

Instagram og TikToks indflydelse på unge:

En undersøgelse af emotionsregulering

Rapportens samlede antal tegn

(Inkl. mellemrum & fodnoter, ekskl. forside, referenceliste og evt. bilag): 115.125

Svarende til antal normalsider á 2400 tegn: 48

Rammen: 59.590

Artikel: 55.535

Studienummer (8 cifre): 20184041

Speciale, psykologi

Aalborg Universitet

16.06.2023

Ordblind

Indhold

1	Abstract	3
2	Forord	4
3	Indledning	5
3.1.1	Specialets struktur	6
3.2	Afgrænsning	6
3.3	Begrebsafklaring	7
4	Metodologi, metode og kvalitetssikring	7
4.1	Metodologi	8
4.1.1	Videnskabeligteoretisk position	8
4.2	Kvalitativ forskningsmetode	8
4.2.1	Det semistrukturerede interview	9
4.2.2	Interviewguide	9
4.2.3	Transskription	10
4.2.4	Informanter	11
4.2.5	Tematisk analyse	12
4.3	Kvalitetssikring	14
4.3.1	Ethiske overvejelser	15
5	Emotioner	16
5.1	Historisk perspektiv på emotioner	16
5.2	Begreberne humør, emotioner, følelser og affekter	18
5.3	Negative emotioner	19
6	Emotionsregulering	20
6.1	Emotionsreguleringsprocesser	21
6.1.1	Reguleringsfaser	22
6.1.2	Strategier	23
6.1.3	Reguleringsteknikker	25
6.2	Udfordringer ved emotionsregulering	26
7	Specialets perspektiv	27
8	Delkonklusion	28
9	Artikel	1
9.1	Introduktion	1
9.2	Teoretiske baggrund	1
9.2.1	Emotion	1

9.2.2	Negative emotioner.....	2
9.2.3	Emotioner i sociale medier.....	3
9.2.4	Emotionsregulering.....	4
9.3	Informanter	5
9.4	Resultater	6
9.4.1	Kropspositivitet, socialt pres og selvværd.....	6
9.4.2	Perfektionisme.....	11
9.4.3	Ønsker ikke at mærke svære følelser	15
9.4.4	Algoritmer og selektiv opmærksomhed	19
9.5	Konklusion	22
9.6	Litteraturliste	23
10	Konklusion	29
	Litteraturliste.....	30
	Bilag	33
	Bilag 1 – Interviewguide	33

1 Abstract

Problem statement: What's the significance of using Instagram or TikTok for young people's emotional regulation?

Approach: Qualitative research methods, including semi-structured interviews, are employed to collect empirical data. The Jeffersonian transcription method is used for data transcription. The study involves three participants aged from 14-25 years old. Braun and Clarke's thematic analytic approach is used for data analysis. The theoretic frameworks include James Gross' theory of emotional regulation and Lazarus' approach to negative emotions.

Main findings: The study reveals that social media platforms such as Instagram and TikTok have a significant impact on the mental well-being and emotional regulation of young people. The results indicate that body positivity is a crucial factor as youngster experiences of body image influence their emotional state and self-acceptance. Furthermore, the study highlights the prevalence of perfectionism on social media, which can lead to stress and psychological strain. Many young individuals also utilize social media platforms to avoid experiencing difficult emotions, employing them as distractions or temporary escape. Algorithms and selective attention play an important role in influencing young people's emotional states by curating specific content and concealing other information, potentially limiting exposure to diverse perspectives, and hindering the ability to cope with negative emotions. These findings emphasize the importance of enhancing young people's emotional regulations skills and promoting healthy social media use. Addressing issues related to algorithms and digital manipulation is necessary, as they can negatively affect young people's mental health and foster addictive behaviors. The study contributes to a deeper understanding of young people's experiences of emotional regulation in TikTok and Instagram, emphasizing the need to consider these factors in future interventions and guidelines.

Conclusion: Constant exposure to perfect images on Instagram and TikTok contributes to body insecurity, leading to the suppression of emotions to maintain an idealized image. TikTok serves as a means of distraction and emotional regulation, as algorithmic filtering hampers critical thinking. It's crucial for young users to be mindful of their selective attention and actively seek alternative perspectives.

2 Forord

Det er med stor taknemlighed, at jeg skriver dette forord og udtrykker min dybtfølte tak til de involverede parter, der har bidraget til færdiggørelsen af dette speciale. Jeg ønsker at rette en særlig tak til Opgavekorrektur for deres uvurderlige korrekturlæsning og transskribering, som sikrer en høj kvalitet i specialet.

Jeg vil også gerne udtrykke min dybe taknemlighed over for min vejleder Johan Trettvik for hans engagerede vejledning, værdifulde inputs og konstruktive feedback. Hans spændende spørgsmål og støttende tilgang har været en væsentlig faktor i udviklingen og forbedringen af specialet. Uden hans vejledning og indsigt ville dette speciale ikke have fået sin nuværende form.

Jeg vil også gerne takke alle de informanter, der har bidraget med deres tid til og indsigt i mine interviews. Deres deltagelse har været afgørende for at berige denne undersøgelse og bidrage til dens dybde og validitet. Jeg håber, at dette speciale vil bidrage med ny viden og indsigt inden for det valgte emne, og jeg håber, at det vil være en kilde til inspiration for kommende forskning.

3 Indledning

I en tid, hvor digitale medier er blevet en integreret del af vores hverdag, er det uundgåeligt at anerkende deres indflydelse på vores følelsesliv. Sociale medieplatforme som Instagram og TikTok har revolutioneret vores kommunikations- og interaktionsmønstre og giver os en kontinuerlig strøm af indhold og sociale interaktioner (Barry et al., 2017, p. 2). Men hvilken betydning har disse medier egentlig for vores følelsesliv? Er de med til forme vores emotionelle tilstand? Eller fungerer de blot som passive redskaber, der afspejler vores eksisterende følelser?

Motivationen bag dette speciale udspringer af en nysgerrighed om vores indre verden og dens interaktion med den digitale sfære. Der er en begrundet bekymring for, at sociale medier kan have en negativ indvirkning på vores følelsesliv ved at fungere som en distraktion og fremme overfladiske interaktioner. Denne bekymring og ønsket om at forstå denne komplekse dynamik mellem sociale medier og emotionsregulering har drevet min interesse for emnet.

I dagens samfund er der en række debatter omkring f.eks. skærmbrug og følelser blandt unge. Disse debatter adresserer flere centrale spørgsmål som f.eks. effekten af skærmbrug på unges mentale sundhed. En af de centrale debatter fokuserer på bekymringerne om, hvordan overdreven skærmbrug, især på sociale medier, kan påvirke unges mentale sundhed og trivsel, hvor forskning antyder en sammenhæng mellem øget skærmbrug og øget risiko for angst, depression og lavt selvværd blandt unge. Diskussionen drejer sig om at identificere årsagssammenhænge og udvikle strategier til at fremme en sund balance mellem skærmbrug og følelsesmæssig trivsel (Smith et al., 2018, pp. 11-14). En anden aktuel debat er skærmbrug og emotionel regulering, hvor debatten fokuserer på, hvordan skærmbrug påvirker unges evne til at regulere deres følelser. Nogle argumenter for, at konstant eksponering for forskellige indholdstyper på de sociale medier kan forstyrre unges evne til at håndtere og regulere deres følelser. Dette kan bl.a. skyldes sammenligningen med andre og oplevelsen af FOMO (fear of missing out) (Orben et al., 2020, pp. 177-178).

Disse debatter afspejler kompleksiteten og mangfoldigheden af holdninger og perspektiver om skærmbrug og følelser i nutiden. Relevansen for dette emne må ikke undervurderes, for med millioner af brugere, især unge mennesker, der bruger timevis på sociale medier hver dag, er det vigtig at forstå, hvordan disse platforme påvirker vores emotionelle velbefindende. Der er stigende bekymring for unges mentale sundhed, og sociale medier er blevet peget på som en mulig faktor,

mens de sociale konstruktioner muligvis er med til at styre psykologien, fordi det har betydning for vores virke nu og i fremtiden. Problemformuleringen for dette speciale er derfor:

Hvilken betydning har Instagram og TikTok for unges emotionsregulering?

Dette studie inddrager også de unges egne oplevelser og perspektiver. Det er vigtigt at give dem en stemme i denne undersøgelse, da de er direkte brugere af platformene og kan give første-håndserfaringer ift. platformenes indflydelse.

3.1.1 Specialets struktur

Dette speciale er inddelt i to dele: en rammesættende del og en artikel. Formålet med den rammesættende del er at præsentere de metodiske redskaber, der anvendes, samt specialets teoretiske grundlag. Yderligere indeholder rammen refleksioner over de udfordringer, der har været med den anvendte teori, og til sidst konkluderer jeg på den rammesættende del. Efter artiklen kommer der en kort, overordnet konklusion på hele specialet.

Efterfølgende skal artiklen læses. Den handler om undersøgelsen og analysen af empirien, og hertil er der en tilhørende diskussion. Til sidst kommer der en samlet konklusion for artiklen.

3.2 Afgrænsning

I dette speciale arbejdes der ud fra en bred forståelse af emotioner, herunder at begrebet består af komponenterne fysiologiske, kognitive og adfærdsmæssige emotioner (Kleinginna & Kleinginna, 1981, p. 354). Ligeledes antages det, at emotioner har et socialt aspekt, som kommer i spil med andre unge (Rimé et al., 1992, p. 231). I specialet afgrænses emotionerne til de kognitive og adfærdsmæssige komponenter, og det sociale aspekt betones. En uddybning af min forståelse ekspliciteres i afsnit 6.1.4. Specialet vil have et specifikt fokus på de negative emotioner for at afgrænse emnet yderligere. Dette valg skyldes, at der er en større tendens til at regulere og håndtere negative emotioner, da de generelt opleves som ubehagelige (Ekman, 1993, p. 391).

En yderligere afgrænsning i dette speciale er fokuset på de sociale medier. Ifølge Thomas Aichner og hans kollegaer er sociale medier et paraplybegreb – det omfatter forskellige platforme som blogs, online fællesskaber, gaming osv. Aichner et al. påpeger, at sociale medier udgør et spektrum, hvor der eksisterer specifikke og samtidigt forskellige anvendelser af sociale medier

(Aichner et al., 2021, p. 215). Baseret på disse betragtninger er fokuset i dette speciale på en undersøgelse af TikTok og Instagram.

3.3 Begrebsafklaring

Instagram, en populær social medieplatform, blev lanceret i 2010 og er nu et af verdens mest anvendte medier (Statista, 2021). Platformen giver brugerne mulighed for at dele billeder og videoer med deres følgere. Brugere kan oprette profiler og følge andre brugere og interagerer ved at like, kommentere og sende private beskeder. Hashtags anvendes på Instagram for at gøre indholdet mere synligt og nå ud til et bredere publikum, og det samme gælder for stories, IGTV og Reels (Instagram Help Center, 2021). I dansk kontekst anvendte 58 % af de 15-24-årige Instagram dagligt i 2022 (DR Medieforskning, 2022).

TikTok er en anden populær social medieplatform, der blev lanceret i 2016 af det kinesiske teknologiselskab ByteDance. TikTok er en app-baseret platform, der giver brugerne mulighed for at oprette og dele korte videoer, der varer op til 60 sekunder, hvor brugeren kan tilføje effekter, filtre og tekst til videoerne for at gøre dem mere kreative og underholdende. På TikTok kan brugere oprette en profil og følge andre brugere, de finder interessante. Samtidig kan brugere også interagere med andres videoer ved at like, kommentere og dele dem (TikTok Help Center, 2021). Platformen har en "For You"-side, hvor brugerne kan opdage nye videoer baseret på deres tidligere interaktioner og algoritmer, som kommer med forslag til brugerne. TikTok er blevet et af de mest populære sociale medier i verden og har en særlig tiltrækning på unge brugere (Statista, 2021). I dansk perspektiv anvendte ca. 45 % af de 15-24-årige TikTok dagligt (DR Medieforskning, 2022).

