materielle ting som høster den gode respons, og således danner grobund for opnåelse af kvantitative størrelser og dermed er efterstræbelsesværdige. Man skal så at sige vise sig selv, sine præstationer og sine materielle værdier frem og lade sin følger- eller vennebase bedømme, herudfra.

Omid svarer, til et spørgsmål om, hvordan han vil karakterisere kvaliteten af de relationer individet har på de sociale medier: *"Jeg vil sige at langt de fleste af de venner jeg har på Facebook, det bliver meget hurtigt til sådan noget hvor man har kendt dem engang. Så ikke særlig høj kvalitet.(...)"* (Bilag 3: 23). Han mener således at det er nogle overfladiske relationer, som han vurderer, ikke er af høj kvalitet. Alexander giver i hans interview udtryk for, at han, da han var ny på de sociale medier, sendte venneanmodninger på Facebook til folk han kun lige havde mødt: *"Så kunne jeg møde sådan en, og være sådan: "Hey, okay, du skal lige have en venneanmodning." også snakker man aldrig med personen igen."* (Bilag 5: 5). Det kan således tolkes, at det for Alexander drejede sig om at få skruet hans antal af venner på sociale medier op, også selvom de ikke bunder i en dyb relation, dette underbygger det generelle billede, af de sociale mediers kvantitative størrelser, som det centrale.

Både Omid og Alexander erkender således, at der er en eller anden indbygget mekanisme i de sociale medier og brugen heraf som gør det attraktivt at have store kvantitative størrelser knyttet til sin profil. Dette understreges af, at selvom Omid umiddelbart ikke er tilhænger af, den udviklingstendens som Facebook gennemgår, kan han stadig godt lide at sende og acceptere venneanmodninger fra klassekammerater, også selvom relationen til disse er af overfladisk karakter. Der er således en dobbelthed her, Omid er ikke interesseret i overfladiske relationer af

ringe kvalitet. Alligevel følger han den uskrevne regel og accepterer klassekammeraters venneanmodninger, som på den måde bidrager til at højne hans kvantitative størrelser. I og med det er klassekammerater og derved mennesker, som han omgås dagligt er der en mulighed for at de overfladiske relationer kan udvikle sig til noget dybere, og måske blive en tæt relation. Dette virker ikke sandsynligt for samtlige klassekammerater, hvorfor en del af de accepterede venneanmodninger udelukkende bidrager til en forøgelse af de kvantitative størrelser og en øget tilgængelighed.

For at vende tilbage til Honneth, og Juuls venskabsmetafor for anerkendelse, kan man se ovenstående som et udtryk for, at den anerkendelse der modtages af de perifere relationer ikke er af samme kvalitet som et venskab. Det er dog nærliggende at forestille sig, at den online- anerkendelse individet modtager af mennesker, man har dybe relationer til i den fysiske verden, opleves ligeså ægte, som hvis anerkendelsen havde været givet ansigt til ansigt. Det er selvfølgelig svært at sige noget konkret om, hvad relationer kan udvikle sig til, og hvorvidt den anerkendelse Omid evt. får af klassekammerat relationen er ægte eller ej. Ift. hvad vi indtil videre har fundet i denne analysedel, er der dog umiddelbart størst sandsynlighed for, at ægte anerkendelse oftest opnås mellem individer som har en dyb relation til hinanden.

Vi har gennem dette afsnit påvist hvordan de kvantitative størrelser er af betydning, for de unge. Herudover fandt vi, at relationerne på de sociale medier i nogen grad består af perifere relationer som ikke bidrager til andet end de kvantitative størrelser og en øget tilgængelighed. Endvidere at de fleste relationer på de sociale medier er overfladiske, og derfor ikke *ægte* anerkendende.

I det næste afsnit vil vi se på hvordan vores interviewpersoner oplever de kvantitative størrelser på de sociale medier som statusgivende. Vi vil ligeledes have blik for hvordan de unge selv oplever, at de sociale medier påvirker dem personligt, samt hvor meget usikkerhed spiller ind.

Status, usikkerhed og personlig påvirkning

Som påvist gennem den foreløbige analyse, er en høj kvantitativ størrelse efterstræbelsesværdigt, og noget som kan karakteriseres som statusgivende. Det er således tilsvarende dårligt for den sociale status at have en lav kvantitativ størrelse. Man kan derfor tale om, at jo større de kvantitative størrelser er, jo mere eftertragtet og interessant er individet som besidder disse, og jo mere status kan det ligeledes opnå gennem de sociale medier.

Ift. at se de kvantitative størrelser som statusgivende, er Louise personligt ikke enig, men kan genkende tendensen hos andre:

“Ja, man kunne da tydeligt mærke det, fx igen i gymnasietiden (...) så begyndte pigerne at lægge 3 billeder op om dagen, og det hele var så fint, og redigerede sig selv tyndere. Så fik de helt vildt mange likes, og så var det egentlig ret sejt. Så var de lige pludseligt blevet lidt kendte på Instagram, og sådan noget. (...)”

(Bilag 6: 8-9)

Louise giver i citatet udtryk for, at hun godt kan se at mere status følger af flere likes. Hun har ligeledes tidligere set tendensen hos pigerne fra hendes gymnasietid. Det er imidlertid ikke noget hun selv mener at føle sig berørt af.

Hun udtrykker, at de piger fra hendes gymnasium hun taler om, redigerede deres fremtoning digitalt, og gjorde deres kroppe tyndere. Denne digitale redigering tolkes som en måde at efterleve de opstillede skønhedsideal, som vores interviewpersoner udtrykker findes, og har en stor betydning ift. at opnå anerkendelse på de sociale medier.

At individer redigerer sig selv, har Josephine også oplevet:

“(...)Og min lillebror han er bare sådan virkelig en mega flot fyr. Og han er også bare den jeg kender, tror jeg, der døjer med lavest selvværd. Altså det er jo ikke fordi han ikke kan se at han er flot, og han tager jo mange billeder, hvor at han kan se at han er flot, men han er virkelig bare sådan.. kritiserer sig selv så hårdt, altså sådan at det bare skal være de perfekte sko, eller jakken skal bare sidde. Han har haft lidt flyveører, så han har fået lagt ørerne ind. Nu er det ikke nok at han har fået lagt ørerne ind. Nu er der noget ved hans ører, som ikke helt er ligeså perfekt som det andet.(...)” (Bilag 4: 22-23)

Hos Josephines bror er der tale om en fysisk redigering, i form af en øreoperation. Hun fortæller, hvordan han, på trods af et godt udseende, kritiserer sig selv, og ikke synes noget er godt nok. Han vil gerne forbedre sig selv, og der er altid noget som kan blive bedre. Der er næsten tale om et ønske om forbedring, blot for at kunne finde nye utilfredsstillende områder ved selvet. Disse nye utilfredsstillende områder skal så ligeledes forbedres, hvorefter nye utilfredsstillende områder sandsynligvis findes. Det er således tydeligt, at med et sådan selvforhold er der ikke meget fritid til individet, i og med den bliver brugt til at arbejde på udseendet, og hele tiden optimere dette for at føle en overensstemmelse med de opstillede skønhedsideal. M.a.o. kan broderens konstante forbedringslyst ses som et eksempel på Rosas hamsterhjulsmetafor, netop fordi at hver gang han

foretager en forbedring dukker der andre områder op, som han også ønsker at forbedre. Han skal så at sige løbe hurtigere og hurtigere, og får på den måde mindre fritid i og med, at han påtager sig at optimere sin selvfremstilling og sit selvforhold. Han søger altså, at leve et fuldt liv gennem sit udseende, sin selvfremstilling og den anerkendelse han kan høste herpå.

Josephine har en personlig teori om, at mennesker som bruger meget tid på træning og det generelle udseende er mere tilbøjelige til at finde fejl hos dem selv:

”(...) jeg har en eller anden teori om, at mennesker der går op i træning, og generelt går op i at se pæne ud, oftere finder fejl ved dem selv, eller oftere går op i det der med, at de ikke er gode nok, eller sådan. Jeg tror, at de har et lavere selvværd, på et eller andet plan, fordi at de hele tiden føler, at de kan blive bedre, fordi at de hele tiden kigger på folk, der er flottere end dem selv, eller folk der er ligeså flotte.”

(Bilag 4: 21)

Josephine ser således en sammenhæng mellem at gå op i træning og det generelle udseende, samt at have lavt selvværd, hvilket kan siges at passe på hendes bror. I hvor stor grad det generelt gælder er derimod mere usikkert. For hendes bror lader det dog til, at hans forhold til sit udseende er baseret på nogle opstillede og forvrængede skønhedsidealiser, som sandsynligvis er funderet i sociale mediers anerkendelsesmekanismer.

Josephines personlige teori kan således ses som et udtryk for præstationskulturen, som gennem præstationsamfundet, og de idealer som medfølger, har inkorporeret sig hos nogle unge mennesker. På baggrund af disse idealer, er der altså unge som lever i en konstant forbedringsfase, og konstant forsøger at optimere forskellige egenskaber hos dem selv.

Forskellen mellem Josephines bror og Louise er imidlertid den anvendte tid på sociale medier. Louise giver udtryk for, at hun bruger 1-2 timer dagligt på de sociale medier, hvor Josephine udtrykker at hendes bror bruger en del tid, og ydermere går rigtig meget op i hans generelle udseende. Iflg. Malkin viser studier, at jo mere kvinder ser i skønhedsblade, jo værre selvforhold til egen krop udvikler de, jf. teori afsnittet. Selvom Josephines bror er en mand, er det nærliggende at forestille sig, at et højt forbrug af sociale medier, hvor størstedelen af tiden går på bevidst eller ubevidst at sammenligne sig med andres, ofte redigerede, selvfremstilling vil påvirke selvforholdet på en sådan måde, at han aldrig bliver tilfreds med sig selv. Utilfredsheden samt at han altid føler,

der er parametre som kan forbedres, kan ses som et konkurrence og præstationsfokus, hvilket vi ser som et udtryk for den sociale acceleration, som Rosa taler om.

Den sociale status er ikke givet ved fødslen, men noget individet må forhandle hele livet. Forhandlingen af social status forud for sociale medier var mere lokalt forankret og altså ikke præget af platforme hvor man, i døgndrift, kunne måle sin popularitet og sociale status i kvantitative størrelser. Dette er imidlertid fortid. I dag måles individets sociale status netop på den måde. De sociale medier sover aldrig, og brugerne som søger de kvantitative størrelser er således hele tiden i konkurrence. I forlængelse af denne konstante forhandling af individets sociale status, ses der i CeFU-artiklen *“Picture Perfect - Præstationsorienteringer blandt unge i forskellige ungdomslivskontekster”* en tendens til, at de unge forvalter dem selv som et CV. Som nævnt i teoriafsnittet omhandler dette, at de unge ligeledes forsøger at tage sig ud fra deres bedste side; det være sig på faglige eller personlige præstationer såvel som det kropslige jfr. teoriafsnittet. For Josephines bror er det tydeligt, at han ligeledes konstant forsøger, at tage sig ud for sin bedste side.

Hvor det centrale i ovenstående var optimering af individuelle selvforhold med et særligt fokus på udseende, vil det næste omhandle Marc og hans musik. Der er stadig tale om et selvforhold i og med Marc ser musikken som noget utroligt vigtigt for ham, og den præstationsarena han helst vil anerkendes i.

På samme måde som anerkendelse af udseende, og social status var vigtigt for Josephines bror, vil Marc gerne anerkendes for hans musik. Han giver udtryk for, at dårlig respons på sociale medier kan gøre ham usikker ift., om den udgivne musik nu også var så god som han selv syntes, forud for udgivelsen:

(...) Man har lidt den tanke med, at: "Nu skal jeg".. At hvis nummeret ikke får et vist antal lyt, afspilninger og respons, så prøver man at lave noget i en lidt anden boldgade, men man skal stadig, især med musik, man skal lave det man selv er 100%, tilfreds med. (...)

(Bilag 2: 9)

Marc's syn på hans egen musik kan således påvirkes gennem udgivelsen på sociale medier. Han giver ikke eksplicit udtryk for, at han har fået decideret dårlig respons, men alligevel bliver han usikker, efter han har delt det. På samme måde bliver han begejstret efter respons fra hans ven, som ønsker at anvende nummeret i en kortfilm. Marc påvirkes således af responsen fra hans omgivelser.

Det der er forskelligt fra tidligere tider, er at responsen kommer umiddelbart efter et produkt er lavet og ikke i samme grad som en del af en helhed (som eksempelvis et album el.lign.).

Responsen er desuden i høj grad baseret på kvantitative størrelser, såsom likes og afspilninger.

Marc ytrer, at responsen kan få betydning for den musik, han fremover laver. Endvidere udtrykkes, at han på den ene side er glad for den umiddelbare respons, men også ærgerlig over, at det går ud over hans kunstneriske integritet.

Dette afsnit har omhandlet, hvorvidt de kvantitative størrelser kan ses som statusgivende.

Herudover har vi berørt hvordan unge menneskers usikkerhed påvirker deres adfærd på de sociale medier. Der tales her om det udseendemæssige, såvel som personlige præstationer. Vi påviste hvordan Josephines bror har et forhold til sig selv, som i stor grad er baseret på hans udseende, og hvorvidt dette opleves perfekt eller ej hos ham selv. Vi viste hvordan den konstante konkurrence for social status kan ses som et udtryk for den sociale acceleration. Vi påpegede hvordan de sociale medier bidrager til en betydeligt hurtigere respons end tidligere, samt hvordan den direkte, og tydeligt målbare anerkendelse, i form af afspilninger og likes indimellem påvirker Marc og hans syn på sin musik.

I det kommende afsnit vil fokus være på hvordan de unge ser dem selv, og hvordan dette syn kan ændres gennem omgivelsernes påvirkning.

Synet på selvet, og omgivelsernes påvirkning

At Marcs syn på han egen musik kan ændre sig, ved at få respons eller mangel på samme, kan ses som et udtryk for Meads teori om *den generaliserede anden*. Ift. Marcs eksempel, ser Marc det producerede stykke musik gennem hans ven. Marc var, efter eget udsagn, en smule skeptisk forud for udgivelsen af nummeret og vidste ikke helt, hvad han selv syntes om det. Hans ven synes imidlertid, at det er et godt nummer og ønsker at bruge det i en film, og på baggrund af denne respons ændrer Marcs syn sig endnu en gang på nummeret, og han endte umiddelbart med at være mere tilfreds med produktionen end han tidligere havde været. Han gennemgik således en refleksionsproces, og så sig selv og sin præstation gennem hans ven.

Spørgsmålet er om det kun er produkter såsom musiknumre eller også de unges øvrige adfærd, som målrettes en god respons på de sociale medier. Interviewpersonerne giver i al fald udtryk for at de ikke vil dele opslag, som skaber for meget røre; man vil således gerne have anerkendelse men ikke det modsatte. Derfor redigerer man sine meninger i frygt for ikke at blive anerkendt.

Skulle individets opslag på de sociale medier skabe røre, og krænke andre, er der langt til at modtage anerkendelse.

Josephine udtrykker, hvordan hendes syn på trends ændres gennem eksponering af materialistiske objekter på de sociale medier:

"(...) jeg oplever, i hvert fald i min egen hverdag, at jeg bliver ikke påvirket med det samme, (...) jeg kommer altid sådan, lidt trenden bagved, sådan at der er en eller anden trend, og så er jeg sådan: "Ej det er faktisk ret grimt", men så er det sådan på en eller anden måde indfæstet sig i min bevidsthed, så flere måneder senere er jeg sådan; "ej det der, det er sgu da ret fedt". Så sådan, det er simpelthen fordi jeg har set det gentagne gange på sociale medier, uden sådan rigtig at være bevidst om det (...)"

(Bilag 4: 29).

Det bliver således gjort klart, at det ikke kun er det udseendemæssige som påvirkes af responsen på de sociale medier. Individet bliver ifølge Josephine også påvirket ubevidst, af forskellige materielle produkter, endda produkter som hun ved første øjekast ikke syntes om.

Gennem tilstrækkelig eksponering for produktet, ændres hendes syn derpå og pludselig er det attraktivt. Der sker altså en ændring i Josephines syn på den specifikke trend, som bevæger sig fra udgangspunktet, hvor hun syntes, den var *grim*, til at synes, den er *ret fed*. Der kan være mange årsager til, at hun ændrer syn. Det er dog nærliggende at forestille sig, at hun gennem de sociale medier har oplevet andre, som har fremstillet trenden som en del af et vinderimage, som Josephine har fundet attråværdigt.

I teoriafsnittet blev der redegjort for, hvordan kommunikation med andre individer indenfor et relationsnetværk udgjorde individets eksistensberettigelse. Det er således nødvendigt for individet, at kommunikere og føle sig anerkendt af andre mennesker for at eksistere og fungere. Uden relationsnetværk, kommunikation og anerkendelse, findes der ingen generaliserede anden, og uden den generaliserede anden kan selvets refleksivitet ikke udvikles. Ved et fravær af selvets refleksivitet går udviklingen af selvet i stå, hvorfor det er en naturlig ting, at mennesker søger anerkendelse gennem menneskelige relationer. Hvor de sociale medier adskiller sig, er imidlertid ved at relationerne ofte tager overfladisk form. Det centrale for ægte anerkendelse er, som tidligere nævnt, at den er frivillig og dybfølt, hvilket må siges, at være det modsatte af overfladisk anerkendelse.

På de sociale medier er anerkendelse noget man må gøre sig fortjent til. At udseende, præstationer og materielle objekter, i høj grad anerkendes på de sociale medier er sandsynligvis grundet i det forvrængede anerkendelsesideal, som hersker på de sociale medier. Det er nemt, at vurdere udseende, præstationer eller materielle objekter, og på baggrund heraf anerkende netop det. Tilsvarende sværere er det dog, at anerkende et helt menneske, især hvis der ikke foreligger noget kendskab til individets holdninger, personlighed og generelle adfærd.

I dette afsnit har vi gennemgået, hvordan Marcs syn på sin egen musik gennemgik en refleksionsproces, som følge af en deling på de sociale medier og efterfølgende respons. Ligeledes blev det påpeget hvordan Josephines syn på en materiel trend ændrede sig over tid, gennem eksponering. Til sidst fandt vi, at de overfladiske idealer, og den anerkendelse som følger med disse trives bedre på de sociale medier, end det dybfølte venskab og den ægte anerkendelse, som medfølger.

I det kommende afsnit vil vi se på hvordan interviewpersonerne oplever dét, at modtage respons på de sociale medier.

Den gode respons og det urealistiske billede

I teori afsnittet redegjorde vi for, hvordan anerkendelse baserer sig på en relation som iflg. Juul, er det paradigmatisk eksempel på venskab. Vi har ligeledes, gennem de foreløbige analyser vist, at den anerkendelse som findes på de sociale medier ikke lever op til dette eksempel, men er af mere overfladisk karakter.

I dette afsnit vil fokus være på hvordan interviewpersonernes oplevelser med, at opnå positiv respons, samt hvad den opnåede respons baserer sig på.

Til et spørgsmål vedrørende hvor meget hun deler, svarer Louise:

"(...) Og det er sådan meget i perioder. Så fx når jeg har været ude at rejse, eller været i Paris med min veninde og sådan noget. Så kan man godt dele en masse der. Og så når det bare er på arbejde og så.. hvad man så ellers laver på en normal hverdag, så deler jeg ikke så meget. (...)"

(Bilag 6: 5)

Josephine tilslutter sig, og fortæller at det primært er ferier hun deler og at hverdagsting ikke er spændende og derfor ikke værd at dele. Alexander slutter sig også til:

” (...)så skal det selvfølgelig være noget der er fedt, du kan ikke bare poste din leverpostejsmad, eller sådan noget der. Det skal være den lækreste brunch, og det skal være 12-tallet i SRP og hvis det ikke er det, så får dine følgere og venner selvfølgelig ikke det at vide.(...)”

(Bilag 5: 22)

Der er således bred enighed om, hvad der findes værd at dele på de sociale medier. Præmissen for at noget er værd at dele, bliver tydeligt gennem ovenstående; det skal være eksklusivt, så det bidrager til fremstillingen af det fulde liv. Det kan være høje karakterer, det kan være rejser, og det kan være lækker mad. Alle tre ting lever op til de krav, som gennem analysedelen er blevet opstillet for hvad der er anerkendelsesværdigt på de sociale medier. Det er således ved at dele billeder af ovenstående, samt selfies, at vores interviewpersoner oplever den bedste respons på de sociale medier, og samtidig fremstiller dem selv som repræsentanter for at leve ‘et fuldt liv’.

Gennem citatet tydeliggøres det af Alexander, hvordan at intet andet end toppræstationen i form af den højeste karakter, er værd at dele. Endvidere at det er en selvfølge, at venner og følgere ikke skal vide det, hvis ikke topkarakteren opnås. At fortie sine fiaskoer og fremvise sine succeser, er præcis dét Juul beskriver i *Selvets kultur*, og begrundet det med at være en bestræbelse på, at være en de andre vil lege med.

Spørgsmålet er på baggrund heraf, hvor virkelighedstro et billede der skabes, hvis de unge menneskers sociale medier udelukkende består af billeder af sådanne oplevelser?

Til et spørgsmål omkring hvad hun tror, at en perfekt selvfremstilling gør ved eller for mennesker, svarer Emma:

”Jeg tror de føler sig... Jamen så er det, det der med at så prøver de at overbevise sig selv om, at de har det godt eller sådan, at de bliver fremstillet godt i andres øjne, må betyde at de også selv har det godt, agtigt. Tror jeg.”

(Bilag 1: 10-11)

En overvejende del af interviewpersonerne erklærer sig enige. Når der spørges ind til hvorfor, svarer de, at de tror det er for, at få et bedre selvforhold. Tanken er; lykkedes man med at fremstille et bedre selvforhold end man i virkeligheden besidder, kan det internaliseres og på den måde gøre, at individet opnår det ønskede selvforhold.

Josephine synes det er en sjov tendens, da Instagram, iflg. hende, aldrig har en dårlig dag:

”Jamen Instagram har aldrig en dårlig dag, fordi alt man ser på instagram er perfekt. Der er simpelthen, altså så er der kommet lidt en bølge, og der er lidt nogle der prøver at gå imod, det der med de gerne vil vise hvordan det egentlig er.. Men sådan, det er ikke rigtig brudt igennem, så vidt jeg hvert fald, sådan, har orienteret mig. (...) altså jeg har haft det mega hårdt som au-pair og guide, altså jeg arbejdede 12 timer om dagen, ikke? Det var jo mega hårdt og det var også, en af grundene til at jeg gik ned med depression, men altså på min instagram kan man jo ikke se det. Jeg har kun lagt billeder op hvor jeg havde det mega fedt. Så da jeg kom hjem var folk sådan: Åh har du ikke bare haft det vildt fedt, og sådan noget? Og jeg var bare sådan: Nej, det har jeg faktisk ikke.”

(Bilag 4: 10)

Selvom Josephine er bevidst om, at de sociale medier består af opstillede billeder, som i høj grad viser brugernes ønsketænkning bidrager hun alligevel hertil. Historien om hendes au-pair ophold, og den menneskelige respons, hun fik da hun vendte hjem, giver et godt indblik i hvordan man kan fremstille et billede på de sociale medier, mens virkeligheden er den diametrale modsætning. Hvor mange likes osv. Josephine har modtaget på sine billeder fra sit udlandsophold ved vi ikke, men det er dog sigende, at hun, på trods af at dele anerkendelsesværdige billeder og sandsynligvis modtage den ønskede respons, alligevel kan være deprimeret, udenfor de sociale medier.