4 Metodologi, metode og kvalitetssikring

Specialets metodologi præsenteres nu, hvilket inkluderer fremgangsmåden for indsamling og bearbejdning af empiriske data. Først introduceres socialkonstruktivismen, som er den videnskabs-teoretiske fremgangsmåde, der udgør fundamentet for specialet. Efterfølgende beskrives de anvendte kvalitative metoder, herunder det semistrukturerede interview. Herefter betones interviewguiden og processen med at transskribere dataene fra interviewene. Til sidst gives en beskrivelse af informanterne.

4.1 Metodologi

Metodologi er defineret som studiet af metoderne indenfor specifikke discipliner eller områder (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 409). I dette speciale anvendes metodologien til at belyse de underliggende overvejelser vedrørende metoder til indsamling af empiri samt bearbejdningen af det.

4.1.1 Videnskabeligteoretisk position

Kenneth J. Gergen (2013) er en central figur inden for socialkonstruktivismen, og han beskriver den som en tilgang, der fokuserer på den gensidige konstruktion af sociale fænomener gennem interaktion og sprogbrug. Ifølge Gergen er vores forståelse af realiteten og vores sociale identiteter formet af de sociale kontekster, vi er en del af, og de sociale interaktioner, vi deltager i (Gergen 2013, pp. 14-21).

I specialet anvendes Gergens definition af socialkonstruktivismen, men med en mere moderat tilgang. Specialet anerkender betydningen af sociale og kulturelle faktorer i forståelsen af verden, samtidigt med at der er plads til eksistensen af objektive fakta og realiteter. I modsætning til en stærk tilgang indenfor socialkonstruktivismen, der benægter objektivitet og universalitet (Collin, 2015, pp. 226-227), anerkender specialet, at visse aspekter af realiteten eksisterer uafhængigt af individuelle fortolkninger og sociale konstruktioner. Specialets socialkonstruktivistiske tilgang søger derfor at finde en balance mellem sociale konstruktioner og objektivitet for at forstå de sociale og kulturelle dimensioner samt de objektive aspekter af realiteterne. Objektive aspekter af realiteterne kunne f.eks. være algoritmerne, og disse er objektive i den forstand, at de er baseret på bestemte regler og parametre, der dikterer, hvilket indhold der præsenteres for unge.

Specialets tilgang ligger i forlængelse af Gergens perspektiv, hvor han understreger, at socialkonstruktivismen ikke nødvendigvis fører til relativisme eller benægtelse af objektivitet. Selvom der ifølge socialkonstruktivismen ikke findes en objektiv realitet, hævder Gergen, at det stadig er muligt at opnå en vis grad af objektivitet gennem konsensus og fælles forståelse inden for en given social kontekst (Gergen, 2013, pp. 167-168).

4.2 Kvalitativ forskningsmetode

I følgende afsnit vil den metodiske tilgang, herunder semistrukturerede interviews og interviewguiden, blive præsenteret.

4.2.1 Det semistrukturerede interview

Semistrukturerede interviews anvendes, fordi de er en kombination af en vis fleksibilitet med en grundlæggende struktur og fastlagte spørgsmål. Dette format muliggør åbne spørgsmål, der fører til dybdegående svar og perspektiver fra komplekse sociale fænomener, samtidigt med at der sikres konsistens i dataindsamlingen (Kvale & Brinkmann, 2015, p. 183). Det skal bemærkes, at interviewet ikke er en neutral teknik, da det er en interaktion mellem forskeren og informanten, som kan påvirke svarene (Brinkmann & Tanggaard, 2015, pp. 30-33). Fokusset i specialet omhandler informanternes oplevelser og konstruerer derigennem viden gennem meningsrelationer og fortolkning af handlinger og situationer i de unges liv (Kvale & Brinkmann, 2015, p. 19). Dette perspektiv er i tråd med socialkonstruktivismen, der betoner forskerens rolle i den sociale og kulturelle kontekst og interaktionerne.

Forud for interviewet er det vigtigt at have en vis grad af forarbejde og forståelse for at kunne identificere relevante emner og spørgsmål. Dette hjælper forskeren med at være opmærksom på aspekter, som ellers kunne være overset under interviewet (Brinkmann & Tanggaard, 2015, p. 37). Det er dog vigtigt at finde en balance, da for meget forhåndsviden og forforståelse kan resultere i et 'blindspot' for andre aspekter af undersøgelsen og reducere neutraliteten og objektiviteten (Kvale & Brinkmann, 2015, p. 37). Yderligere er det vigtigt at være opmærksom på, at relationen og interaktionen mellem forskeren og interviewereren ikke er den naturlige 'giv og tag-relation', samt der er et asymmetrisk magtforhold, som kan påvirke neutraliteten og objektiviteten (Brinkmann & Tanggaard, 2015, pp. 59-60). Det er afgørende at bevare en åben nysgerrighed over for informanternes historier og beskrivelser samtidigt med at opretholde en vis tematisk ramme ved hjælp af en interviewguide.

4.2.2 Interviewguide

Som del af min interviewguide er der identificeret temaer og spørgsmål, som er inspireret af min eksplorative undersøgelse samt eksisterende teorier og forskning inden for emotioner, emotionsregulering og sociale medier (Brinkmann & Tanggaard, 2015, p. 37). De overordnede temaer er emotioner og emotionsregulering, hvor sociale medier og unge er flettet ind som undertemaer. Min forforståelse og orientering inden for undersøgelsesområdet danner grundlag for udformningen af interviewguiden.

Formålet med mine interviewspørgsmål er at opnå en bedre og dybere forståelse af, hvilken betydning Instagram og/eller TikTok har for unges emotionsregulering. Jeg startede med en bred forståelse og indsnævrede derefter fokus til negative emotioner. Det semistrukturerede interview som empirisk metode tillader en åben og nysgerrig tilgang til at udforske emner, der kan opstå under interviewet. Samtidig er interviewguiden opbygget således, at hvert overordnet tema præsenteres i venstre side i kronologisk orden og ledsages af tilhørende spørgsmål (Kvale & Brinkmann, 2015; Brinkmann & Tanggaard, 2015, pp. 38-40). I højre side af guiden præsenteres interviewspørgsmålene, som forklares med hovedpunkter og udgør de centrale spørgsmål, som informanterne får mulighed for at besvare med egne ord (Kvale & Brinkmann, 2015, pp. 186-187). Under hvert hovedspørgsmål er der også underordnede spørgsmål, der fungerer som støttespørgsmål for at afdække temaer eller aspekter af hovedspørgsmålet, der måske ikke berøres af informanterne under interviewet. Der anvendes hverdagsprog for at mindske misforståelser (Kvale & Brinkmann, 2015, pp. 186-187) (bilag 1).

4.2.3 Transskription

I specialet benyttes elementer af Jeffersonians metoden, for at få en dybere forståelse af interviewene og de komplekse måder, hvorpå mening skabes. Samtidig anvendes metoden til analysen, der bliver kombinerede med tematisk analyse.

Jeffersonians metoden er en tilgang der fokuserer på studie af samtaler og interaktioner mellem mennesker. En central del af metoden er at skelne mellem det direkte indhold og det indirekte indhold. Det direkte indhold referer til det, der eksplicit siges af informanterne, de ord og sætninger, der udtales. Det er det mest åbenlyse og umiddelbart observerbare aspekter af samtalen (Hepburn & Bolden, 2017, pp. 16-17). Det indirekte, derimod, referer til det, der siges mellem linjerne eller implicit i samtalen. Dvs. der er den underforståede betydning, der kan være indlejret i måden, noget bliver sagt på. Tonefaldet, pauserne eller kropssproget. Det indirekte indhold kan give vigtig kontekst og forståelse for informanterne i samtalen og kan have betydning for tolkningen af det direkte indhold (Hepburn & Bolden, 2017, pp. 16-17).

For at overholde GDPR og etiske retningslinjer anonymiseres navne og steder. Valget af Jeffersonian-metoden er også baseret på tilgængelige ressourcer og tidsbegrænsninger. Firmaet "op-

gavekorrektur” blev valgt til at transskribere interviewene, hvilket er indarbejdet i en samtykkeerklæring til informanterne. Firmaet leverede transskription i ren form, da det er essentielt, for at bevare den præcise gengivelse af det talte sprog uden ændringer, medmindre det er nødvendigt for læsevenligheden (Kvale & Brinkmann, 2015, p. 246).

Nedenstående er en oversigt over den valgte fremgangsmåde og de transskriptionsvalg, der er truffet (Hepburn & Bolden, 2017, p. 22). De anvendte tegn fra Jeffersonian-metoden inkluderer pauser, afbrydelser, tryk, stemmeforandringer, kommentarer, overlappende tale og handlinger. Nedenstående tabel giver en oversigt over disse tegn.

Pauser	Ved længere tid (tal) eller ved kortere afbrydelser (.)
Tryk	Ordet bliver markeret med understregning
Stemmeforandringer	Bliver markeret med pile op eller ned
Overlappende tale	Skrevet med klammer []
Handlinger	Handlinger med stemmen skrives i () fx (grin)
Uklar tale	Sættes i klammer og skrevet med rødt

TABEL 1

4.2.4 Informanter

Som nævnt ønsker dette speciale at fokusere på unges brug af TikTok og Instagram for at få en dybere forståelse for bagvedliggende mekanismer ift. emotioner og regulering. Undersøgelsens informanter er aldersgruppen 15-25 år, da de muligvis er særligt udsatte for de negative effekter fra sociale medier. Dette kunne skyldes, at de stadig er i en fase, hvor de udvikler deres emotionsregulering og emotionelle intelligens, og derfor er de mere sårbare over for eksternalisering af emotioner gennem sociale platforme. Informanterne blev rekrutteret fra Facebook og Instagram, hvorpå kriterierne udover alderen var, at de brugte Instagram el. TikTok. Informanterne blev rekrutteret ved at lave et opslag i forskellige lukkede grupper på facebook og deling af opslag på instagram fra private konto.

Marius er en dreng på 15 år, som går på efterskole. Han bruger de sociale medier Snapchat, Instagram og TikTok. Marius beskriver, at han bruger Instagram til at følge med i, hvad der sker i vennernes liv, og hvad der sker i verden, hvorimod TikTok er underholdning.

Ea er en kvinde på 23 år, som går på universitetet. Hun bruger de sociale medier Snapchat, Instagram og TikTok. Hun beskriver, at hun anvender TikTok, når hun keder sig. Hun anvender Instagram til at følge venner og influencere. På Instagram er hun aktiv bruger og lægger både opslag og stories op.

Line er en kvinde på 24 år, som anvender Instagram. Hun bruger platformen til at fortælle sin historie ift. sin indlæggelse, terapiforløb og sårbarhed. Hun har haft en bruger på TikTok, men slettede profilen for ca. et år siden, fordi hun ikke kunne relatere til mediets indhold.

4.2.5 Tematisk analyse

En tematisk analyse er en metode til kvalitativ dataanalyse, der bruges til at undersøge og identificere mønstre og temaer i data. Braun og Clarke (2006) beskriver i deres artikel "Using thematic analysis in psychology" en sekstrinsproces for at udføre en tematisk analyse (Braun & Clarke, 2006, p. 16).

Det første trin i processen er at gøre sig bekendt med dataene og blive fortrolig med dem. Dette indebærer at læse og lytte til dataene flere gange for at opnå en dybere forståelse af dem. Forskeren skal gøre sig bekendt med emnerne og indholdet i dataene for at kunne skabe en meningsfuld analyse (Braun & Clarke, 2006, pp. 16-18). Andet trin er at generere en list over potentielle temaer og idéer. Dette trin indebærer at læse dataene flere gange for at identificere gentagne idéer og temaer. De fundne temaer er *sociale medier og følelser, FOMO, identitet, selvudfoldelse, empati, afhængighed, algoritmer, selektiv opmærksomhed, stress, mental sundhed, selvrefleksion, personlig udvikling, kropspositivitet, kommunikation, anerkendelse og selvværd*. Forskeren anvender kodningsteknikker som metode til at identificere temaerne (Braun & Clarke, 2006, pp. 18-19). Tredje trin er at sortere temaerne i bredere kategorier. Forskeren kan bruge et kodningssystem, hvor temaerne kodes og sorteres i forskellige kategorier eller grupper. Fjerde trin handler om at navngive og definere temaerne (Braun & Clarke, 2006, pp. 19-21). Det femte trin er at producere en rapport, som beskriver temaerne og analyseresultaterne. Forskeren skal beskrive, hvordan temaerne blev identificeret og navngivet, samt hvordan de er relateret til de overordnede forskningsspørgsmål. Det sidste trin er at drage konklusioner og overvejelser. Forskeren skal reflektere over temaerne og deres betydning ift. forskningsspørgsmålene og deres mulige begrænsninger (Braun & Clarke, 2006, pp. 22-23).

I henhold til trin to – at generere en list over potentielle temaer – henviser Braun og Clarke til tre kodningsteknikker. To af teknikkerne kalder de for hhv. induktiv kodning og deduktiv kodning, disse uddybes ikke yderligere pga. de ikke bliver anvendt i specielt (Braun & Clarke, 2006, p. 12). Sidste kodningsteknik henvises til som hybrid kodning, der anvendes i undersøgelsen. Hybrid kodning er en tilgang, som kombinerer elementer fra induktiv og deduktiv kodning. Dvs. kodningsmetoden involverer både bottom-up, hvor koder udledes direkte fra data, og top-down-kodning, hvor forud etablerede begreber og den teoretiske ramme bruges som grundlag for kodning (Braun & Clarke, 2006, pp. 10-11).

Braun og Clarke understreger, at den tematiske analyse er en fleksibel og tilpasningsdygtig metode, og at forskeren kan tilpasse processen til sine specifikke forskningsspørgsmål og datakilder. Forskeren skal dog tage højde for, at tematisk analyse er en subjektiv proces, og at forskerens personlige fortolkning og forståelse af dataene kan påvirke resultaterne (Braun & Clarke, 2006, pp. 29-30). Overordnet er en tematisk analyse en nyttig metode til at analysere kvalitative data samt finde mønstre og temaer (Braun & Clarke, 2006, pp. 4-5) I processen for at finde mønstre og temaer, er transskriptionerne blevet læst flere gange, samtidigt med at optagelserne også er blevet lyttet til, hvorpå de mønstre og temaer, som blev opdaget, blev skrevet ned, ligesom det blev noteret, hvilken betydning temaet havde. Her et privat notat som eksempel:

”Selvudfoldelse og empati: Teksten diskuterer, hvordan nogle mennesker bruger sociale medier som et sted at udtrykke deres følelser og tanker, selv når de er i dårligt humør. Det nævnes, at nogle mennesker kan lægge opslag op for at få opmærksomhed, mens andre måske lægger opslag op for at dele deres oplevelser med andre (...)” (egne notater)

Dette citat viser, hvordan undersøgelsen imødekommer trin tre til fem fra den tematiske analyseproces. Derudover giver den et indblik i kodningen af temaerne hos hver informant. Herefter der blev kigget på, hvilket temaer der var gentaget på tværs af informanterne. Yderligere ses ordet selvudfoldelse i citatet ovenfor, og det var et tema, som informanterne selv nævnte, hvorefter undertegnede kobledes empati på ift. at tage hensyn til andre unges emotioner og oplevelser. I specialet anvendes hybrid kodning, da dets emner allerede er meget undersøgt, men fortsat har nogle huller inden for emotion og regulering, da det er et komplekst felt. Dertil er sociale platforme et relativt nyt fænomen, og det er svært konkret at sige, hvordan det påvirker emotionsre-

guleringen hos unge (Braun & Clarke, 2006, pp. 10-12). I specialet er den statistiske analyse fravalgt pga. ressourcemæssige begrænsninger og ønsket om en mere nuanceret forståelse af problematikken set fra de unges egne oplevelser.

4.3 Kvalitetssikring

Dette afsnit belyser reliabilitet og validitet, da det er vigtige aspekter af kvalitetssikring indenfor forskning. Yderligere undersøges der nogle misforståelser om kvalitativ forskning evne til at blive generaliseret, hvilket bliver fremhævet af samfundsforskeren Bent Flyvbjerg.

I specialet anvendes Feilberg et al.(2018) definition af reliabilitet, hvor de definerer det som gennemsigthed ift. resultaterne (2018, p. 242). Gennemsigtheden opnås ved at forklare og beskrive de valg og fravalg, der er foretaget i forbindelse med specialet (Feilberg et al., 2018, p. 242). Selvom den anvendte definition er fænomenologisk funderet, kan det suppleres med socialkonstruktivismen. Socialkonstruktivismen fremhæver betydningen af at undersøge konsistens og overensstemmelse mellem forskellige sociale konstruktioner af viden, mens fænomenologien betoner konsistensen og pålideligheden i den enkeltes subjektive oplevelse og fortolkning (Esmark et al, 2005, p. 10).

Kvalitetssikring af specialet indebærer også at vurdere validiteten af resultaterne. Ifølge Kvale og Brinkmann er validitet relateret til styrken og gyldigheden af udsagn (Kvale & Brinkmann, 2015, p. 411). Validiteten repræsenteres ved at etablere en tydelig forbindelse mellem empirien og de temaer, der analyseres i artiklen. Dette opnås ved at inkludere citater eller eksempler fra dataene, der illustrerer, hvordan temaet er blevet identificeret og repræsenteret. Desuden kan validitet ses ift. det semistrukturerede interview, hvor det er vigtigt at undgå ledende spørgsmål for at sikre så ægte svar som muligt fra informantens side og styrke validiteten af undersøgelsen (Kvale & Brinkmann, 2015, pp. 319-323). For at forebygge dette blev det i indbydelsen til interviewet præciseret, at specialet er interesseret i informanternes fortælling. Dertil anvendte jeg opfølgende spørgsmål og gentagelse for at undgå ledende spørgsmål.

Et kritikpunkt ved kvalitativ forskning er, at den har tendens til bekræfte eksisterende påstande eller hypoteser. Flyvbjerg (2016) hævder imidlertid, at kvalitativ forskning bygger på 'close-in' og virkelige situationer, som ikke kan manipuleres, for at bekræfte en forskers hypotese. Flyv-

bjergs perspektiv, der lægger vægt på autentiske og virkelige situationer, har konsekvenser for forskerens tilgang og ansvar. Dette betyder, at der er visse krav og forventninger såsom åbenhed og nysgerrighed, fokus på den virkelige situation, kontrol af bias samt refleksivitet (Maxwell, 2004, pp. 7-8).

Et andet kritikpunkt er, at kvalitativ forskning er begrænsende ift. at generalisere resultaterne. Flyvbjerg påpeger, at generalisering i kvalitativ forskning ikke handler om at udlede universelle love eller at anvende generalisering på samme måde som i kvantitativ forskning. I stedet fokuserer han på det, som han kalder analytisk generalisering (Flyvbjerg, 2016, pp. 237-238). Ifølge Flyvbjerg drejer analytisk generalisering sig om at identificere og beskrive generelle mønstre, mekanismer eller teoretiske sammenhænge, som kan være gældende på tværs af forskellige kontekster eller cases (Flyvbjerg, 2016, p. 222). Omvendt kan analytisk generalisering kritiseres for, at den kan mangle præcision, når det kommer til at forudsige specifikke resultater eller sammenhænge. Dette kan skyldes dens kontekstafhængighed og fokus på teoretiske mønstre frem for kvantitative målinger. Derudover påpeges det, at der kan være manglende mulighed for modsigelse og bekræftelse af teoretiske mønstre inden for analytisk generalisering (Maxwell, 2004, pp. 3-6). En måde at imødekomme manglende mulighed for modsigelse og bekræftelse på kan være at tydeliggøre, at formålet med dette speciale ikke er at beskrive det samlede billede af konsekvenser ved sociale medier. I stedet er formålet at opnå en mere nuanceret forståelse af samspillet mellem de tre elementer emotioner, emotionsregulering og sociale medier med henblik på at anvende denne viden i det kliniske rum sammen med de unge. Ved at fokusere på dette perspektiv forsøges det at undgå, at det bliver en patologisk betragtning.

4.3.1 Etiske overvejelser

Kvale og Brinkmann (2015) betoner, at etiske overvejelser skal være en integreret del af alle faser af forskningsprocessen og ikke kun under interviewsituationen (2015, pp. 107-108).

Informanterne bør være i stand til at tilbagetrække deres sammenstykke for at styrke autonomien, og de bør have forståelse for, hvad deres deltagelse indebærer (Brinkmann, 2015; Kvale & Brinkmann, 2015, pp. 116-117). I specialet blev det håndteret ved at beskrive emnet for undersøgelsen uden at gå for meget i detaljer, for at informanternes svar ikke blev påvirket. Desuden blev det også tydeligt kommunikeret i samtykkeerklæringen, som informanterne underskrev.

Fortrolighed og anonymitet er en anden vigtig etisk overvejelse. Informanternes identitet og de delte oplysninger bør beskyttes for at undgå skade eller krænkelse. Forskeren bør træffe forholdsregler som brug af pseudonymer og overholdelse af GDPR-reglerne (Kvale & Brinkmann, 2015; Brinkmann, 2015, pp. 478). Da jeg skulle outsource transskriberingen af lydfilen til et andet firma, kontaktede jeg Datatilsynet for at få vejledning om, hvordan jeg skulle håndtere dette. Efter at have konsulteret dem blev jeg informeret om, at det var vigtigt ikke at nævne navne, steder eller andre identificerbare karakteristika i lydfilen. Derudover blev jeg opfordret til at sende filen via krypteret mail for at sikre, at data ikke kunne tilgås af andre.

Integritet og ærlighed er den tredje etiske overvejelse. Forskeren bør være åben og ærlig om sin forskning, undgå manipulation af data og resultater samt oplyse om interessekonflikter. Dette medvirker til at sikre pålidelighed, undgå skadelige konsekvenser og opretholde forskningens etiske standarder og integritet (Kvale & Brinkmann, 2015 p. 119).

5 Emotioner

Dette afsnit giver et overblik over det historiske perspektiv på emotioner og præciserer forskellene mellem begreberne humør, emotioner, følelser og affekter. Derudover vil negative emotioner som en del af denne undersøgelse blive uddybet.