Vi har gennem dette afsnit berørt hvordan interviewpersonerne oplever at modtage respons på de sociale medier, samt ligeledes hvad responsen er baseret på. Vi fandt, at det er eksklusive rejser, god mad, og top præstationer såvel som selfies der genererer den bedste respons. De samme ting bidrager til et udpræget falsk billede af virkeligheden og repræsenterer efterstræbelsesværdige idealer for de unge. Slutteligt skildres hvordan Josephine fremlagde et perfekt billede af sig selv og sit liv, på de sociale medier, og samtidig havde en depression i virkeligheden.

Delkonklusion

Vi har gennem denne analysedel fundet, at det har en betydning for de unge, at modtage den gode respons. Det ses ligeledes som noget efterstræbelsesværdigt at opnå en stor kvantitativ størrelse, da dette bidrager til opnåelse af det fulde liv. Herudover fandt vi, at den anerkendelse som er tilstede på de sociale medier er mere overfladisk end den anerkendelse, som Juul taler om, og at manglende anerkendelse kan lede til en skamfølelse. I forlængelse heraf har vi vist, hvordan relationer på de sociale medier består af mange overfladiske, og få nære, relationer, samt at de overfladiske relationer bidrager til de kvantitative størrelser og den overfladiske anerkendelse.

Netop de kvantitative størrelser, ses som et statussymbol, og en målestok for de unges popularitet. Vi fandt endvidere, at de unges adfærd påvirkes i ift. hvad de tænker kan maksimere den gode respons og de kvantitative størrelser, og at jagten herpå i høj grad baserer sig på overfladiske værdier; udseende, materialisme og præstationer, og kan ses som et udtryk for den sociale acceleration.

Vi fandt, at de unge påvirkes af den respons de modtager, i en sådan grad at deres syn på egne præstationer og materialistiske objekter ændres, og at det i høj grad er selvfremstilling, som udgør grundlaget for at opnå den gode respons. Overordnet fandt vi, at de objekter som giver den gode respons på de sociale medier, er med til at opretholde de idealer og det forvrængede virkelighedsbillede, som de unge i varierende grad søger at efterleve, og som ligesom hos Josephine, kan have sin pris.

Hermed afsluttes analysedel 2, og vi tager hul på den tredje og sidste analysedel.

Omdrejningspunktet vil her være på pres og hvilke former for pres interviewpersonerne oplever, og hvordan disse former for pres kan tænkes at påvirke det mentale helbred.

Analysedel 3: Hvilke former for pres kan opleves fra brugen af sociale medier, og hvordan kan det tænkes at påvirke de unges mentale helbred?

Interviewpersonerne kan alle føle visse former for pres fra de sociale medier, men det er forskelligt, hvilke former de mærker, og hvor meget de mener at kunne mærke dem. I følgende analysedel vil vi fremhæve de forskellige former for pres, forskellige interviewpersoner omtaler. De forskellige former vil i nævnt rækkefølge omhandle: Tidspres, pres af sammenligning, pres for præstation, pres for aktivitet, og pres som følge af misforståelser. Videre undersøges hvordan presset fra de sociale medier kan resultere i ændret adfærd, og sidst hvordan de forskellige former for pres kan tænkes at påvirke de unges mentale helbred. De forskellige former for pres hænger sammen på flere forskellige måder, og skal ikke ses så skarpt opdelt som de er fremstillet her. Vi har opdelt det således, for at give et overskueligt overblik og komme hele vejen rundt, samt vise hvordan de sociale medier, og brugerne af dem, kan skabe pres fra flere sider.

Tidspres

Et område hvor der i interviewene omtales et pres, er tidspreset som de sociale medier fører med sig. Jf. analysedel 1 udfylder de fleste af interviewpersonerne de små pauser i hverdagen med sociale medier, hvilket kan føre til en følelse af at tiden flyver afsted.

Spurgt ind til hvordan hun føler at sociale medier påvirker hende svarer Emma: ”*Det påvirker mig rigtig meget, i form af tid. Altså sådan, at jeg bruger aaalt for meget unødigt tid (...)*” (Bilag 1: 19). Omid mener ligeledes: ”*Jeg vil sige, at det bruger meget mere af min tid, end jeg har lyst til at det gør (...)*” (Bilag 3: 17). Jf. teoriafsnittet kan dette ses i relation til Rosas teori om den sociale acceleration. Når de små pauser i hverdagen fyldes ud med sociale medier, udfyldes de med små former for stimuli som ikke giver en reel erfaring eller værdi til hverdagen. Tiden opleves således kort men huskes også kort, hvilket kan give en følelse af tab af tid eller tidspres. Dette kan videre føre til en større følelse af pres indenfor dagens andre gøremål, da det kan forhindre den fordybelse der skal til, bl.a. når der skal laves lektier. Omid fortæller desuden, at det kan få ham til at glemme andre planer, og forlænge den tid det tager ham at træffe valg. Tiden på de sociale medier kan føles som spild af tid, som kunne være blevet brugt mere værdifuldt. Omid siger:

”(...) Jeg tror at jeg får det dårligt i den forstand, hvor jeg føler at jeg har brugt min tid på ingenting (...) Jeg har måske grinet lidt (...) Men stort set, det meste af tiden har jeg det dårligt over at jeg spilder min tid på sociale medier. Det er spild af tid.”

(Bilag 3: 17-18)

Man bliver draget til de sociale medier, selvom det føles som spild af tid. De sociale medier udgør en vane, som er svær at ændre. De sociale medier passer godt ind i en hverdag, hvor man skal være omskiftelig og tilgængelig. Dette relaterer sig til billedet Juul tegner af selvets kultur, hvor der ikke efterspørges fordybelse men snarere omskiftelighed, fleksibilitet og omstillingsparathed. Det ender med at sluge en masse tid, og det der skulle have været et hurtigt kig på mobilen, bliver pludseligt til flere timer, der ender med at forstyrre fordybelsen af andre gøremål og skaber et tidspres.

For at beskrive hvilke andre former for pres interviewpersonerne føler grundet deres brug af sociale medier, ser vi nu videre på hvordan de unge spejler sig ift. hinanden og andre, og hvilke former for pres, dette kan føre til.

Sammenligning

Jf. analysedel 2 er billedet, man ser på sociale medier, i høj grad et fremstillet billede, som skabes med det mål for øje at fremstå bedst muligt. Billedet skabes ud fra, hvad man ser som succesfuldt, og med det mål at man skal fremstå som et menneske som lever ‘et fuldt liv’. Spørgsmålet er, om det kan skabe et pres for de unge at sammenligne sig med andre på sociale medier.

Josephine får det nogle gange dårligt, når hun ser andres profiler:

”(...) Men jeg kan godt få det dårligt, eller lige for tiden kæmper jeg virkelig meget med at se andre piger, der er flottere end mig på Instagram. For det får jeg sådan et eller andet dårligt selvværd af. Men det ved jeg jo godt handler om mig selv, om jeg føler mig god nok. Og det er jo en proces jeg skal igennem og ligesom sige, at jeg er god nok som jeg er. (...)”

(Bilag 4: 21)

Det bliver således hårdt at sidde og sammenligne sig selv med andre piger, for Josephine. Hun føler, at det påvirker hendes selvværd til det værre. Hun fremhæver udseendet som meget betydende for hendes selvforhold. Instagram fungerer hovedsageligt som billeddelingstjeneste og det er i høj grad billeder af brugerne selv, som lægges op. Hermed skabes et fokus på overfladiske værdier som udseende og fremtræden. Den overfladiske individtype fremelskes, og man er i konkurrence med hinanden. Det sker ikke bevidst for de unge, men den konstante selvrefleksion ift. andres polerede og fremstillede billeder, skaber grobund for selvkritik og et negativt selvbillede. Selvrefleksionen sker ofte i hvad der ellers betragtes som fritiden, og alle steder – også (og nok især) i hjemmet. Spejlingen i andre sker således i hjemmet, og de former for pres det kan indebære invaderer fritiden.

Josephine tager imidlertid ansvaret på sig selv ved at sige, at det handler om hendes egen følelse af ikke at være god nok, og at det er noget hun selv skal arbejde med. Dette står i tråd med hvad flere af de andre interviewpersoner nævner, nemlig at det handler om den enkeltes selvværd, om man bliver påvirket negativt af de succesbilleder, der fremstilles. Selvværd lader således til, for interviewpersonerne, at være en væsentlig faktor for hvorvidt der kan opleves et pres i selvrefleksionen på de sociale medier.

Problemerne pålægges dermed den enkelte - det dårlige selvforhold er et problem, man selv skal arbejde med. Jf. teori afsnittet ligger denne forståelse fint i forlængelse med den individualisme, som præger vores samfund. Som Ehrenberg beskriver er selvrealiseringen en privatsag, og det er individets eget ansvar at skabe den gode selvrealisering. Det er imidlertid også individet, som står med ansvaret og dermed problemerne, hvis sådanne opstår. Det ses som individets eget problem, at det ikke har selvværd nok, og det er et problem individet selv skal arbejde med. Spørgsmålet er videre, om individets selvværd og selvforhold kan påvirkes af at bruge de sociale medier.

Et område hvor negative selvrefleksioner i særdeleshed kan få grobund på sociale medier, er, som ovenstående beskrevet, ift. skønhedsideal. Alexander mener, at vi som samfund generelt er blevet bedre til at gennemskue, at billederne på sociale medier er opstillede, men mener imidlertid også:

”(...) Men selvfølgelig hersker der stadigvæk (skønhedsideal), det der også er med det, det er, at vi er (...): Over 7 milliarder mennesker, og så hvis du bare følger 1000 af de mest perfekte mennesker på Instagram, og det er hvad du ser hver dag, så begynder du at sammenligne dig selv, med de her 1000 (...) perfekte mennesker, og så er det jo klart, at du tænker: ”Okay jeg er jo ikke ligesom top 1000 ud af de 7 milliarder”, men det tænker man jo ikke, man tænker, man bare er en taber, ift. alle de mennesker man følger. Så jeg tror det også har meget at gøre med, at du følger jo automatisk ting, som (...) folk der har succes på de sociale medier, og (...) det er også typisk folk, som fremstiller det her perfekte liv. Og så tror jeg, at det er da klart at man tænker: Okay, det er jo et ideal, at have et perfekt liv, eller se fucking godt ud, og så er det jo klart at man kigger på en eller anden Instagram-model, og så tænker man: Du ser bare mega godt ud, det gør jeg ikke åbenbart.. At så kigger du dig selv i spejlet eller prøver at tage dit eget Instagrambillede, og så er du ikke lige så imponeret. Fordi du tænker selvfølgelig ikke over at: Nå okay, der er lige gået 3 timers make-up til, eller en hel masse belysning og jeg ved ikke hvad hun har stoppet under trøjen og sådan noget der. Så ja, jeg tror, at.. At selvom man ved at de her idealer er opstillet, så tror jeg stadig (...), at det betyder noget for en, at man ser totalt, i ens øjne, perfekte ting hver dag, og så reflekterer over sit eget liv, med dem (...) i tankerne. Det tror jeg har en negativ indflydelse på en selv.”

(Bilag 5: 25-26)

Hvis man følger smukke mennesker på Instagram, kan det med denne logik resultere i et negativt selv billede, da man spejler sig i fremstillede billeder af smukke mennesker. Selvom man ved, at det er et fremstillede billeder, så kan man ikke gennemskue alt hvad der ligger bag, og det glemmes når Instagram scrolles igennem. Den perfekte fremstilling breder sig således, ved at gå fra dem med succes på de sociale medier - mange følgere - til deres følgere, som så videre påvirker deres følgere, og sådan bliver det ved. I sidste ende ender brugerne af de sociale medier med at påvirke hinanden med de opstillede skønhedsideal.

Dette ligger i tråd med hvad Malkin beskriver, nemlig at man kan få et dårligt forhold til egen krop og udseende ved at sammenligne sig med modeller i mode- og skønhedsblade. Det

bliver desuden dårligere, hvis man ikke kun sammenligner sig med modeller men også med venner og bekendte, hvilket er meget ligetil på de sociale medier.

Også forbrug og livsstil er et væsentligt punkt for selvrefleksion. Ift. det siger Alexander:

”(...) igen folk der lever det her perfekte liv (...) Det perfekte liv består jo også af hel masse materielle ting: fede biler, fedt ur, 3 iPhones eller sådan noget der, så er det klart at man tænker: ”Okay... Ikke nok med at jeg ikke ser godt ud, så er jeg også fattig”, (...) og jeg tror da også, at jeg følger nogle mennesker som, sådan, har pengene til, at se ud som jeg godt kunne tænke mig, måske ikke udseendemæssigt, det er der typisk ikke så meget at gøre ved, og det er der jo så alligevel, men sådan rent pengemæssigt, altså stil og bil osv. det er sådan nogle ting som jeg godt kunne tænke mig at have, og så er det måske meget fedt og endda motiverende, at se andre folk som har det. Men (...) der er også en bagside af medaljen, der bare hedder: Okay, hvorfor sætter du ikke bare pris på de ting du har, i stedet for at kigge på ham her rapperen, som har været så heldig, og nu får han bare lov til at skrive på folks bryster, og han har også bare en million biler og den sygeste tøjstil og sådan noget der. Fordi det er jo dem du følger på Instagram, du følger jo ikke folk i Afrika, som ikke har en krone eller noget som helst og hvis du gjorde det, så ville du bare være taknemmelig hver dag. Så jo det har også en negativ indflydelse på dig.”

(Bilag 5: 25-26)

Med udgangspunkt i ovenstående citater, kan det ses, som værende den måde man bruger sociale medier, i dette tilfælde Instagram, der skaber grobund for negative selvrefleksioner. Alexander nævner som positive sider ved brugen, at man bliver inspireret og motiveret til at opnå noget. Bagsiden af medaljen, ved hovedsageligt at følge smukke og succesfulde mennesker er imidlertid, at det kan bidrage til negative tanker om sig selv. Jf. Ehrenbergs teori bliver individet påduttet ideen om, at alt er muligt, og at man kan opnå, hvad man vil. Det er imidlertid, når man mødes af egne begrænsninger, at følelsen af utilstrækkelighed spiller ind. Når man på Instagram konstant præsenteres for andres succesfulde billeder og selv fremstillinger, konfronteres man med egne begrænsninger. Da individet selv har ansvar for egen succes og får påduttet at alle muligheder er åbne, er det egen utilstrækkelighed, som danner grundlag for begrænsningerne for egen succes. Man kommer hermed til at føle sig utilstrækkelig i jagten på egen selvrealisering.

En anden pointe som kan udledes er, at forskellige statusser tages for givet på de sociale medier. ‘Succesfulde’ mennesker har gjort sig fortjent til deres ekstravagante livsstil, og de bliver et billede på, og inspiration til, hvad man kan opnå, hvis man præsterer godt, og ikke fx et billede på socioøkonomisk ulighed. Konkurrencen legitimerer hermed, som Rosa beskriver, forskellige

statusser og pladser i samfundet. Hvis man vil opnå den i samfundet velansete selvrealisering, må man præstere.

I ovenstående afsnit har vi således fundet, at de mange sammenligninger unge gør sig på sociale medier, kan tænkes at være medvirkende for et dårligt selvforhold. De succesfulde billeder som fremstilles, er ikke altid helt gennemskuelige, og kan risikere at give en følelse af utilstrækkelighed for beskuerne. Der lader desuden til, at der skabes et pres for præstation, hvilket vil belyses nærmere i følgende afsnit.

Presset for præstation

I dette afsnit vil vi belyse hvorvidt de unge føler et pres for at skulle vise præstationer og et succesfuldt billede af dem selv på sociale medier, og hvorvidt de fremstillede succesfulde billeder af andre på sociale medier, kan skabe et pres for de unge.

Ift. om der er et pres for at lægge præstationer, gode billeder, og lign., op på sociale medier, siger Emma:

”Altså, på sin vis ja. Men (...) jeg føler ikke at det bliver forventet af mig. Men fx var jeg på et kursus i Polen, tilbage i November måned, så delte jeg også et billede, sådan der: ”Se hvad jeg har været med til, nu er jeg bare blevet mega sej”. Eller det skrev jeg ikke, men; “se hvad jeg har været med til”.”

(Bilag 1: 23)

Emma mærker ikke en forventning om, at hun skal gøre det, men føler alligevel et behov for at vise et godt billede på de sociale medier. Dette relaterer sig igen til behovet for at ‘leve et fuldt liv’ og vigtigheden i, at vise det til andre. Der er uanede muligheder og oplevelser som kan opnås i accelerationssamfundet (jf. Rosas teori), men endnu mere som reelt ikke kan nås. Her bliver det en vigtighed at dele det man får gjort og præsteret over de sociale medier, for derigennem at modtage anerkendelse og blive bekræftet i, at man lever livet til fulde.

Josephine føler et pres for at skulle præstere ift. en ny fitnesskonto, hun har oprettet på Instagram. Spurgt ind til hvordan hun føler at sociale medier påvirker hende siger hun:

”Jeg vil sige at det påvirker mig både positivt og negativt. Lige for tiden synes jeg at det påvirker mig mere negativt end positivt, og det er pga. at jeg et eller andet sted, føler at jeg skal præstere noget, altså nu har folk jo selv valgt at følge den der fitness(konto), altså nu træner jeg sindssygt

meget lige for tiden ik'? Og så har folk selv valgt, at de skulle følge den, men på en eller anden måde, så føler jeg, at jeg skal præstere over for det. Selvom at folk selv har valgt det, så føler jeg også, at jeg skal lægge noget ud hele tiden. Hvor at i starten var det bare en tanke om at lægge det ud, når jeg havde lyst til at lægge ud. Så blev det lidt mere sådan: "Okay nu skal jeg faktisk lægge noget ud for at folk gider at bliver ved med at følge", ik'? Så på den måde synes jeg faktisk det påvirker mig negativt. Altså jeg synes at det bliver sådan et pres, jeg godt kan mærke. Og så blev jeg syg og så skulle jeg skrive et debatindlæg, og det nåede jeg aldrig at få skrevet fordi at skulle også op at træne, ik'? Og så blev det bare sådan en.. Lige med det synes jeg virkelig, at det er hårdt, og jeg prøver virkelig at lægge det væk. (...)

(Bilag 4: 23-24)

At skulle forblive attraktiv for hendes følgere bliver således et pres for Josephine. Det står imidlertid ift., hvad hun forventer, at følgerne forventer, og ikke hvad nogen reelt efterspørger. De mange krav (om ikke andet fra hende selv) til at præstere indenfor flere felter, kan resultere i et stort pres. Hun føler imidlertid også, at dette pres kommer fra, at man konstant bliver fodret med andres succesfulde selvfremstilling og siger: "(...) også når Instagram aldrig har en dårlig dag, så bliver det bare endnu værre (...)" (Bilag 4: 22). Som vi også beskrev i analysedel 2 sover konkurrencen aldrig, og den sociale status man besidder er ikke givet, men forhandles hele tiden. Normen om at fremstille et perfekt billede af sig selv udadtil, kan således skabe et pres for den enkelte. Man skal vedholde den gode selvfremstilling og er således fanget i et hamsterhjul, hvor man konstant bevæger sig fremad uden at nå nogen vegne. Den konstante forhandling af social status og refleksion af sig selv ift. andre kan skabe grobund for selvkritiske tanker. Josephine relaterer det til hendes bror, der som tidligere nævnt er meget selvkritisk, selvom han udadtil virker succesfuld. Hun uddyber:

"(...) jeg synes bare, at det er så ærgerligt, at man ikke bare kan acceptere det man er. Men det tror jeg også kommer i forlængelse af sociale medier og Instagram. Det tror jeg. At det er sådan, at man ser på det, der er meget bedre hele tiden. Eller ikke meget bedre, men græsset er altid grønnere på den anden side. Og i stedet for at man ligesom accepterer, at okay græsset er også grønt på min side, så vil man lige pludselig også gerne have et drivhus, og når man så har fået et drivhus, så vil man gerne have en lækker bil, og når man har fået en lækker bil, så vil man gerne have alt muligt andet, ik'? (...) Jeg kan godt selv mærke det, altså det er sgu svært, man skal liige.. Altså holde sig skarpt på linje, og være sådan; det er okay at have en dårlig dag, det er okay, ikke at føle sig som den flotteste hele tiden."

(Bilag 4: 23)

Josephine påtaler hermed også presset for præstation, som et resultat af den måde de sociale medier bruges på. Man skal holde sig selv i ørene for ikke at falde i et mønster af selvkritiske tanker. Anerkendelse er noget man skal gøre sig fortjent til og higer efter. Forståelsen af individet som et autonomt væsen med uanede muligheder medfører jf. teoriafsnittet mange valg for den enkelte og et enormt ansvar. Man har ansvar for egen succes og skal have så meget ud af livet som muligt – man har kun det ene. På de sociale medier påmindes man konstant hinanden om alle de muligheder, der er at gribe. Man må selv være med og gribe livet. Desuden skal det deles over de sociale medier, så andre kan følge med i de fede ting man laver. Det bliver vigtigt med respons som likes og kommentarer og derigennem bekræftelse – man er god nok, har truffet de rette valg, og lever det fulde liv. Men hvornår er det nok? At man modtager god respons på et billede, er i hvert fald ikke nok. Det er vigtigt kontinuerligt at vise sin succes frem. Det er imidlertid fremstillede billeder og livet føles ikke altid så let som det fremstilles. Det var det fx ikke for Josephine da hun var au-pair. Det var dog kun positive billeder som hun delte. Fejl og mangler er umiddelbart ikke det, Instagram flyder over med, når det som Josephine siger ”aldrig har en dårlig dag”. Billedet udadtil bliver således et andet end virkeligheden. Et glansbillede, som er skabt for at andre skal beundre og anerkende en. Når man møder modstand og følgerne forsvinder, kan det imidlertid give et hårdt slag på selvtiltiden. Josephine siger fx følgende:

”(...) Når man lægger et eller andet ud, eller hvis man lige mister en følger eller to følgere, så har man det sådan: ”Oh my god, hvad har jeg gjort? Hvad har jeg gjort, for at de ikke kunne lide det”. Og det kunne i realiteten bare være at de havde forventet noget andet, eller at de bare lige ville se hurtigt, og at det ikke var noget videre. Det kan jo være så mange ting, men man overtænker fuldstændig. Så nu har jeg prøvet at teste det af og jeg har lagt noget op, hvor at jeg tænkte; okay det er noget, folk interesserer sig mindre for, og så har jeg ikke mistet noget, og jeg var sådan; okay (...) det jeg ville med det fra starten af, var jo også bare at lægge det ud som jeg havde på hjertet, det som jeg ville ud med. Så jeg tænker helt sikkert for meget over hvad folk tænker om det stadigvæk, selvom at jeg prøver at lade være.”

(Bilag 4: 24-25)

Josephine danner sig en masse forestillinger om, hvordan det kan være, at der var nogle som valgte at frafølge hende, hvilket giver anledning til kritiske refleksioner; hun har ikke præsteret godt nok. Som hun selv nævner, kan der dog være mange grunde til det, som er helt ude af hendes

kontrol. Tanken er imidlertid som udgangspunkt, at hvis man mister følgere, er det fordi man har gjort noget forkert. Man tolker det således som udgangspunkt værst muligt, selvom der kunne være mange årsagsforklaringer. Det skaber således grobund for refleksioner, som det kan være nærmest umuligt at få svar på, og som bliver af meget spekulativ karakter. Problemet bliver dermed, at der kun tegnes en del af billedet: Man kan se at man mister følgere, men ikke hvorfor. Det bliver således afgørende, hvordan man fortolker, det der sker, hvilket vi vender tilbage til senere.