5.1 Historisk perspektiv på emotioner

Charles R. Darwin var den første til at beskrive menneskets emotioner i sit værk "The Expressions of Emotions in Man and Animals" fra 1872. Ifølge Darwin tjente menneskets emotioner formålet med at sikre overlevelse og reproduktion hos vores forfædre (if. Pinel & Barnes, 2018; Plutchik, 2003, pp. 24-29). Darwin introducerede desuden tre principper i sin teori: "Princippet om tjenlige forbundne vaner" beskriver, at når en person befinder sig i en bestemt emotionel tilstand, vil vedkommende vise de samme typer ansigts- og kropsudtryk som vedkommendes forfædre (Darwin, 1987, pp. 27-28). "Princippet om antitese" henviser til, at når et individ har en afslappet og åben kropsholdning over for andre individer, er det et udtryk for positive emotioner. Omvendt opfattes negative emotioner, når individet fremstår anspændt og aggressiv i adfærd (Darwin, 1897; Workmann & Reader, 2014, p. 333). "Princippet om handlinger som følge af nervesystemets

opbygning, uafhængigt af vilje og i vis udstrækning uafhængigt af vaner” beskriver, at når nervesystemet bliver emotionelt stimuleret, udløser det en fysisk reaktion i kroppen uafhængigt af individets vilje og uden bevidst kontrol (Darwin, 1872; Workman & Reader, 2014, p. 333).

Byggende på Darwins evolutionære perspektiv udviklede den amerikanske psykolog og filosof William James sin forståelse af emotioner i sit værk fra 1884 ”What is an emotions”. James belyser emotioner fra et fysiologisk perspektiv. Han påpeger, at opfattelsen af et visuelt objekt og vurderingen af en situation aktiverer den emotionelle tilstand, og at individer oplever fysiologiske ændringer som en nødvendig del af den emotionelle oplevelse (James, 1884; Pinel & Barnes, 2018, pp. 476-477).

I 1915 blev James-lange teorien kritiserede af amerikansk læge og psykofysiolog Walter B. Cannon og hans kandidatstuderende Philip Bard og fremsatte deres egen teori. Deres teori, der er forankret i en neurologisk tradition, forklarer emotioner som subjektive oplevelser, der opstår som følge af arousal i hypothalamus (Cannon, 1927, pp. 121-122). Ifølge Cannon og Bard har følelsesmæssige stimuli to uafhængige stimulerende effekter – en i hjernen, der fremkalder følelsen af følelsen, og en anden i det autonome og somatiske nervesystemer, der manifesterer sig som emotionelle udtryk (Cannon, 1927; Workman & Reader, 2014, p. 333).

Amerikansk psykolog Richard S. Lazarus (1991) introducerede et kognitivt vurderingsperspektiv til forståelsen af emotioner. Han betoner, at evalueringen af stimuli er en forudsætning for forekomsten af en emotion, og at kognitiv vurdering tjener til at give mening til et individs eksistens (Lazarus, 1991, pp. 353). Lazarus understreger, at tanker går forud for emotion og fysiologisk arousal, og han foreslog en to-trins kognitiv vurderingsproces, der involverer primær og sekundær vurdering (Lazarus, 1991, pp. 353-355). Han hævdede, at affektive mekanismer, selv i subkortikale strukturer, besidder evaluative funktioner, og at følelser bør betragtes som kognitive processer (Lazarus, 1991, pp. 356-357).

Polsk-amerikansk socialpsykologi Robert B. Zajonc (1980) betoner emotioner fra et kognitivt perspektiv. Zajonc påpeger, at emotioner er separate psykologiske systemer fra kognition og kan forekomme uden kognitiv bearbejdning eller opfattelse (Zajonc, 1980, p. 151-156). Han klassificerede emotioner som evaluerende og affektive reaktioner, der involverer den generelle kvalitet af

en adfærd, såsom at kunne lide eller ikke kunne lide. Zajonc understregede vigtigheden af emotioner i sociale interaktioner, hvor individer konstant evaluerer andres adfærd, motivation og konsekvenser (Zajonc, 1980, pp. 158-160;171-172).

Den sidste teori, som er relevant at se på ud fra det historiske perspektiv, er Paul Ekmans. Ekman er en vigtig figur inden for studie af emotioner og ansigtsudtryk, også kendt som mikroekspressioner. Ekman og hans kolleger belyser, at emotioner opfattes som psykologiske fænomener, der er præget af evolution og individets aktuelle situation. Ifølge Ekman og hans kollegaer er der ikke et enkelt udtryk for hver emotion, men en variation af relaterede, men visuelt forskellige udtryk. Derudover teoretiserede Ekman og Friesen, at der var seks grundlæggende emotioner: vrede, tristhed, glæde, frygt, væmmelse og overraskelse. Ifølge Ekman har hver universel emotion karakteristiske signaler, fysiologiske reaktioner og en tidslinje. Dog påpeger Ekman, at kun de grundlæggende emotioner er universelle på tværs af kulturer (Ekman, 1993, pp. 385-386;391).

5.2 Begreberne humør, emotioner, følelser og affekter

Der er en udfordring i dette speciale og indenfor emotionspsykologien, når det kommer til begreber relateret til emotioner, da der eksisterer en række termer, der refererer til de samme fænomener og kan være svære at skelne mellem.

Humør defineres på forskellige måder, men i dette speciale anvendes definitioner fra Oatley & Jenkins (jf. Plutchik, 2003, p. 63), der beskriver humør som en længerevarende emotionel tilstand, der kan vare timer, dage, uger og nogle gange måneder.

Emotioner, følelser og affekter er mere vanskelige at adskille fra hinanden. De adskiller sig fra humør ved at være kortvarige tilstande (Parkinson, 1995, p. 9). I dagligsprog bruges primært termen *følelse*, men i psykiatrien anvendes oftere betegnelsen *affekt*, mens psykologisk litteratur bruger begrebet *emotioner* med undtagelsen af psykodynamiske tekster, hvor *affekt* anvendes (Egidius, 2005, pp. 18;136). I mange sammenhænge bruges begreberne følelser, emotion og affekt som synonyme, men de kan også referere til forskellige, men alligevel relaterede, fænomener afhængigt af konteksten. F.eks. bruger Siegel (2002) begrebet affekter til at beskrive, hvordan en indre emotionel tilstand udtrykkes eksternt (2002, p. 151). Et andet eksempel er Damasio (2000), der beskriver følelser som sansemønstre, der signalerer smerte eller nydelse og emotioner som komplekse stereotype reaktionsmønstre (2000, p. 55). Yderligere betragter Damasio affekter som et

mere generelt begreb, der kan omfatte både emotioner, humør og følelser, som individet udtrykker eller føler i en situation (Damasio, 2000, p. 342). Disse forståelser og definitioner udgør kun et lille udvalg af de mange definitioner, der eksisterer. Medmindre andet angives i en given sammenhæng, vil jeg derfor i dette speciale bruge begreberne emotion, følelser og affekt synonymt.

5.3 Negative emotioner

Emotioner kan beskrives som enten negative eller positive, hvor frygt, vrede, afsky, skam, tristhed, misundelse og skyld betragtes som negative, mens glæde, taknemmelighed og kærlighed betragtes som positive (Plutchik, 2003, pp. 7-8). Dette speciale fokuserer på de negative emotioner, da positive emotioner betragtes som gode og ønskelige, og dermed bliver de ikke reguleret på samme måde som de negative. Selvom den fysiologiske reaktion kan være en vigtig del af den emotionelle oplevelse, kan det være vanskeligt at måle det i en kvalitativ undersøgelse af, hvordan unges emotionsregulering bliver påvirket af TikTok og/eller Instagram. Derfor vælges det at fokusere på disse aspekter – subjektive emotioner og adfærdsmæssige udtryk – som kan observeres og beskrives mere direkte i en kvalitativ undersøgelse. Neurologiske perspektiv på emotioner er et komplekst område, der involverer undersøgelser af hjernens struktur og funktion i relation til emotioner. Det er et omfattende og specialiseret område, der kræver dybdegående viden om neurologi og fysiologi og derfor ikke bliver inddraget i dette speciale.

Lazarus (1991) betragter tristhed som en reaktion på tab, fravær eller oplevet mangel på noget værdifuldt i ens liv. Tristhed kan opstå som følge af tab af en elsket, tab af en vigtige mulighed eller endda tab af håb og forventninger (Lazarus, 1991, pp. 247-248). Ifølge Lazarus spiller tristhed en vigtig rolle i at signalere behovet for at reflektere, bearbejde og tilpasse sig tabet eller den oplevede mangeller. Tristhed kan motivere den unge til at søge støtte, bearbejde og acceptere tabet samt tilpasse sig den nye virkelighed (Lazarus, 1991, pp. 249-251). Han understreger, at tristhed kan have forskellige konsekvenser og indvirkninger på adfærden. Nogle individer kan blive passive og tilbagetrukne, mens andre kan blive motiveret til at handle og finde måder at genvinde det tabte på (Lazarus, 1991, p. 251).

Ifølge Lazarus (1991) kan vrede beskrives som en følelse, der opstår, når den unge oplever en hindring eller trussel mod sine mål eller værdier. Lazarus betoner, at vrede kan være både hensigtsmæssig og uhensigtsmæssig, afhængigt af hvordan den håndteres (Lazarus, 1991, pp. 217-

222). Vrede motiverer handling ved at mobilisere energi og fokuserer på opmærksomheden på at overvinde eller håndtere den oplevede hindring eller trusler. Handlinger, der kan følge af vrede, er aggression, konfrontation, argumentation eller endda handlinger rettet mod at ændre en uønsket situation (Lazarus, 1991, pp. 226-227).

Skyld og skam betragter Lazarus (1991) som komplekse følelser, der opstår som reaktioner på en opfattet overtrædelse af sociale eller moralske normer eller personlige værdier. Skyld er ofte forbundet med en opfattet fejl eller fiasko i at leve op til ens egne eller samfundets standarder. Det kan opstå, når den unge mener, at man har handlet på en måde, der har skadet eller svigtet andre (Lazarus, 1991, p. 240). Skyld kan motivere den unge til at tage ansvar for sine handlinger, forbedre sig og forsøge at rette op på situationen (Lazarus, 1991, pp. 243-244). Derimod er skam en følelse af at være forkert, defekt eller mindreværdig som individ pga. ens handlinger eller karakter. Det involverer ofte en følelse af offentlig udstilling og ydmygelse. Skam kan føre til en følelse af isolation og en tendens til at skjule eller undgå situationer, der fremkalder skamfølelser (Lazarus, 1991, p. 240). Lazarus betoner, at både skyld og skam kan have konsekvenser for menneskelig adfærd. Skyld kan motivere den unge til at gøre det rigtige – at give undskyldninger og søge forsoning med dem, der er blevet påvirket af den unges handlinger. Skam derimod kan føre til undvigende adfærd eller en indsats for at undgå yderligere ydmygelse og vurdering fra andre (Lazarus, 1991, pp. 243-244).

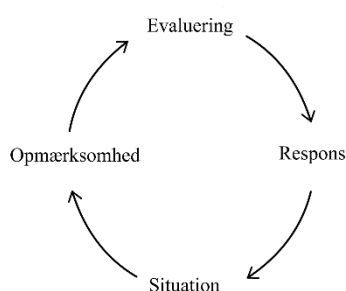
Den sidste negative emotion, som inddrages, er misundelse. Ifølge Lazarus er misundelse en følelse, som er forbundet med at ønske det, en anden har, og den er karakteriseret ved et centralt ønske om det, den anden besidder. Misundelse indebærer selvinddragelse og en negativ social sammenligning. Når den unge tror, at hun har brug for og fortjener det, den anden unge har, og føler, at hun er lidt eller intet uden det, forstærkes misundelsen (Lazarus, 1991, pp. 254-255).

6 Emotionsregulering

I dette afsnit rettes fokus mod emotionsregulering baseret på James Gross' (2015) teoretiske perspektiv. Der gives en forklaring på regulering af emotioner, herunder de forskellige strategier, faser og teknikker, der anvendes i denne proces. Gross' tilgang kan placeres indenfor den kognitive tradition, dog hen mod det rationalistiske.