Alexander mener ikke selv at kunne føle det store behov for at skulle dele præstationer, men kan i høj grad genkende billedet, af at andre gør det. Han er klar over, at det er et fremstillet billede, men mener alligevel, at man glemmer det og oplever et pres, når man præsenteres for mange præstationer og succesfulde selvfrestillinger på de sociale medier:

”Altså selvfølgelig kan jeg det, du tænker jo kun så langt som det du ser. Der er jo ikke nogen der sidder og tænker: “Nå okay, det kan godt være at alt er perfekt i hendes liv, men der er sikkert også nogle ting som hun ikke deler”, og sådan noget der. Det tænker man jo ikke, man tænker: “Okay, hun har bare styr på det hele hende der”, eller: “Han ved bare hvordan det skal gøres”. Og det glemmer man jo hurtigt (...) du sidder jo ikke bare på en person og analyserer den person, du sidder jo bare og går videre fra person til person. Og siger: “Okay deres liv er perfekt, og deres liv er perfekt, og det går også rimelig godt derovre”. Så kan man jo tænke selv: “Okay, mit liv er bare noget lort”.. Så jae, jeg synes ikke man tænker så langt som, at sige: “Okay rolig nu, de har sikkert også nogle nederen ting i deres liv”. Jeg synes bare man tænker: “Okay de har et fedt liv, mit liv er måske ikke så fedt som deres”.”

(Bilag 5: 23)

Der tegner sig et billede af et tosidet pres ift. dette citat, og det Josephine siger ovenover. Hun giver udtryk for, at hun bliver presset ift. at præstere og poste noget, som andre har lyst til at se, samtidig giver Alexander udtryk for, at man kan opleve pres af at se på andres præstationer, især hvis man ser på mange. Det lader hermed til, at det kan skabe et vist pres for de unge, når de spejler sig i billederne af andre på sociale medier – billeder som er fremstillede og redigerede for at tage sig bedst muligt ud. Bag billederne ser man imidlertid ikke den forberedelse, som ligger bag, eller usikkerheden, som når Josephine tænker meget over, hvordan hendes opslag bliver modtaget.

Jf. teori afsnittet er det en dyd i præstationssamfundet at fremstille sig selv som værende succesfuld. Det lader i høj grad også til at være tilfældet på sociale medier. Billedet er imidlertid kun et redigeret udsnit, og viser ikke det fulde billede af en person. Det er dog ikke altid, at man tænker over det, når man scroller ned gennem sociale medier som fx Instagram, hvilket kan give følelsen af et pres. Interviewpersonerne føler ikke alle dette pres i lige høj grad, og påtaler det i flere omgange som et problem forbundet med den enkelte persons selvforhold. Det lader imidlertid til, at selvforholdet kan påvirkes af brug af sociale medier, hvilket kan skabe et tosidet pres for præstation. Selvrealisering er en privatsag, og presset for at fremvise den gode selvrealisering påvirkes gensidigt brugerne imellem på de sociale medier. Det er imidlertid den enkeltes problem, hvis presset bliver for hårdt. I så fald er tanken, at det enkelte individ skal arbejde med sit selvværd.

Presset for præstationer følges i ovenstående udtalelser fra Josephine af et pres for aktivitet, ift. at lægge nok (med spændende nok indhold) op på de sociale medier. Der lader hermed til at være et pres for en vis aktivitet på de sociale medier. Dette pres for aktivitet kan også ses flere steder i de unges brug af sociale medier, hvilket vil belyses nærmere i følgende afsnit.

Pres for aktivitet på de sociale medier

Jf. analysedel 1 fraskriver man sig centrale områder for kommunikation, hvis man ikke er på sociale medier. Således findes et pres for i sig selv at deltage på de sociale medier. Når man så er deltagende, findes der flere forskellige former for pres, de unge udsætter hinanden og sig selv for. Et af disse er presset for at opretholde en vis aktivitet på de sociale medier. Man skal være tilgængelig og må ikke ignorere hinanden. Alexander beskriver forventningerne til aktivitet på sociale medier således:

”(...) Det er jo sådan, næsten umuligt ikke at have Facebook nu. Hvis du er en af de typer som ikke har Facebook, og man kun kan komme i kontakt med dig gennem et mobilnummer, ik’? Så ved man godt at du også sidder et sted med en sølvpapirshat ude i skoven eller sådan der, ik’? Så er man bare off the grid fuldkommen, næsten ik’? Og så kommer det der FOMO, (...) det spiller også en kæmpe rolle i det tilfælde. Men jo jeg tror sådan generelt, så er der en forventning om, at du skal bruge en vis tid på sociale medier, hvis du ikke bruger en vis tid, så skal du i det mindste bare være der, så man har muligheden for at skrive til dig, eller komme i kontakt med dig.

(Bilag 5: 17)

Tilgængeligheden spiller således en stor rolle, og hvis man ikke har Facebook, kunne man næsten ligeså godt sidde ude i skoven med en sølvpapirshat på. Facebook er blevet så integreret en del af de unges daglige kommunikation, at man nærmest skal have det. Man skal være tilgængelig, og skal være det alle døgnets vågne timer. Tilgængelighed og omskiftelighed er ophøjet til dyder, og ligefrem krav, hvis man ikke vil være bagud og isoleret.

Louise kender også til presset for at skulle svare, når en veninde skriver, og siger:

”(...) min pigegruppe på Snapchat fx kan godt blive sådan der: ”Hvorfor fanden svarer du ikke, er du okay?” og sådan noget, hvis der går sådan... hvad skal vi sige, 16 timer eller sådan noget, hvor jeg ikke er på Facebook, og lige er sådan: ”Er alt okay? Hvor har du været?” og sådan noget. Hvor jeg er sådan: ”Undskyld, jeg gik i seng, og så sov jeg rigtig længe”, eller sådan et eller andet. (...)”

(Bilag 6: 14)

Presset skærpes af, at man på flere af de sociale medier kan se, når modtageren af ens besked har læst beskeden. Ift. det siger Louise:

”Så er der da helt klart en forventning om at der bliver svaret. Så der er et pres til at sådan: Fx hvis man er på sin telefon, og der popper en besked op, og man kommer til at gå ind på den, og så sådan ved man at den anden har set at man har set den, så føler jeg et pres til sådan: ”Okay nu er jeg nødt til lige at svare, eller gøre det her om 5 minutter.” (...)”

(Bilag 6: 14)

Alexander kender også presset for at skulle svare, når afsenderen af en besked kan se, at man har åbnet den. Dertil kommer at der er en funktion på Facebook/Messenger, som gør at man kan se, hvem af ens kontakter der er online. Dette har Alexander slået fra, for det kommer til at virke som overvågning. Han siger videre:

”Jeg føler mig, lidt overvåget, på en eller anden måde.. Det er sgu lidt underligt, at du kan se hvad jeg sådan reelt laver, på en eller anden måde, eller hvert fald jeg er i gang med noget herinde på Messenger, også hvis jeg siger okay men jeg er faktisk i udlandet, eller et eller andet: ”Okay men du var online lige her, kunne jeg se”. Og det bliver så værre; nu er der også kommer sådan en Snapmand, på Snapchat, hvor du kan se dine venners lokationer. Og det er jo syret.

(Bilag 5: 16)

De tjenester som giver mulighed for at se, hvornår man er på, om man har set en besked, og nu også hvorhenne man befinder sig, kan således give en følelse af at være overvåget. På samme tid er der måske større grund til at melde sig ud og ikke svare på beskederne end nogensinde før; de unge føler et stort pres fra præstationssamfundet og som beskrevet i indledningen, viser flere rapporter, hvordan flere og flere danske unge føler sig stressede. Det er imidlertid svært at sige fra, melde sig ud og lægge mobilen væk. Man skal være tilgængelig, og bliver holdt til ansvar, hvis ikke man er, hvilket kan resultere i, at man føler sig presset.

Alexander siger videre, ift. om han føler sig presset af det, når en ven har sendt ham en besked, og kan se at han har læst den: *"Jae, så starter timeren bare der, nu har du omkring 10 minutter før, at han godt ved, at du er ligeglad med den besked. (...)"* (Bilag 5: 16). Han kan således godt nikke genkendende til følelsen af et pres for at skulle svare. Han har imidlertid selv haft succes med at nå til et sted, hvor han kan tillade sig at lade mobilen ligge, men lægger vægt på, at det er fordi, at han er en speciel type, som godt kan lade den være. Ansvaret ligger således igen på individet. Man må tage sine kampe, hvis man vil have friheden, til ikke nødvendigvis at skulle svare lige når man har set beskeden. Ift. om han så kan lade det ligge, indtil han senere tager alle beskederne, siger han: *"Altså selvfølgelig lidt afhængigt af beskeden, men ift. venskaber og folk som bliver sure, så ja.. Men det ved de også bare, han er typen, han svarer ikke. (...)"* (Bilag 5: 17)

Alexander har dermed haft succes med at blive typen som ikke svarer lige med det samme. Han kan imidlertid godt selv komme til at forvente et svar fra andre. Spurgt ind til, om han selv kan komme til at undre sig over, at modtageren ikke svarer, hvis han kan se at de har set beskeden, siger han:

"Jae, det gør jeg sådan helt automatisk, selvom jeg ikke har lyst til at være den der type der, der siger: "Åh hvor er det fucking strengt du ikke svarede". Men jo, det gør vel på en eller anden måde ondt, men så typisk afhængig af hvem jeg skriver med, så kommer der jo et svar i løbet af dagen, eller i løbet af den næste. Jeg har oplevet, at der gik sådan 4 dage, eller sådan: "Okay men jeg sov lige", så kom der sådan en lam undskyldning. Men det synes jeg er helt fint, folk har jo andre ting de skal lave. Men jeg kan godt mærke mig selv blive sådan lidt, jeg tager mig selv i at tænke sådan der: "Åh det er da tarveligt du ikke svarer mig, du har jo set den, det et slag i ansigtet næsten". Så ja det tror jeg helt sikkert."

(Bilag 5: 17)

Der er således et dobbeltsidigt forhold, da han godt selv kan komme til at forvente, at andre skal svare, selvom han ikke selv bryder sig om at skulle svare med det samme, og egentligt synes at det er okay, at folk har andre ting at tage sig til. Det føles som et slag i ansigtet, hvis ikke man får et svar. Man føler sig krænket, hvis ikke man får den anerkendelse, som man føler, svaret besidder. Når man ikke kan se hinanden ansigt til ansigt, udfordrer det den anerkendelse man kan give ved at se hinanden, lytte til hinanden og respondere. Det lader til, at der er de samme forventninger til anerkendelse over de skriftlige beskeder, men den ansigtsløse kommunikation, kan let skabe krænkede følelser, da man har let ved at føle sig ignoreret og ikke *set*.

De mange beskeder kan videre afbryde de andre processer, man er i gang med. At man konstant skal være tilgængelig går på kompromis af fordybelsen. Når Louise spørges ind til om beskederne kan forstyrre, hvis hun sidder og er i gang med en anden proces, siger hun:

”Ja helt klart. Også hvis den bare ligger, og den bliver ved, og at jeg kan se at den samme bliver ved med at skrive, at man så er sådan der; ”okay der er måske et eller andet jeg bliver nødt til at svare på”. Så på den måde ja helt klart, det kan godt forstyrre, også på ens computer, når det popper op, og det bliver ved med at poppe op, og jeg kan godt være sådan: ”Okay, jeg kan godt læse, at jeg skal svare på det her nu”, så forstyrrer det jo også helt vildt meget, hvis man sidder og er i gang med noget.”