6.1 Emotionsreguleringsprocesser

Gross definerer emotionsregulering som en proces, der påvirker individets valg af emotioner og tidspunktet for deres fremkomst samt hvordan emotionerne opleves og udtrykkes. Samtidig kan begrebet defineres som aktivering af målrettede strategier til at ændre den emotionsgenererede proces. Dette omfatter reguleringen af individets egne emotioner, herunder evnen til at øge eller mindske både negative og positive følelser (Gross, 2015, p. 2;14). Gross anvender begrebet strategier bredt, hvilket inkluderer både processer, som er under bevidst kontrol, og processer, der opererer ubevidst eller implicit (Gross, 2015, p. 5).

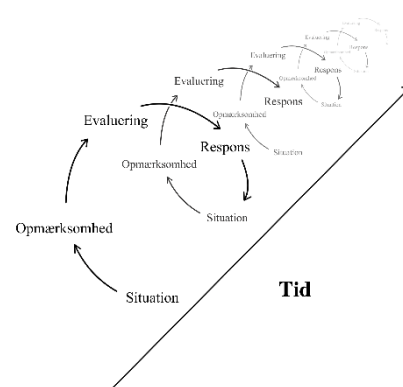


Figur 1: Vurderingsprocessen

I figur 2 vises Gross' konceptualisering af processen om udvælgelse af strategien. Reguleringsprocessen indebærer, at individet i visse situationer retter sin opmærksomhed mod bestemte aspekter af den givne situation. Dette fører til en evaluering af, om situationen er gunstig eller ugunstig for individet på specifikke måder. Denne evaluering udløser en koordineret respons, der medfører ændringer i individets emotioner, adfærd og fysiologiske ændringer.

Det er denne kombination af forbundne ændringer i emotioner, adfærd og fysiologi, der udgør selve emotionen (Gross, 2015, p. 10;14-15).

Omvendt kan emotion påvirke den situation, der gav anledning til regulering. En måde at betragte denne idé på er ved at beskrive det som en løbende proces over tid, hvor både situation og individets emotioner gradvist ændrer sig (figur 2). Gross understreger, at den grundlæggende forståelse af emotionsgenerering giver en værdifuld ramme til at evaluere, hvordan emotion kan reguleres (Gross, 2015, p. 14). Ifølge Gross indebærer det, at der findes forskellige punkter, hvor individet kan intervenere for at forsøge at ændre emotionsgenereringsprocessen og dermed ændre den resulterende emotion. Ophør af emotionsregulering sker, når den målrettede emotion falder under tærsklen i identifikationsfasen, eller når gentagne forsøg på at regulere emotionen mislykkes (Gross, 2015, p. 16).

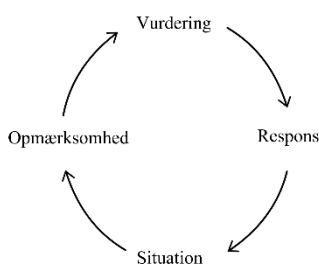


Figur 2: Vurdering foregår over tid som vist i denne spiralafbildning af vurderingsprocessen (Gross, 2015).

Emotioner kan reguleres ved at ændre den aktuelle situation, hvor individet befinder sig (figur 3), og hvor strategierne kommer i spil på forskellige tidspunkter af cyklussen. Situationsøgning refererer til valget af den konkrete situation, da dette i høj grad vil påvirke de efterfølgende emotioner, hvilket betyder, at regulering sker før situation. Den anden kategori af regulære processer er situationsændring. Det vil sige, at når individet er i en given situation, kan der foretages justeringer af eller påvirkninger på situationen for at ændre den emotionelle tilstand (Gross, 2015, pp. 10-14). Den tredje kategori af regulære processer involverer ændringer i opmærksomheden. Selvom individet allerede er i en given situation, kan der stadig ske betydelige ændringer i emotionerne og den måde, de udfolder sig på, ved at skifte fokus. Den fjerde kategori af regulære processer følger stadig emotionsgenerering. Når individet befinder sig i en situation og retter opmærksomheden mod den samt begynder at tænke over eller vurderer den på en bestemt måde, kan emotionen ændres gennem evalueringsmønstrene (Gross, 2015, pp. 10-14) (Kategorier og de såkaldte strategier uddybes i afsnit 6.12). Gross påpeger, at en central egenskab ved regulering af emotionerne medvirker til at aktivere en målrettet proces, der har til formål at påvirke en emotionel oplevelse. Når de unge bliver spurgt om deres regulering af emotioner, påpeger Gross, at individer ofte beskriver deres bestræbelser på at nedregulere negative emotioner og i særdeleshed at mindske de oplevede og adfærdsmæssige aspekter (Gross, 2015, p. 5).

6.1.1 Reguleringsfaser

I det følgende afsnit beskrives de tre emotionsreguleringsstrategier, som i afsnittet ændres til faser, for at skabe overblik.



Figur 3: Undertrinnenenes stadier i reguleringsfaserne

Den første fase af emotionsregulering er identifikationsfasen, som ifølge Gross indebærer at opdage den emotion, der aktiveres. Herefter bliver emotionen vurderet som en mulig kandidat til regulering, og der tages en beslutning om, hvorvidt den skal reguleres eller ej (Gross, 2015, p. 14). Ydermere er der tre undertrin af identifikation, som er opmærksomhed, vurdering og handling til at opdage emotionen. Opmærksomhed har til opgave at registrere emotionen, og det afgør, om værdien knyttet til emotionen er tilstrækkeligt negativ eller positiv til at aktivere regulering. Hvis dette er tilfældet, fører det til en handling til aktivering af en repræsentation af målet

om at regulere emotionen (Gross, 2015, p. 14). I denne fase påpeger Gross, at emotionel opmærksomhed er afgørende for en vellykket emotionsregulering, og hvis denne bevidsthed mangler i opmærksomhedstrinnet, kan det føre til fejl i reguleringen. Til sidst kan der opstå problemer med emotionsregulering i handlingstrinnet, og en årsag kan være psykologisk træghed, som henviser til tendensen til at fortsætte med at handle på samme måde som tidligere (Gross, 2015, p. 14).

Anden fase af regulering beskriver Gross som selektionsfasen. I denne fase er fokus på valget af en emotionsreguleringsstrategi, og der er to undertrin, som individet skal igennem (Gross, 2015, pp. 14-15). Det første undertrin er opmærksomhedsundertrinnet, hvor potentielle reguleringsstrategier er repræsenteret. Disse strategier evalueres i lyset af de givne kontekstuelle faktorer såsom tilgængelige kognitive og fysiologiske ressourcer samt typen og styrken af den emotionelle impuls (Gross, 2015, p. 14-15). Det er vigtigt at bemærke, at problemer med emotionsregulering kan opstå, hvis den kontekstuelle faktor ikke vurderes passende (Gross, 2015, p. 15). Det andet undertrin i selektionsfasen er handlingstrinnet, hvor aktivering af et mål om at bruge en bestemt strategi er resultatet. Et individ kan opleve problemer på dette trin, hvis det tror, at det ikke kan anvende en bestemt emotionsreguleringsstrategi effektivt, hvilket kaldes lav selvregulerings-effekt (Gross, 2015, p. 15). Disse overbevisninger kan påvirke, hvor robust et individ aktiverer en bestemt reguleringsstrategi, og det kan have indvirkning på opmærksomheds- og vurderingsundertrinnet (Gross, 2015, pp. 14-15).

Implikationsfasen handler om implementeringen af de valgte strategier for at påvirke ens emotionelle tilstand. Den består af tre undertrin: opfattelse, vurdering og handling. Opfattelsesundertrinnet indebærer at forstå konteksten og identificere mulighederne for forskellige taktikker til strategierne (Gross, 2015, p. 15). Værdiundertrinnet vurderer taktikkerne baseret på deres egnethed og relevans. Handlingen omfatter selve implementeringen af strategierne. Vanskeligheder kan opstå ved manglende evne til at oversætte strategierne til konkrete taktikker, fejltolkning af kontekstuelle variabler og problemer med implementeringen (Gross, 2015, p. 15).

6.1.2 Strategier

Gross har introduceret procesmodellen til at beskrive regulering af emotioner. Ifølge modellen vil forskellige strategier og taktikker for regulering have varierende konsekvenser for individets følelser, tanker og handlinger både på kort og lang sigt (Gross, 2015, p. 7).

Den første strategi for emotionsregulering er situationen *selection*, som kan oversættes til *situationsvalg*. Situationsvalg handler om at tage handlinger, der øger eller mindsker sandsynligheden for, at individet befinder sig i en situation, som forventes at give anledning til ønskede eller uønskede følelser. På den måde kan individet aktivt forsøge at påvirke de følelser, der opleves, ved at vælge at udsætte sig selv for visse situationer eller undgå dem (Gross, 2015, p. 7). Selvom situationsvalg anses for at være en almindelig strategi, er det ofte svært at forudsige, hvordan et individ vil føle sig i forskellige situationer, når det kommer til deres egen emotionsregulering. Desuden kan det være endnu sværere at bedømme, hvordan et andet individ vil føle sig i forskellige situationer (Gross, 2015, pp. 7-8).

En anden strategi er situationsmodifikation, som jeg oversætter til situationsændring, som betyder at tage handlinger, som direkte vil ændre en situation for at ændre dens emotionelle indvirkning. F.eks. kan individet ændre sine omgivelser for at reducere negative emotioner (Gross, 2015, p. 7), fordi ændring af en situation effektivt kan skabe en 'ny' situation og medvirke til, at kan være svært at skelne mellem strategierne situationsvalg og situationsændring. Desuden kan situationsændringer både være eksterne og interne ændringer. Dog fokuserer Gross på de eksterne ændringer, som er det fysiske miljø. Selvom disse situationelle ændringer fører til kortvarig lindring af følelsen, forhindrer det eksponering for frygtede situationer og påvirker derigennem individets læring ift. emotionsregulering (Gross, 2015, p. 8).

Attentional deployment oversættes til opmærksomhedsændring, og det refererer til at rette sin opmærksomhed med formålet at påvirke ens emotionelle respons. Denne emotionsreguleringsstrategi adskiller sig fra de andre, da den anvendes allerede fra spædbarnsalderen og gennem hele livet. En af de mest kendte former for opmærksomhedsændring er distrahering, som betyder, at individet omdirigerer opmærksomheden inden for den givne situation eller flytter opmærksomheden væk fra den nuværende situation. Det kan f.eks. være at kigge væk fra det, som skaber en emotionel reaktion, til en mere neutral setting (Gross, 2015, p. 8). Bemærk, at distrahering kan involvere ændringer i perceptionen eller ændringer i individets egne tanker som f.eks., at man fremkalder et minde, der hjælper med at opnå en ønsket emotionel tilstand. I negative emotionsfremkaldende sammenhænge fører distrahering til formindskede emotionelle reaktioner på smertefulde og negativt emotionelt materiale (Gross, 2015, p. 8).

En fjerde strategi inden for emotionel regulering er kognitive ændringer, som handler om at ændre ens vurdering af en situation med det formål at ændre den emotionelle påvirkning. Denne strategi kan anvendes på eksterne situationer. Det kan også anvendes interpersonelt ved at ændre ens tanker om en situation (Gross, 2015, p. 9). En af de mest undersøgte former for kognitive ændringer er revurdering, som sigter mod at ændre enten betydningen af en potentiel emotionel situation eller ens egen relevans i en sådan situation. Selvom denne taktik er bredt anvendt og undersøgt, betragtes den som en del af den samlede familie af kognitive ændringer. Når der anvendes kognitive ændringer til at nedregulere negative emotioner, kan det bidrage til at mindske oplevelsen af negative emotioner (Gross, 2015, p.9).