(Bilag 6: 15)

Som Louise beskriver her, fører presset for tilgængelighed og omskiftelighed til at fordybelsen svækkes og bliver mere overfladisk. Dette falder i tråd med Juuls beskrivelse af selvets kultur som værende befordrende for omskiftelighed frem for fordybelse. Tidspreset og presset for at skulle svare går desuden hånd i hånd; der afkræves svar på de afsendte beskeder, som forstyrrer fordybelsen, der skal til, når der fx skal laves lektier eller forberedes noget til arbejdet næste dag.

Det er imidlertid ikke kun at svare på beskeder, der er et pres for. Der kan være et pres for at man skal hjælpe hinanden med at opretholde et succesfuldt billede på de sociale medier. Man skal fremstå som et vellidt individ, med mange venner. Om pres fra sociale medier siger Alexander fx:

”(...) der er lidt måske, det pres man får, fra andre når de sådan der har forventninger til en i form af: ”Jeg har lige postet et nyt billede, jeg håber da du vil kommentere”, eller: ”Hey! Det er faktisk min fødselsdag, skriv lige tillykke”. Og det oplever jeg tit, det er så træls. Og hvis man har

gjort noget ét år.. Det kan jeg huske så lavede jeg en video til en af mine venner, et år. Jamen så skulle det selvfølgelig toppes i år, men så vendte jeg bare 180 grader, så skrev jeg ikke noget som helst. Men det er jo også bare mig som typen, men (...) der havde jeg næsten dårlig samvittighed over: "Hey han har faktisk fødselsdag, og jeg har ikke lavet noget som helst til ham.. Jeg har købt en gave til ham og jeg har snakket, men alle hans venner skal jo kunne se, at vi er venner."(...)"

(Bilag 5: 18)

Offentlige tilkendegivelser og bekræftelse af, at man er venner, så andre kan se det, er meget vigtigt. Det bliver faktisk vigtigere end ansigt til ansigt anerkendelsen. Selvom at Alexander ser sig selv som typen, der godt kan undsige sig presset, får han faktisk lidt dårlig samvittighed, hvis ikke han giver en lykønskning på Facebook, som alle kan se. Vel at mærke selvom at han har købt en gave og snakket med fødselaren personligt. Der lader således til at være et pres for at hjælpe hinanden med at opretholde et godt billede udadtil via sociale medier. Ift. hvad han tror det handler om, siger han:

"Jamen der må også være noget anerkendelse i det? Altså social anerkendelse, du kan bekræfte dine venskaber overfor andre. (...) jeg tror primært , at det er, når det kommer sådan til: "Nå du skal skrive tillykke", så handler det om:"Der skal lige være 70 mennesker, som har skrevet tillykke til mig på min fødselsdag", og sidder man der og så er der 10 der har skrevet og 3 af dem var familiemedlemmer osv., og så kan det være at man har det lidt dårligt med sig selv, så ja..

F1: Så (...) der bliver det nærmest vigtigere at man får et offentligt tillykke på sin væg, end en privatbesked?

Ja, eller en reel samtale. Det tror jeg helt sikkert. Og så endda, så kan man også være den der, så kan man sige tillykke i skolen. Og så kan man lige få den der retur (...): "Husk lige også at skrive det på min væg" og så er man sådan: "Okay du skal bare være glad for jeg huskede din fødselsdag". Så det spiller nok en større rolle, at det kommer ud til alle ens venner, på Facebook så de kan se at jeg også har venner. Andet end jeg bare siger tillykke til personen, og trykker din hånd eller giver dig en krammer eller sådan noget der."

(Bilag 5: 18-19)

Billedet udadtil kommer dermed til at betyde mere end den personlige lykønskning. Image betyder meget - præstationssamfundets dyd om at fremstille et vinderimage bliver således også noget, man

hjælper hinanden med, hvis man er venner. Det bliver ligefrem noget, man beder hinanden om. Det bliver vigtigere at opretholde en succesfuld facade, end at modtage den reelle ansigt-til-ansigt- anerkendelse. Der lægges ikke så meget vægt på hvorvidt anerkendelsen er frivillig, den skal bare være der. Det går således imod Honneths anerkendelsesideal, der baserer sig på gensidig anerkendelse subjekter imellem, som skal komme ud af frivillighed.

Det kan give dårlige følelser, hvis ikke man modtager et højt nok antal lykønskninger på sin Facebook-væg. De unge lader hermed til at være underlagt et vist pres for at opretholde et godt billede udadtil - det er essentielt for deres billede af sig selv.

Alexander føler det også selv; det er rart hvis mange skriver tillykke. Ift. det siger han:

”Jamen det er jo altid fedt. Jeg vil ikke sige nej, jeg ville heller ikke sige nej til en masse likes hvis jeg postede noget. Det er da fedt, altså sådan. Der er ikke nogen, der ikke kan lide social anerkendelse. Men jeg kan også se, at det påvirker mig jo så lidt, negativt, når det ikke lige går, som jeg havde håbet, og jeg kan også se ift. (...) i slutningen af grundskolen, hvor jeg var lidt mere aktiv. Der kunne du gå ned på min væg, så kunne jeg se: ”Okay der var lige 60 mennesker som ønskede mig tillykke”, og så kan jeg se nu: ”Okay der var 5.” Okay jeg må godt nok være blevet nederen siden der ikke er flere nu, ikke? Og det er jo også det der er så farligt ved de her sociale medier, for du kan simpelthen måle om din personlighed er nice eller ej, eller hvor dårlig den er blevet.. Det er jo skrækeligt, man skal jo bare kunne sige sådan her: ”Hey jeg kan lide mig selv lige nu”-agtigt. Men jo, jeg tager mig tit selv i at tænke: ”Please, flere lykønskninger” osv., det synes jeg da er fedt, så kan alle mine andre venner se at jeg har fået en masse tillykke, det synes jeg da er sejt.”

(Bilag 5: 19-20)

Der handler meget om billedet udadtil og social anerkendelse bliver reduceret til noget statusgivende. Det er vigtigt at fremstå som en person, der er vellidt. Det er imidlertid også noget man må investere i. Det kan sætte gang i negative tanker om sig selv, hvis man ikke får så mange lykønskninger, som man havde håbet på. Billedet udadtil krakelerer, men det viser også noget andet; man må selv have fået en lidt værre personlighed, nu hvor der ikke er lige så mange som ønskede tillykke. Med den logik kan man således aflæse hvor god en personlighed man har udvist indenfor det sidste år, på det antal lykønskninger man får – vel at mærke på sin Facebookvæg. Antallet af lykønskninger viser således både et billede udadtil, men også et billede til den enkelte selv, om hvor vellidt man er. Denne kultur fremelsker således ikke gensidigt anerkendende subjekter, som gennem anerkendelsen gør hinanden frie. Den mennesketype der har gunstige

vilkår, er snarere den som forstår at passe mange overfladiske relationer. Det er vigtigt at virke populær og fremstå som et menneske med mange bekendtskaber. Dette giver status, og status er vigtigt.

Det er vigtigt at fremstå som et socialt og populært menneske, og når man modtager mange lykønskninger på sin Facebookvæg, eller likes på et billede, eller opslag, styrkes den fremstilling. Men ift. om den glæde man kan føle ved mange lykønskninger på den anden side svarer til en nedtur, hvis man ikke får så mange lykønskninger, siger Alexander:

”Der synes jeg, at ja.. men så igen. (...) Jeg kender mig selv, og så når det så sker, så er jeg bare sådan der: ”Nå okay, fuck det, det er lige meget. Telefonen væk. Jeg er ude at spise på min fødselsdag, det kan være så lige meget” Men jo, det er en tilsvarende nedtur, ikke at få særlig mange lykønskninger, også især når man ved, at man har en hel masse venner, som man ved allesammen får en notifikation, med at: ”Han har fødselsdag i dag”, (...) så kunne de godt have skrevet tillykke. Og så sidder man og tænker: ”Okay du skrev ikke tillykke til mig i dag, kan du ikke lide mig eller hvad?” og det er jo også bare skrækkeligt. Og så er det jo, at det bliver endnu værre når man sidder og tjekker, om de selv har skrevet tillykke til en før, man skriver tillykke til dem, ik’? Det er jo virkelig der det bliver sådan sørgeligt, for så bliver det bare sådan en kamp om, hvorvidt vi egentlig skal være venner, og det skal så bekræftes af om jeg så siger tillykke til dig, på den her ene gang om året.

F2: Sådan at man sådan, lader være med at skrive tillykke hvis den anden ikke har gjort det, så er det lidt en hævn agtig?

Ja, så kan man bare sådan der: ”Okay du gav op på vores venskab, det gør jeg også agtigt, jeg har ikke brug for dig”. Og det er jo så sørgeligt, og trist og sådan noget der. Der er sikkert en hel masse venskaber der går i stykker, på en daglig basis af den mentalitet, men det er jo så bare den mentalitet man har.”

(Bilag 5: 20-21)

Der er således nogle klare forventninger til hinanden på de sociale medier, og et pres for at man lever op til dem. Det er noget for noget; anerkendelsen er ikke gratis men noget man skal gøre sig fortjent til. Anerkendelsen bliver også kun noget man giver til andre, hvis man selv har fået en tilsvarende. Selvom Alexander virker kritisk over for den væremåde, accepterer han den også som ‘bare’ værende ‘den mentalitet man har’. Venskaberne får karakter af en forhandling, hvor der

skal tjekkes op på om man giver de rette tilkendegivelser over for hinanden. Det bliver en uskreven aftale, at anerkendelse bliver reduceret til en statusgivende størrelse, som man skal give andre, for også selv at modtage. Der er klare konsekvenser hvis man ikke lever op til den uskrevne aftale, hvilket imidlertid i høj grad er baseret på spekulationer, om hvorfor den anden nu ikke levede op til forventningerne. Konsekvenserne kan være af alvorlig karakter, og venskaber kan ende på den baggrund.

Det er i høj grad en tolkning, baseret på de forestillinger man gør sig, om hvad den anden har tænkt ved den handling de har foretaget sig. Der er, som beskrevet tidligere, en tendens til at mistænke og tro på, at den anden har haft dårlige intentioner, hvilket leder til misforståelser og konflikter. I følgende afsnit vil misforståelserne som forekommer over sociale medier, og det pres de fører med sig, beskrives nærmere.

Misforståelser på sociale medier

De misforståelser, der opstår over sociale medier, er iflg. flere af interviewpersonerne en væsentlig faktor for det pres, som opleves derfra. Man kommer til at tolke på andres handlinger, og skyder dem de værste motiver i skoene. Mistænkeligheden lader til at komme fra de krænkelser, der opleves, når de unge ikke føler sig anerkendt. Det kan fx lede til, at man hurtigt bliver bange for, at der er noget galt i den anden ende, når man skriver sammen, og den anden svarer lidt anderledes end de plejer. Dette kan godt lede til et pres. Når hun bliver spurgt ind til om hun føler et pres fra hendes brug af sociale medier, siger Louise:

”Ja. Jeg kan godt føle at, det der med at sådan, det er så nemt at misforstå hinanden. Så sådan noget, hvis jeg fx altid skriver et eller andet, sådan noget, altid laver hjerter eller.. skriver et eller andet sådan ”smukke” eller et eller andet, og så en anden dag hvor jeg har mega travlt og er sådan: ”Ja, jeg kommer nu”, eller sådan: ”kunne du ikke lige give mig 5 minutter”, eller et eller andet, så er det sådan noget: ”Er du okay?”, ”Er du irriteret?”, eller noget, hvor man er sådan: ”Nej”. Så jeg kan godt føle det der pres med, at man hele tiden skal tage sig tid til at sådan lige svare ordentligt eller lige være sådan.. (...)”

(Bilag 6: 16)

Der bliver således lagt stor betydning i hvordan man formulerer sig, og det giver anledning til misforståelser. Da man ikke snakker ansigt til ansigt sker misforståelserne nemt, og det bliver hurtigt til en bekymring for hvorfor den anden agerer som den gør. Alexander fortæller hvordan man nemt kan komme til at mistænke den værste årsagsforklaring:

”A: (...) du kan jo ikke vide hvad grunden er til at han ikke har ønsket dig tillykke eller grunden til, at han ikke lige svarer. Og det er jo også det, fordi du kan kun se så langt som det der sker på de sociale medier, du kan ikke se bag skærmen, og det er jo så det man skal (...) i sidste ende, ved man, uanset hvad grunden er, så er man blevet ignoreret, eller man føler sig ignoreret.. og så tænker man bare okay, det er bare nederen stil. Medmindre man direkte ved, at han faktisk er til sin mormors begravelse, eller sådan noget der...”

(Bilag 5: 21)

Det er altså følelsen af at blive ignoreret, som giver belæg for, at man føler sig indigneret over et manglende svar eller en manglende lykønskning. Man føler sig krænket og ikke set. Man skal være tilgængelig for hinanden, og der er ikke mange undskyldninger for ikke at være det. Hvis man ikke er tilgængelig, eller svarer på en anden måde end normalt, er det modpartens reaktion, at tro noget er galt, eller at de har gjort noget som har stødt den anden. Man tænker som udgangspunkt det værste.

Josephine kan også føle et pres, hvis ikke hun får en respons på det hun skriver, og kommer automatisk til at tænke, at det hun skriver måske ikke er godt nok. Hun kender det også ift. hvis nogle bestemte personer ikke liker hendes opslag:

”(...) hvis folk ikke liker noget, af det jeg lægger ud, eller nogle bestemte ikke liker det, så kan jeg godt sådan, ikke føle mig udenfor men mere sådan, følelsen af ikke at blive anerkendt har jeg. Og det, kan jeg godt synes, er lidt hårdt, men det er der, hvor jeg virkelig har prøvet at øve mig selv i, ikke at prøve at tænke for meget over tingene.”

(Bilag 4: 13)

Hun kan således føle en krænkelse i form af manglende anerkendelse, hvis hun ikke får en god respons på et opslag eller billede. Det er både hvis antallet af likes ikke lever op til forventningerne, og hvis nogle bestemte ikke liker det, hvilket indikerer, at der er nogle bestemte personer, hun kigger efter. Det er meget abstrakt, hvad der skal til af respons for at tilfredsstille hende, og det lader til, at hun i højere grad kommer til at fokusere på hvem der mangler, ift. hvem der liker

Man ved til gengæld ikke, hvorfor de ikke liker det. Eller hvorfor andre ikke svarer, eller frafølger en for den sags skyld. De sociale medier giver kun en del af billedet; man kan se når man mister følgere, eller når folk ikke liker det, man lægger ud, man kan se når modtageren har set den

besked, man har sendt, på Snapchat kan man tilmed se, hvor de er, så man virkelig kan spekulere i om folk kommer med dårlige undskyldninger. Disse dårlige undskyldninger er imidlertid måske mere aktuelle end nogensinde før, fordi der netop er dette store pres for at skulle være tilgængelig. Overvågningen og det faktum, at man kan se en del af billedet, men ikke se hvorfor folk agerer som de gør, fører således til misforståelser og mistro. Sådan bliver det faktisk det man ikke ser, som bliver problemet; man ser ikke hinanden eller søger at forstå hinanden. Der er i stedet et fokus på sig selv, og de krænkelser man potentielt kan opleve.

Josephine pålægger imidlertid igen sig selv ansvaret; det er hende selv som skal øve sig i ikke at tænke over tingene. Hver en bruger står for sig selv på de sociale medier. Man skal hjælpe hinanden med at opretholde et vinderimage, men når nogle føler sig presset af alle de fremstillede billeder, er det deres eget problem og noget de selv må arbejde med. Individualismen er således tydelig i brugen af de sociale medier.

Ift. hvordan hun kommer til at tolke på, hvad der er sket, når en person har stoppet med at følge hende på Instagram el.lign. siger Josephine:

"(...) så er det sådan: "Okay, synes de ikke at det er fedt. Ej okay. Så må jeg jo hellere gøre det alle.. Altså det så de liker mest må jeg jo hellere gøre mere af". Men det er virkelig den jeg skal væk fra (...) jeg vil gerne favne meget mere end bare at lægge træningsvideoer op. Altså jeg vil gerne favne hele den der mentale del af det også. Og hele den der med at det er okay bare at være 100% sig selv, og sådan noget, ik'?" (...) Jeg synes i gymnasietiden var det klart det sværeste pga. der var så mange andre ting man skulle. Det er nok også bare fordi jeg var ung, men jeg synes virkelig, at det er mega hårdt at være ung i dag, pga. man både skal have sig en uddannelse.. altså i gymnasiet var det både skole, så var der lektier efter skole, man skulle også træne, fordi det var rigtigt, man skulle også have tid til både venner og familie, og så skulle man også lige altså.. du ved, alt muligt andet, feste og sådan. Altså der var bare så mange ting, der blev jeg også mega stresset.

F1: Men tror du de sociale medier spillede ind der?

Jamen jeg tror at de spillede ind i kæmpe del, fordi at man så hvad alle andre gjorde eller sådan.. Altså at: "Okay, nu arbejder hun på sin SRP", men man havde selv lige pause, ik'? Så man var sådan: "Fuck, hvorfor altså, du ved", så føler man.. Det er det der, jeg tror virkelig sociale medier er gode til, at man ikke føler sig god nok. At man ikke føler sig god nok, man skal hele tiden gøre det som hun gør, eller det som hun gør for at være den seje eller.. Altså jeg tror

virkeligt at det er en af de klart negative konsekvenser ved det, det er at man.. At alle andre bare har et meget federe liv end en selv, føler man, selvom at det jo i realiteten ikke er rigtigt. Jeg tror simpelthen ikke på at andre kan have et meget federe liv end.. ikke end jeg har, men at det virkelig kan være så fedt hele tiden, det er jo urealistisk.”

(Bilag 4: 25-26)

De sociale medier kan således bidrage til de pres og forventninger, man føler, at man skal leve op til. Josephine mener, at der er mange forventninger man som ung i dag skal leve op til. I tråd med hvad Juul og Petersen siger, er der mange krav til unge i dag, og normer de skal efterleve. Det er imidlertid ikke nemt at gøre, og man må selv finde ud af, hvilke forventninger der er til en, og hvordan man skal gøre sig fortjent til anerkendelse fra det øvrige samfund. Dette lader tydeligvis til at presse Josephine. En ting er imidlertid sikkert; man skal præstere.

I præstationssamfundet er det vigtigt at præstere. Man må for alt i verden ikke fremstå som en taber. Her bidrager de sociale medier til følelsen, af endnu flere ting man skal leve op til, og videre følelsen af ikke at være ”god nok”. Dette handler igen i høj grad om, at man kun præsenteres for en del af billedet fra de andres verden; den succesfulde selvfremstilling.

Josephine vil anerkendes for mere end blot det pæne ydre. Hun vil anerkendes som et helt menneske, men finder, at det er svært. Dette har sandsynligvis noget at gøre med den måde anerkendelse forstås på de sociale medier. Det er ikke en gensidig ansigt-til-ansigt-ankendelse mellem subjekter, men i stedet noget man hhv. skal gøre sig fortjent til, og har pligt til at give andre. Disse forvrængede anerkendelsesidealer kan muligvis være grunden til at unge, som her Josephine, ikke føler sig anerkendt som det fulde menneske, men kun anerkendt for nogle sider. Netop usikkerheden ift. anerkendelse, kan iflg. Juul, føre til en følelse af utilstrækkelighed for individet, og hvis anerkendelse er noget man skal gøre sig fortjent til, kan det tænkes at skabe en konstant tvivl for individet, om man er god nok.

Ovenstående afsnit viser et billede af, at de sociale medier danner grobund for meget bekymring, kritiske overvejelser og selvrefleksion, uden at der nogensinde kommer noget konkret svar ud af det. Interviewpersonerne giver desuden udtryk for, at man hurtigt tror det værste, når noget ikke går som det plejer, eller nogen bryder nogle af de uskrevne aftaler, som eksisterer mellem de unge på de sociale medier. Josephine udtrykker desuden i ovenstående citat, hvordan usikkerheden kan få hende til at overveje at gøre mere af det der giver god respons. Således kan der ske en adfærdsændring hen imod, hvad man forventer, vil blive taget godt imod.

Ændring af adfærd

De unge ændrer deres adfærd som følge af deres brug af sociale medier. Som beskrevet tidligere udgør de sociale medier en vane, som er svær at ændre. Desuden findes der på de sociale medier et særligt sæt spilleregler, som man skal leve op til og agere efter. Derudover kan presset for at præstere få nogle unge til at presse sig selv ekstra for at fremvise en succesfuld selvfremsstilling. Fx siger Alexander:

”(...) jeg har oplevet (...) hvor jeg har været sådan der: Okay jeg kommer hjem efter en skoledag, på en fredag og har måske også været ovre at træne eller et eller andet, jeg er fuldkommen udmattet, men.. Jeg kan simpelthen ikke.. jeg er blevet inviteret til et eller andet, men jeg er nødt til at tage med til det. Jeg skal være der, så jeg lige kan tage den her story, eller lige lægge et Instagram billede op, eller sådan noget der (...)”

(Bilag 5: 23)

Presset for at opretholde det gode billede kan, som Alexander udtaler, få den enkelte til at presse sig selv yderligere. Han begrundet det med at: *”(...) Man vil da også gerne leve det der perfekte liv (...)”* (Bilag 5: 24). Han beskriver videre, hvordan hans søster nærmest *“(...) næsten levede sit liv igennem kameraet, hver gang der skete noget fedt (...)”* (Bilag 5: 24). Hun er således meget styret af at skulle opdatere sin følgerbase og fremstille et succesfuldt billede. Alexander beskriver, hvordan det ødelægger spontaniteten i øjeblikket. Men hvad gør det ved os som mennesker, når alle situationer skal tænkes, ift. hvordan de kan formidles til andre og understøtte den succesfulde selvfremsstilling? Som vi tidligere har beskrevet er de sociale medier styret af forvrængede anerkendelsesidealer. Når disse har en påvirkning på de unges adfærd, bliver den rettet imod, hvordan de opnår størst muligt udbytte af, hvad de tænker som anerkendelse. Denne anerkendelse er imidlertid baseret på idealer om præstation og en noget-for-noget mentalitet. Anerkendelsen er individualiseret, og noget man skal gøre sig fortjent til. Anerkendelsen hænges således op på tanken om det autonome individ, og må ses som en modsætning til det hegelske anerkendelsesideal, hvor anerkendelse er noget, der må findes mellem subjekter, som gensidigt begrænser sig for hinanden. Kan det være i netop denne forvrængelse i forståelsen af anerkendelse, at presset opstår, og den psykiske trivsel forværres? I følgende afsnit vil vi gøre os tanker om, hvorvidt de unges ændrede adfærd og de oplevede pres på de sociale medier kan ses som havende en mulig påvirkning på deres mentale helbred.

Mulig påvirkning på de unges mentale helbred

Ovenstående er blevet belyst en række forskellige former for pres fra brugen af sociale medier. De unge, vi i dette speciale har interviewet, oplever de forskellige former i forskellig grad, men de føler alle en form for pres på en eller anden måde. Nogle interviewpersoner mener, at de sociale medier påvirker dem mere positivt end negativt, mens andre føler det modsatte.

Det er imidlertid ikke vores mål, i sig selv at vise om alle føler sig overvejende negativt påvirket af de sociale medier, men derimod tegne et billede af hvilke forskellige former for pres, som opstår på de sociale medier, og hvordan det kan tænkes for nogle unge at kamme over og presse dem til psykisk mistroivsel og dårligt mentalt helbred.