En femte strategi er response modulation, som oversættes til responsmodulering. Det henviser til at ændre måden, hvorpå man reagerer på en situation eller stimuli, med det formål at regulere ens emotionelle respons. Dette kan omfatte at ændre ens adfærd, tanker eller følelser, men man kan også bruge taktikken undertrykkelse. Med andre ord har responsmodulering direkte indflydelse på det erfaringsmæssige, adfærdsmæssige eller fysiologiske komponent af en emotionel reaktion, efter emotionen er vel udviklet (Gross, 2015, p. 9). Gross påpeger, at taktik undertrykkelse, som er en genre under responsmodulering, har en tendens til at påvirke hukommelsen (Gross, 2015, p 9).

6.1.3 Reguleringsteknikker

Gross påpeger, at der er to reguleringsteknikker – undertrykkelse og kognitiv revurdering – som forskere over hele verden har testet med særlig vægt på to familiære reguleringsprocesser.

Undertrykkelse er defineret som en reduktion i individets aktuelle emotionelle tilstand og/eller et forsøg på at dæmpe adfærden. Gross påpeger, at deres antagelse var, at denne teknik ville være ret vanskelig at opnå, da det forekommer i slutningen af emotionscyklussen. Selvom adfærden formindskes, er det ikke særligt effektivt (Gross, 2015, pp. 9-10). Konsekvenserne af undertrykkelse er, at det formindsker den negative emotionelle tilstand, men det får ikke individet til at føle sig bedre. F.eks. undersøgte et studie af Gross og Levenson (1993), hvordan forsøgspersoner reagerede på et foruroligende filmklip, hvor de blev bedt om at undertrykke deres emotioner. Resultaterne viste en stigning i den kardiovaskulære respons sammenlignet med en kontrolgruppe,

som reagerede naturligt (1993, p. 981). Et andet studie viste kognitive konsekvenser. En undersøgelse af Richards og Gross (2000) viste, at hukommelsespræstationen var nedsat under undertrykkelse, hvilket de fandt ved at spørge ind til det viste filmklip (2000, pp. 413-414). Yderligere ses der indikationer på, at undertrykkelse også har sociale konsekvenser. F.eks. fandt Butler et al. (2003), at når de målte blodtryksreaktioner hos individer, der undertrykker, og en partner, ses der at partneren, der ikke undertrykker sine emotioner, også har en stigning i blodtrykket (2003, pp. 54-55).

Kontrasten til undertrykkelse er kognitiv revurdering, der ifølge Gross forekommer tidligere i evalueringsprocessen og indebærer en ændring af betydningen af en situation for at mindske emotionen (Gross, 2015, pp. 9). Gross påpeger, at kognitiv revurdering er med til at mindske adfærden, som samtidigt får individet til at føle sig bedre tilpas. Deres forsøgspersoner fremstår mere rolige og oplever øget velvære (Gross, 2015, p.7-9). Yderligere påpeges der, at der ikke er fundet nogle synlige kognitive eller sociale omkostninger i deres studier.

6.2 Udfordringer ved emotionsregulering

Thompson (1995) bidrager til diskussionen ved at præsentere emotionel regulering som et tema, der søger en definition (1995, pp. 27- 29). En udfordring, som Thompson påpeger, er manglen på en konsistent definition af emotionel regulering. Uden en klar definition kan forskere have svært ved at sammenligne og generalisere forskningsresultater indenfor feltet. Forskellige teoretiske perspektiver og tilgange til regulering kan bruge forskellige terminologier og konceptualiseringer, hvilket gør det vanskeligt at opnå enighed og skabe fælles forståelse (Thompson, 1995, pp. 49-50). Thompsons påstand har potentiel betydning for forståelsen af, hvordan Instagram og TikTok påvirker unges regulering. Udfordringen med manglende konsistens i definitionen af emotionel regulering gør det sværere at undersøge og vurdere specifikke mekanismer og påvirkninger af sociale medier som Instagram og TikTok på unges emotionsregulering. Yderligere kan det være svært at afgøre, hvilke aspekter af unges interaktion med sociale medier der specifikt bidrager til deres emotionsregulering. Dette kan betyde, at det kan være vanskeligt at generalisere resultaterne og udlede klare konklusioner på, hvordan Instagram og TikTok påvirker unges emotionsregulering som helhed.

En anden udfordring ved teorien om emotionsregulering bliver diskuteret af Sheppes og Gross (2011), hvor de påpeger udfordringen ved timingen af emotionel regulering. Studiet påpeger, at

timing af reguleringen kan have afgørende betydning for effektiviteten af strategien (2011, pp. 323-325). En forkert timing eller forsinket regulering kan have negative konsekvenser og påvirke den emotionelle oplevelse og adfærd. Timing af regulering refererer til det tidspunkt, hvor den unge forsøger at regulere deres emotioner ift. en bestemt begivenhed eller situation. Det vil sige, at hvis specialets metodiske tilgang også havde involveret observationer, ville det potentielt give en mulighed for at observere de unge, når deres forsøg på at regulere deres emotioner på sociale medier forekommer sent eller forsinket, ligesom det potentielt ville give mulighed for at observere, om det havde negative konsekvenser. Sheppes og Gross påpeger, at en forsinket regulering af negative emotioner kan resultere i en eskalering af emotioner eller en forlængelse af den negative tilstand (Sheppes & Gross, 2011, pp. 227-229). Dette kan i sidste ende påvirke unges emotionelle oplevelse og adfærd negativt. Omvendt kan perspektivet muligvis undersøges via interview og der give en fornemmelse af, hvorvidt de unge regulerer sent eller forsinket.

7 Specialets perspektiv

I specialet defineres emotioner som komplekse psykologiske tilstande, der involverer en kombination af fysiske fornemmelser, kognitive processer og adfærdsmæssige reaktioner. Disse tilstande kan udløses af interne eller eksterne stimuli og kan påvirke de unges opfattelse af verden og deres handlinger i den. Emotioner anses som en motiverende kraft og den unges bedste allierede til at skabe forandringer intra- og interpersonelt, ligesom emotioner hjælper den unge til at få opfyldt sine behov. I specialet arbejdes der ud fra den antagelse, at emotioner har vigtige funktioner og fungerer som tænkningsror, der hjælper med at sætte tanker i perspektiv og 'bevæger' den unge til at handle ift. mål eller behov. Det påpeges, at emotionsregulering er en af de vigtigste emotionelle kompetencer, der handler om at forvalte svære emotioner, opretholde en indre emotionel balance samt danne og bevare relationer. Dog kan der opstå problemer, hvis emotionerne bliver over- eller underreguleret, hvilket kan føre til, at den unge enten benægter eller undertrykker emotioner eller bliver overvældet af dem, ligesom de unge kan få problemer med at styre deres emotioners indflydelse på deres handlinger. Disse observationer vil blive undersøgt nærmere i den efterfølgende analyse. Analysen er skrevet i artiklen, som kommer efter delkonklusionen.

8 Delkonklusion

Dette speciale bidrager til forståelsen af betydningen af Instagram og TikTok for unges emotionsregulering ved at bygge på en moderat tilgang til Gergens definition af socialkonstruktivisme, der anerkender betydningen af sociale og kulturelle faktorer samt objektive fakta og realiteter. Dataindsamlingen foregår gennem semistrukturerede interviews, og analysen udføres ved hjælp af en tematisk analyse. Den tematiske analyse indebærer en identifikation af temaer, som i specialet er *kropspositivitet, socialt pres, selvværd, perfektionisme, undgåelse af svære følelser* samt *algoritmer og selektiv opmærksomhed*. Kvalitetssikringen af specialet sker gennem reliabilitet og validitet.

Specialet er begrænset til negative emotioner, som er tristhed, vrede, skyld, skam og misundelse. Analysen er baseret på Gross' teoretiske perspektiver, der omhandler valg af reguleringsstrategier i forskellige faser. Disse strategier inkluderer situationsvalg, situationsændring, opmærksomhedsændring, kognitive ændringer og responsmodulering. Reguleringsprocessen påvirker, hvornår og hvordan følelserne opstår og opleves. Regulering kan forekomme før en given situation eller under eller efter den aktuelle situation. Det indebærer en ændring af opmærksomhed, evaluering af mønstre og aktivering af målrettede processer.

Specialets perspektiv er, at emotioner er komplekse psykologiske tilstande, der involverer fysiske fornemmelser, tanker og adfærd. De påvirker den unges opfattelse og handlinger. Emotioner agerer som motivation og allierede til at skabe forandringer og opfylde behov. Reguleringen af emotionerne er vigtige for at håndtere svære følelser, opretholde en indre balance og etablere relationer. Udfordringerne opstår, når emotionerne bliver over- eller underregulerede.

9 Artikel

9.1 Introduktion

Digitale medier har en betydningsfuld plads i unges dagligdag, og skærmb brug har stor indflydelse på deres kommunikation og sociale relationer. Unge opbygger venskaber både online og i den fysiske verden, og det får dem i sårbare sociale positioner, hvor digitale venskaber kan være kilden til tryghed. Dog kan sociale medier også føre til følelsen af ensomhed hos nogle unge, da det tydeliggør de sociale aktiviteter, de ikke deltager i. Denne effekt er ikke nødvendigvis kun knyttet til selve medierne, men kan forstærke eksisterende forhold i den virkelige verden. Diskussionen om trivsel i forbindelse med sociale medier bliver ofte reduceret til en kamp mellem teknologientusiaster og teknologiforskrækkede, men der er behov for en mere nuanceret tilgang sociale mediers påvirkninger.

Sociale medier er blevet en integreret del af unges hverdag og samvær, og de fleste unge bruger betydelig tid på forskellige platforme som Facebook, Snapchat og Instagram. Desværre bliver sociale medier ofte generaliseret både i forskning og populærlitteratur uden at skelne mellem, hvem der bruger medierne og hvordan de bruges. Dette giver grund for artiklens formål – hvilken betydning

Instagram eller TikTok har for unges emotionsregulering.

9.2 Teoretiske baggrund

Den teoretiske baggrund beror på Gross (2015) og hans procesmodel til emotionsregulering. Ydermere anvendes Lazarus (1991) til at belyse de negative emotioner.

9.2.1 Emotion

Emotioner har været genstand for intens forskning gennem mange år, men alligevel er der stadig ingen konsensus om, hvad emotioner er. Fehr og Russel (1984) har påpeget, at de fleste mennesker mener at have en præcis forståelse af emotioner, indtil de bliver bedt om at give en definition. Det er derfor ikke overraskende, at James allerede i 1884 stillede spørgsmålet: *"Hvad er en emotion?"* (James, 1884). Siden da er der blevet fremsat mange forskellige definitioner af emotioner, og Kleinginna og Kleinginna (1981) fandt hele 92 forskellige definitioner opdelt i 11 kategorier. De påpegede også, at en bred vifte af definitioner var stort problem for forskning i emotioner, da det var svært at opnå enighed om begrebet. Der er fortsat ikke enighed om, hvad emotioner er, pga. dets kompleksitet og mangefacetterede natur. På tværs af forskningen indenfor emotioner er der en indikation på, at der er komponenter, som er almindelige, som f.eks. at der

er en subjektiv oplevelse. Hermed ses der et paradoks, da forskningen ikke har fundet en konsensus om, hvad emotioner egentlig er. Problemet med en bred vifte af definitioner har gjort det vanskeligt at opnå enighed om begrebet. Yderligere bliver paradokset forstærket af de sociale mediers indflydelse på unges emotionelle tilstand. Ifølge Kleinginna og Kleinginna (1981) og Fehr og Russel (1984) kan sociale medier både fremme og forstyrre følelser. Det har væsentlig betydning, at det fortsat undersøges, hvordan emotioner påvirker de unges adfærd og mentale tilstande, så det giver en bedre forståelse samt et indblik i, hvordan vi skal håndtere de unge i f.eks. klinisk praksis. Gennem denne undersøgelse af emotioner, deres regulering og sociale medier kan der måske findes nye måder at hjælpe de unge med at navigere i deres følelsesmæssige liv og øge deres trivsel. Inden for emotionsforskning anvendes termene emotioner, følelser, affekter og humør som individuelle termer. Dog overlapper termernes betydning hinanden, og dette kan opleves som en tvetydighed. I denne undersøgelse anvendes termene emotioner, følelser og affekter synonymt.