De sociale medier, og måden de bruges på, må ses som værende groet ud af præstationssamfundet, accelerationssamfundet og selvets kultur, og på samme tid have været skærpende for selv samme samfund og udvikling. Man skal vise sig selv frem som et succesfuldt individ, med mange venner og styr på tilværelsen. Det er imidlertid kun en del af billedet som ses. Nedture og dårligt selvværd vises ikke. Netop dårligt selvværd ses af interviewpersonerne som en vigtig faktor for, hvorvidt man kan gennemskue de opstillede billeder, og hvorvidt man lader sig presse af dem. Det kan således udledes, at unge med dårligt selvværd presses hårdt af de sociale medier. Det er hårdt at sammenligne sig selv med succesfulde billeder hele tiden - også når man har fri - og at skulle leve op til selvsamme billeder. Der er kun en som står med ansvaret - individet selv. Det er også netop et individualiseret syn på selvværd, som kan udledes af interviewene. Det er noget man selv skal arbejde på og gøre bedre.

Der lader imidlertid også til, at kunne ses en forværring i selvforholdet for den enkelte, desto mere man bruger sociale medier; det er ikke nemt altid at gennemskue, og at skulle være konstant reflekterende om, hvorvidt billederne er opstillet. Man sammenligner automatisk sig selv, med hvad man ser, hvilket kan lede til negative tanker om sig selv. Det lader således til, at sociale medier kan være en påvirkende faktor for psykisk mistroivsel blandt de unge.

Dette kan videre understøttes af Psykiatrifondens undersøgelse “... Hvis jeg bare tager mig sammen - en undersøgelse af selvværd og oplevelse af pres blandt 16-24 årige”. Undersøgelsen viser bl.a. at 26% af de adspurgte, ofte eller altid, når de er på sociale medier, føler, at deres venner og veninder har et bedre liv end dem selv (Psykiatrifonden 2017). Videre er 64% af de adspurgte bekymrede for at deres udseende ikke er “godt nok” (Psykiatrifonden 2017).

Det stemmer videre overens med det billede som tegnes i artiklen “*Picture Perfect - Præstationsorienteringer blandt unge i forskellige ungdomslivskontekster*”, som er udarbejdet af 4 forskere fra CeFU, hvor det beskrives, hvordan de sociale medier påvirker de unges forhold til deres kroppe (Sørensen mfl. 2017: 40). På de sociale medier vægtes ydre værdier som udseende

højt, men det lader imidlertid også til at gælde indenfor andre områder, hvilket også kan udledes fra de udførte interviews. Dette kan fx være materielle goder, god (flot) mad, sund livsstil, og rejser. Man skal leve *et fuldt liv*, og anerkendes for det.

Anerkendelse ses generelt som noget, man skal gøre sig fortjent til i en eller anden grad. Man anerkendes ikke blot for at være den man er, men skal skabe en bestemt fremstilling.

Hvis man ikke får den pågældende anerkendelse kan det resultere i krænkede følelser. Hvis man fx ikke får nok lykønskninger på sin fødselsdag, eller ikke nok likes på et opslag, kan det være et nederlag, som kan resultere i, at man føler sig krænket, og at man måske selv har gjort noget galt.

De sociale medier bruges flere gange i løbet af dagen, og tager nogle gange opmærksomheden fra andre gøremål, og stopper fordybelsen. Dette kan ses som værende bevirkende til en mere presset dag, da det fx kan være sværere at få lavet de lektier, der skal laves. Hvis man sammenholder dette med Psykiatrifondens undersøgelse, hvori der tegnes et billede af at mange unge kun er tilfredse med topkarakterer, kan de sociale mediers afbrydelser ses som værende en potentiel medvirkende faktor for stigningen i stress.

At de sociale medier bruges til at udfylde de små pauser i løbet af dagen og fritiden derhjemme, kan yderligere tænkes at være bevirkende til en mere presset dag. For det første ift. det tidspres Rosa taler om, hvor tiden opleves kort men også huskes kort. For det andet i kraft af, som der er beskrevet i det ovenstående, at de unge sammenligner sig selv med de opstillede billeder, de ser på de sociale medier, og at disse kan få en negativ indvirkning på selvforholdet, hvis det gøres ofte. Når disse selvrefleksioner får lov til at fylde i de unges fritid, må det tænkes at skabe et pres, i den tid som ellers skulle have været til afslapning og afstresning.

Som tidligere beskrevet, mærker interviewpersonerne forskellige former for pres i forskellig grad. Vi vil imidlertid påstå, at når 6 almindelige unge mennesker, kan identificere forskellige former for pres forekommet af brugen af sociale medier, må der tænkes at være nogle generelle tendenser, som presser mange unge. Spørgsmålet bliver således videre hvordan det sociale arbejde kan ses ift. dette.

En af Peter Højlund og Søren Juuls pointer i bogen "*Anerkendelse og dømmekraft i socialt arbejde*" er, at konkurrencestatens logikker og fokus på individet har indlejret sig i det sociale arbejde. Det sociale arbejdes fokus "*(...) rettes mod enkeltindividets ressourcer og vilje til at ændre sin adfærd i overensstemmelse med samfundsmæssige mål (...)*" (Højlund & Juul 2015: 138). De samfundsmæssige generative mekanismer for sociale problemer får begrænset

opmærksomhed. Spørgsmålet bliver hermed videre, om det sociale arbejde kan omfavne de sociale patologier, som fører til presset og den psykiske mistrivsel for de unge, hvis det sociale arbejde er indlejret i selv samme sociale patologier. Måske er der nærmere brug for at tænke det sociale arbejde mere bredt, og fokusere på hvilke tendenser i samfundet, som har ført til stigningen i dårligt mentalt helbred for unge mennesker i Danmark, for derefter at sætte ind på samfundsniveau. Der er i brugen af de sociale medier indlejret de sociale patologier, som eksisterer i det øvrige samfund, men de påvirker også og skærper selv samme patologier.

Konklusion

Det kan konkluderes, at de sociale medier er svære at komme udenom. Dette gælder specielt Facebook, da deres Messenger-tjeneste udgør en stor del af de unges kommunikation. Man må være på for at være med. Dette forstyrrer imidlertid fordybelsen, da de sociale medier ofte distraherer.

Fællesskaberne har udviklet sig, og med de sociale medier kan man konstant holde sig opdateret med sine venner og bekendte. De sociale medier gør det nemmere at være i kontakt med sine venner, men kan imidlertid også lede til FOMO og en følelse af at være udenfor eller ligefrem ekskluderet.

Videre konkluderes, at det har stor betydning for unge at modtage god respons på de sociale medier. Store kvantitative størrelser af eksempelvis likes, venner, lykønskninger, følgere, kommentarer osv. ses som noget efterstræbelsesværdigt da det både kan ses som et statussymbol, men også som en bekræftelse i at man lever 'et fuldt liv'. De forstås som en form for anerkendelse, men en anerkendelse som er baseret på noget-for-noget principper, og noget man skal gøre sig fortjent til. Hermed er de unges forståelse af anerkendelse ikke en ægte anerkendelse af en som et fuldt menneske, men har nærmere karakter af en bekræftelse af, at den måde de agerer, og fremstiller sig, på de sociale medier bliver accepteret. Det kan således ses som et forvrænget anerkendelsesideal ift. idealet om frivillig gensidig anerkendelse.

Høje kvantitative størrelses bekræftelse kan videre fungere som en slags statussymbol og en målestok for, hvor vellidt man er, og der kan ses en adfærdsændring hen mod en forøgelse af de kvantitative størrelser.

Selvfremsstillingen på sociale medier er i høj grad fremstillet ud fra at vise et succesfuldt billede, og den fra samfundet velansete selvrealisering, frem. Billedet fremstillet på sociale medier er kun en del af virkeligheden, som oftest viser et succesfuldt billede - et vinderimage.

Brugen af de sociale medier og det forvrængede anerkendelsesideal leder til en række forskellige former for pres. Når små pauser i dagen fyldes ud med brugen af sociale medier, og

kravet om tilgængelighed resulterer i at mobilen ofte er fremme og distraherer, kan de resultere i et tidspres, og en følelse af at tiden forsvinder.

Når de unge i deres selvrefleksion sammenligner sig med hinanden på sociale medier, kan det resultere i et pres, da billederne som sagt er fremstillet med dét for øje at fremstå succesfuld. Det kan videre lede til et tosidet pres for at præstere hhv. at skabe den succesfulde selvfremsstilling og at skulle leve op til de fremstillinger man præsenteres for.

De sociale medier fører desuden hurtigt til bekymring, da man tolker på andres handlinger, og typisk til det værste, uden at kende det fulde billede, eller rationalet bag, at de handler som de gør.

Disse former for pres kan tænkes, for nogle unge, at lede til en forværrelse i det mentale helbred. De generative mekanismer sker på samfundsniveau, og hvis man vil modvirke dem, ses det hermed som essentielt at ændre på nogle overordnede strukturer. Spørgsmålet vi ender ud med bliver således, om det sociale arbejdes fokus i højere grad skal rettes mod de overordnede samfundsmæssige strukturer, og de sociale patologier, som er indlejret der.

Litteraturliste

- Brinkmann, Svend** (2014): *Stå fast - et opgør med tidens udviklingstvang*. Gyldendals Forlag. København.
- Ehrenberg, Alain** (2010): *Det udmattede selv – depression og samfund*. Informations Forlag. København.
- Honneth, Axel** (2003): *Den individuelle friheds patologier – Hegels samtidsdiagnose og nutiden*. I Honneth, Axel: *Behovet for anerkendelse – en tekstsamling*. Hans Reitzels Forlag. København
- Højlund, Peter & Juul, Søren** (2015): *Anerkendelse og dømmekraft i socialt arbejde*. Hans Reitzels Forlag. København
- Juul, Søren** (2017): *Selvets kultur*. Hans Reitzels Forlag. København
- Kvale, Steinar & Brinkmann, Svend**, (2008): *Interview - introduktion til et håndværk*. Hans Reitzels Forlag. København
- Laursen, Erik** (2011): *George Herbert Mead - Selvets sociale genese*. i Petersen, Anders m.fl.: *Selvet*. Hans Reitzels Forlag. København
- Malkin, Craig** (2016): *Narcissisme - Det dårlige - og overraskende gode - ved at føle sig speciel*. Dansk Psykologisk Forlag A/S. København
- Nielsen, A. M., & Colding Lagermann, L.** (2017): *Stress i gymnasiet – hvad der stresser gymnasieelver og hvordan forebyggelse og behandling virker med 'Åben og Rolig for Unge'*. DPU Aarhus Universitet. Aarhus.
- Nielsen, Jens Christian, Sørensen, Niels Ulrik & Osmec, Martha Nina** (2010): *Når det er svært at være ung i DK - unges trivsel og mistrivsel i tal*. CeFU
- Pedersen, Ove Kaj** (2011): *Konkurrencestaten*. Hans Reitzels Forlag. København.
- Petersen, Anders** (2016): *Præstationssamfundet*. Hans Reitzels Forlag. København
- Psykiastrifonden** (2017): *... Hvis bare jeg tager mig sammen - En undersøgelse af selvværd og oplevelse af pres blandt 16-24 årige*. Psykiastrifonden. Link: http://www.psykiastrifonden.dk/media/1419054/praestation_selvvaerd_ungeundersoegelse-2017.pdf (set: 14-02-2019)
- Rosa, Hartmut** (2014): *Fremmedgørelse og Acceleration*. Hans Reitzels Forlag. København.
- Sundhedsstyrelsen** (2018): *Den nationale sundhedsprofil 2017*. Sundhedsstyrelsen. København
- Sørensen, N.U., Pless, M., Katznelson, N., & Nielsen, M. L.** (2017): *Picture Perfect: Præstationsorienteringer blandt unge i forskellige ungdomslivskontekster*. Tidsskrift for Ungdomsforskning, 17 (2), 27-48. [2].