9.2.2 Negative emotioner

Emotioner kan opdeles i negative og positive emotioner (Plutchik, 2003). Igennem

artiklen fokuseres der på de negative emotioner, da de kræver mere regulering og kan have en større indvirkning på den unges adfærd. Derudover er det også vigtigt at tage højde for individets kulturelle baggrund, tidligere erfaringer og sociale kontekst, da disse kan påvirke, hvordan individer oplever og udtrykker deres emotioner (Lazarus, 1991).

Undersøgelsen fokuserer på den subjektive oplevelse af emotioner, ligesom den fokuserer på, hvordan negative emotioner reguleres og påvirker de unge mennesker. Selvom den fysiologiske reaktion kan være en vigtig del af den emotionelle oplevelse, vil denne artikel fokusere på det subjektive og adfærdsmæssige, da de er mere direkte observerbare i en kvalitative undersøgelse.

Ifølge Lazarus (1991) betragtes tristhed som en reaktion på tab, fravær eller oplevet mangel på noget værdifuldt i livet. Lazarus påpeger, at tristhed spiller en vigtig rolle ved at signalere behovet for refleksion, bearbejdning og tilpasning til tabet eller den oplevede mangler. Tristhed kan motivere den unge til at søge støtte, bearbejde og acceptere tabet samt tilpasse sig den nye virkelighed (Lazarus, 1991). Lazarus beskriver vrede som en følelse, der opstår, når den unge oplever en hindring eller trussel mod sine mål eller værdier. Lazarus fremhæver

også, at vrede kan være både hensigtsmæssig og uhensigtsmæssig, afhængigt af hvordan den håndteres (Lazarus, 1991). Handlinger, der kan følge af vrede, omfatter aggression, konfrontation, argumentation eller endda handlinger rettet mod at ændre en uønsket tradition (Lazarus, 1991). Lazarus betragter skyld og skam som komplekse emotioner, der opstår som reaktion på en omfattende overtrædelse af sociale eller moralske normer eller personlige værdier. Skyld er ofte forbundet med en opfattet fejl eller fiasko i at leve op til ens egne eller samfundets standarder (Lazarus, 1991). Skyld kan motivere til at tage ansvar for ens handlinger, foretage forbedringer og forsøge at rette op på situationen. På den anden side er skam en følelse af at være forkert, defekt eller mindreværdig pga. ens handlinger. Skam kan føre til en følelse af isolation og en tendens til at skjule sig eller undgå situationer, der vækker skamfølelser (Lazarus, 1991). Endelig betragter Lazarus misundelse som en negativ følelse forbundet med at ønske det, som en anden har. Det er kendetegnet ved selvinddragelse og negative sociale sammenligninger (Lazarus, 1991).

9.2.3 Emotioner i sociale medier

Instagram og TikTok er sociale medieplatforme, hvor unge deler billeder, videoer

og andet indhold for at interagere med hinanden. Emotioner spiller en vigtig rolle i de unges sociale interaktioner på sociale medier og påvirker deres adfærd og kommunikation med andre. Ifølge Barrett er emotioner ikke universelle og biologisk fastlagte, men snarere socialt konstruerede fænomener, der er formet af vores kulturelle og sociale kontekst (Barrett, 2017). Individet er ikke, ifølge Barrett, født med en fast forudbestemt emotionel identitet, men individet lærer gennem opvæksten og samfundet, hvordan emotioner skal forstås og udtrykkes. Dette indebærer, at de kulturelle normer og værdier, der er en del af samfundet, spiller en væsentlig rolle i den emotionelle oplevelse og udtryk (Barrett, 2017). Ifølge Sharma et al. (2020) spiller emotioner en vigtig rolle som et kommunikationsmiddel på sociale medier, og emotionel kompetence, der omfatter evnen til at udtrykke og regulere emotioner samt forstå andre unges emotioner, er afgørende for succesfulde sociale interaktioner på disse sociale platforme. Brugen af sociale medier kan føre til overeksponering af negative emotioner, og derfor er det vigtigt at lære at regulere emotionerne og have en bevidsthed om risiciene ved brug af sociale medier.

9.2.4 Emotionsregulering

Gross' (2015) procesmodel for emotionsregulering begynder med en antagelse om, at emotion, ligesom andre former for følelser, involverer vurdering. Ifølge Gross er vurdering en essentiel komponent i reguleringen af emotioner. Gross anser vurderinger som den proces, hvor individet fortolker og tilskriver betydning til en given situation eller begivenhed. Han understreger også, at vurderinger spiller en afgørende rolle i, hvordan individet oplever og reagerer emotionelt på en given situation (Gross, 2015). Gross påpeger desuden, at vurderingerne ikke altid er bevidste eller reflekterende. Individer anvender generelt parametre såsom "godt for mig" eller "dårligt for mig" som retningslinjer for deres vurderinger (Gross, 2015).

9.2.4.1 Gross' procesmodel

Gross' procesmodel for regulering af emotioner præsenterer tre faser, som unge gennemgår i deres reguleringsproces. Disse faser er; identifikation, selektion, implementering, (Gross, 2015).

Den indledende fase af emotionsregulering, identifikationsfasen, handler ifølge Gross om at opdage den emotion, der aktiveres. Dette involverer en vurdering af, om emotionen er en potentiel kandidat til regulering, og den unge træffer en beslutning om,

hvorvidt den skal reguleres. Inden for identifikationsfasen er der yderligere tre undertrin: opmærksomhed, vurdering og handling. Opmærksomhed er rettet mod at registrere emotionen og vurdere intensiteten af den givne emotion ift. reguleringen. Hvis den vurderes at skulle reguleres, følger der en handling, der aktiverer en repræsentation af målet om at regulere emotioner (Gross, 2015).

I selektionsfasen vælger unge en emotionsreguleringsstrategi, der passer til den specifikke situation samt den unges personlighed og præferencer. Der er to undertrin i selektionsfasen: primær og sekundær selektion. Primær selektion involverer valget mellem at regulere eller ikke at regulere emotionen, mens sekundær selektion handler om at vælge en passende strategi (Gross, 2015).

Implementeringsfasen indebærer den faktiske anvendelse af den valgte emotionsreguleringsstrategi. Denne fase kan være udfordrende, da strategierne ikke altid virker som forventet og situationen kan ændre sig. Kognitiv ændringsfasen fokuserer på at ændre unges tankegang om en situation eller begivenhed for at ændre den emotionelle respons. Dette kan involvere at omstrukturere tankegangen eller ændre opmærksomheden. Overvågningsfasen indebærer, at unge hol-

der øje med sin emotionelle respons og reguleringsstrategier for at sikre, at de fungerer som forventet. Hvis strategien ikke fungerer, har de mulighed for at justere eller prøve en anden strategi.

Gross identificerede forskellige emotionsreguleringsstrategier, der giver en referenceramme for intervention for den unge. Disse strategier inkluderer (Gross, 2015):

1. Situationsvalg: at ændre den situation, individet er udsat for, hvilket vil påvirke emotionerne efterfølgende.
2. Situationsændring: at justere eller påvirke en situation for at ændre emotioner.
3. Opmærksomhedsændring: at ændre din opmærksomhed på en måde, der påvirker emotionerne.
4. Kognitiv omstrukturering: Individet ændrer tankerne eller vurderingsmåden for at ændre sin emotion.
5. Responsmodulering: at ændre den følelsesmæssige respons, efter individet har været igennem en situation.

Disse strategier kan være adaptive eller maladaptive afhængigt af situationen og den unges kontekst og behov. Derudover påpeger Gross, at visse af teknikkerne – undgåelse af og undertrykke emotioner – kan være maladaptive. Det er vigtigt at lære at identificere

og vælge den mest passende strategi i en given situation for at opnå bedst mulig emotionel trivsel og langsigtede resultater (Gross, 2015).

Samlet beskriver Gross' model en omfattende tilgang til emotionsregulering, der tager højde for individuelle forskelle og den kontekst, hvor emotionen opstår. Dette er relevant for at forstå unges emotionsregulering og kan være en nyttig ramme til at forstå de bagvedliggende emotioner.

9.3 Informanter

Informanterne er unge, som bruger TikTok og Instagram, hvor brugen af dette potentielt kan påvirke deres emotionsregulering. Informanterne i aldersgruppen 15-25 år blev rekrutteret fra forskellige sociale medier og via en løbeseddel på et kollegie. Der er gennemført interviews med tre informanter, og deres identiteter er blevet ændret for at beskytte deres personlige oplysninger i overensstemmelse med GDPR-reglerne.

Marius, en 15-årig informant, bruger Instagram som et redskab til at holde sig opdateret på sine venners liv og den verden, de befinder sig i. TikTok anvender han primært som en kilde til underholdning. Ea på 23 år bruger TikTok passivt og Instagram til at følge

kropspositivitet – hun er aktiv bruger af Instagram. Line på 24 år anvender Instagram til at dele sin historie om indlæggelse og terapi og til at vise sårbarhed, men hun slettede TikTok-profilen for et år siden pga. manglende identifikation med indholdet, som var i strid med hendes værdier.

9.4 Resultater

Analysen er foretaget ved hjælp af en tematisk analyse, se Braun & Clarke (2006).

Ud fra informanterne er der indikationer på, at Marius, Ea og Line har forskellige formål med at bruge de sociale medier, og at deres anvendelser af TikTok og Instagram varierer. Derfor er det interessant at se, hvordan disse informanter påvirkes af deres brug af TikTok og Instagram, og hvordan det kan påvirke deres emotionsregulering. Marius og Ea er potentielt begge i aldersgruppen, som er særligt sårbare over for negative effekter af sociale medier, da de stadig er i gang med at udvikle deres emotionsregulering og emotionelle kompetencer.

Både under interview og i den tematiske analyse fremkom der flere temaer, herunder FOMO, identitet, selvudfoldelse, relationer og kommunikation på sociale medier. I denne artikel er det imidlertid valgt at fokusere på temaerne *kropspositivitet, socialt*

pres, selvværd, perfektionisme, ønsket om ikke mærke de svære følelser og algoritmer.

Disse mønstre, der blev identificeret i den tematiske analyse, henledte opmærksomheden på de ubevidste handlinger og strategier, som de unge anvendte til regulering.

9.4.1 Kropspositivitet, socialt pres og selvværd

Kropspositivitet og socialt pres er to samfundstendenser, der kan have en betydelig indvirkning på de unges mentale sundhed på de sociale medier. Som American Psychological Association (APA) (2017) har påpeget, kan sociale medier være en kilde til stress og angst for unge, der føler sig presset til at leve op til et idealiseret billede. Samtidig kan kropspositivitet føre til misundelse og vrede, som ligeledes bliver nævnt i APA. Selvom kropspositivitetsbevægelsen forsøger at fremme accept og kærlighed til kroppen i alle former og størrelser, kan det stadig være svært for unge at acceptere deres egen krop, når de ser billeder af andres perfekte kroppe på sociale medier. Dette kan resultere i en følelse af utilfredshed og frustration. Dettens ses ligeledes ved Ea, da hun i interviewet siger følgende: *"(...) Så prøver jeg også derimellem nogle gange at kigge på dem, som ikke for pænere af deres billede, fordi det hjælper lige med at føle sig ikke så u perfekt".*

Ifølge Gross (2015) består emotionsregulering af to hovedprocesser: en situationel evaluering af ydre eller indre begivenheder og implementeringen af en passende regulering for at modulere emotionelle respons. Ea udtaler: "*Det, jeg synes, er fedt ved Instagram, er at kunne følge med i, hvad venner laver, selvom man godt kan blive påvirket af dem, man i forhold til idealformer synes ser godt ud*". Dette indikerer, at Ea er opmærksom på, at hun kan blive påvirket af andre unges idealformer og udseende, og at hun dermed er i stand til at identificere en potentiel trussel mod hendes egen følelsesmæssige tilstand (Gross, 2015a, p. 11-12). Ved at fortsætte med at følge vennerne på Instagram og observere deres aktiviteter kan Ea blive udsat for stimuli, der udløser en følelsesmæssig reaktion. Samtidig kan dette muligvis påvirke Eas selvværd i en negativ retning. Ea kan opleve en følelse af misundelse, hvilket kan opstå som følge af en emotionel tilstand, hvor hendes selvværd og/eller følelse af status føles truet. Samtidig har hun en opfattelse af, at andre har opnået noget, som hun selv mener, hun burde have haft (Gross, 2015). Gross' anden proces, implementering af passende regulering, indebærer valget af en bestemt strategi til at regulere eller ændre Eas

emotionelle respons (Gross, 2015). I Eas situation vælger hun at bruge strategien opmærksomhedsændring, hvilket ses i citatet ovenfor. Eas beskrivelse af Instagram som et middel til at følge med i, hvad vennerne og influencere gør, indtil hun bliver påvirket af de negative tanker om hendes krop og kropsideal, viser, at Ea vælger at opsøge andre profiler, der viser kropspositivitet, så hun kan aflede opmærksomheden fra sine egne emotionelle reaktioner og påvirke deres intensitet. Samtidig viser Eas beskrivelse af at blive påvirket af andre unges idealformer en indikation på, at den negative emotion, Ea oplever, er skam og kræver yderligere regulering, som kommer til udtryk således: "*jeg mere, at det er en følelse af, at man ikke er ens agtig*" (Ea, 23). Dette citat tyder på, at Ea oplever skam, fordi hun negativt evaluerer sig selv og derfor undgår social interaktion, da det kan tolkes som, at hun har en oplevelse af manglende samhørighed eller identifikation med andre, og det ses oftest i sammenhæng med skam (Lazarus, 1991; Barrett, 2017). Hendes handlingstendens bliver dermed at frasortere givne profiler, fordi "*jeg har tænkt, at det er lidt for high pitch og sådan lidt snobbeagtig, noget jeg ikke kan relatere til*" (Ea, 23), hvilket tyder på en form for selektiv opmærksomhed og en strategi for at undgå stimuli,

der kan forværre hendes emotionelle respons (Gross, 2015). Ea vælger i stedet at fokusere på profiler, der viser kropspositivisme, hvilket kan hjælpe hende med at regulere skammen og mindske intensiteten af hendes negative emotionelle respons samt få en oplevelse af samhørighed (Gross, 2015).

I forhold til kropspositivitet kan man se en forskel mellem den første informant, Ea, og den anden informant, Line, da Line vælger at anvende andre strategier til at regulere sine emotioner. Line beskriver i første omgang, hvordan hun ser en ung influencer i en video, der bliver interviewet om kropspositivitet. Line selv er overvægtig, men hun ser sig selv som kropspositiv og omfavner sin krop. Dette tyder på, at Line er i stand til at identificere en potentiel trussel mod sin emotionelle tilstand, nemlig at hun kan føle sig dårligt tilpas eller have negative tanker om sin krop pga. sin vægt. Dette kan medføre negative følelser som skyld eller tristhed (Lazarus, 1991). Line kan muligvis opleve skyld over sin fedme, da der kan være følgesygdomme forbundet med overvægt, og hun føler sig ansvarlig for disse følgesygdomme, og skammen opstår, fordi Ea oplever et brud med de moralske normer, fordi hun føler sig ansvarlig (Barrett, 2017). Line kan også opleve tristhed, da der kan være en form for

ubevidst konflikt, der relaterer til en følelse af inkompetence ift. hendes krops og samfundets idealer. Ifølge Gross er den anden del af reguleringen valget af en bestemt strategi til at regulere eller ændre hendes emotionelle respons (Gross, 2015). I citatet "*den måde, hun omtaler det her på at være kropspositiv, var jeg slet ikke enig i (...) Fordi hun negligerede fuldstændig de der følgesygdomme, der kan være af at være overvægtig*" (Line, 24). I det citat omtaler Line en influencers oplevelse af kropspositivitet, som hun ikke er enig i. Line påpeger, at denne person negligerer de følgesygdomme, der kan være ved at være overvægtig, og at dette er vigtigt at have i mente, når man er en influencer, der taler om kropspositivitet. Line udtrykker, at hun bliver provokeret af dette synspunkt, hvilket kan tolkes som en vrede respons på influencers synspunkt, og i denne sammenhæng kan vreden muligvis komme til udtryk som en form for social kommunikation, da denne er mere acceptabel at udtrykke frem for skyld eller tristhed (Ng & Kozlowski, 2018). I denne sammenhæng tyder det på, at Lines strategi er at fokusere på følgesygdommene, og strategien kan være opmærksomhedsændring eller kognitiv ændring. Opmærksomhedsændring ses ved, at hun distra-

herer sig selv ved at fokusere på følgesygdommen i stedet for det, som influencerne siger om kroppositivitet (Gross, 2015). Alternativt kan det antyde, at Line anvender kognitiv ændring som strategi ved at ændre sin adfærd i form af at slette TikTok, så hun ikke behøver at opleve den negative emotionelle respons, hun får på influensernes udtalelse (Gross, 2015).

Som nævnt består emotionsregulering af to hovedprocesser: en situationel evaluering af ydre eller indre begivenheder og implementeringen af en passende regulering for at modulere emotionelle respons (Gross, 2015). Dette bliver eksemplificeret tidligere i teksten, hvor Ea og Line beskriver deres strategier til at regulere deres emotionelle tilstand ift. kroppositivitet og selvværd på Instagram og TikTok. Ea bruger strategien opmærksomhedsændring, hvor hun opsøger profiler, der viser det uperfekt kropsbillede, for at mindske intensiteten af hendes negative emotionelle respons og oplevelsen af samhørighed. Line anvender ligeledes opmærksomhedsændring ift. at fokusere på følgesygdommen i stedet for at fokusere på at elske sin krop, hvilket indikerer, at hendes oprigtige strategi er kognitiv ændring, hvor hun ændrer sin adfærd for at undgå den negative emotionelle respons i form af at slette

TikTok. Dog er et interessant perspektiv, at temaet kroppositivitet ikke er aktuelt ved den sidste informant Marius, hvilket kan tyde på, at dette tema påvirker kvinder mere end mænd på de sociale medier.

Instagram og TikTok spiller en rolle i unges emotionsregulering og kan påvirke deres mentale sundhed på forskellige måder. På den ene side kan de sociale medier øge det sociale pres og følelsen af utilstrækkelighed, da de unge ofte sammenligner deres eget liv og egne kroppe med de ideelle og perfekte liv og kroppe, som de ser på platformene. Dette kan medvirke til, at de unge og, set ud fra informanterne, især kvinderne oplever skam, tristhed og vrede, hvis de ser andre unge med ideelle kroppe og livsstil. I evalueringsprocessen af emotioner fører dette videre til en emotionel tilstand af mindreværd og frustrationer (Gross, 2015). Ifølge informanterne er der en klar bevidsthed om de følelser, som Instagram og TikTok kan fremkalde. En af informanterne nævner, at sociale medier kan føre til *"en masse usikkerhed og pres"*. En anden nævner, at det kan være *"hårdt at se alle de perfekte billeder, når man selv har usikkerheder"*. Dette antyder, at unge mennesker er opmærksomme på den negative påvirkning, som de sociale medier har på deres mentale sundhed. Dette antyder, at unges oplevelse

af Instagram og TikTok kan være forskellig afhængig af deres subjektive opfattelse og konstruktionen af deres sociale medier. De kan opleve disse platforme som enten positive eller negative afhængigt af deres personlige oplevelse og individuelle faktorer som selvopfattelse og tidligere erfaringer (Barrett, 2017; Gross, 2015). Gross argumenterer for, at emotioner ikke blot er passive reaktioner på stimuli, men at de unge aktivt kan regulere dem (Gross, 2015). Dette ses tydeligt hos både Ea og Line, der begge aktivt søger billeder med kroppe, der ligner deres egne, for at nedregulere deres emotioner gennem opmærksomhedsændring. Ved at flytte deres opmærksomhed væk fra den 'perfekte' krop forsøger de at påvirke deres egen emotionelle respons (Gross, 2015). Dette peger på, at unge kan have kontrol over deres egne emotioner, selv når de bruger sociale medier. De kan regulere deres følelser og undgå at lade sig påvirke af det negative pres og den mindreværdsfølelse, som sociale medier kan skabe. Men spørgsmålet er, kan de virkelig gøre det?

Når det kommer til unges regulering af deres følelser på sociale medier, kan forskning pege på, at de ofte tyer til emotionel dæmpning og undertrykkelse af følelser, når

de udsættes for billeder og indhold, der påvirker deres selvværd negativt (Gross, 2015). Dette kan føre til en form for internaliseret negativitet, hvor de unge begrænser deres egne følelsesmæssige udtryk for at passe ind i de idealiserede billeder af perfektion, der vises på sociale medier.

En undersøgelse af unges brug af sociale medier viser, at de i høj grad anvender forskellige reguleringsstrategier som respons på negativt oplevede billeder og informationer på sociale medier. Blandt de mest anvendte reguleringsstrategier er distrahering, positiv tænkning og undgåelse af konfrontation med potentielt stressende indhold (Feinstein et al. 2013). Herigennem ses en tendens til, at unges brug af sociale medier som Instagram og TikTok kan have en negativ indflydelse på deres evne til at regulere deres følelser og kropslige fornemmelser. Dette kan resultere i en form for internaliseret negativitet, hvor de unge begrænser deres egne følelsesmæssige udtryk og mister forbindelsen til deres egen krop og dens fornemmelser.

I denne fremstilling skal vi være opmærksomme på, at emotioner og mental sundhed er tæt knyttet til brugen af sociale medier. En undersøgelse fra 2018 viser, at jo mere tid unge bruger på sociale medier, jo

mere sandsynligt er det, at de vil opleve emotionelle problemer som stress, angst og depression (Hunt et al., 2018). En anden undersøgelse fandt, at unge piger, der bruger de sociale medier i mere end tre timer om dagen, er mere tilbøjelige til at opleve lavt selvværd og depressive symptomer (Rodgers et al., 2020). Sammenligning og konkurrence er også vigtige faktorer ift. unges mentale sundhed på sociale medier. En undersøgelse fra 2018 fandt, at jo mere unge sammenligner sig med andre på de sociale medier, jo mere tilbøjelige er de til at opleve lavt selvværd (Fardouly et al., 2018). Samtidig ses der i en anden undersøgelse fra 2019, at unges følelse af konkurrence på sociale medier kan påvirke deres mentale sundhed og følelse af selvværd, og evt. opleves denne konkurrence som en form for socialt pres for de unge (Lee et al., 2019). Selvværd er en vigtig faktor ift. unges emotionsregulering, da forskning indikerer, at unge med højt selvværd er mindre tilbøjelige til at opleve lavt humør og emotionelle problemer, når de er på de sociale medier (Lindström et al., 2020). Hermed er det vigtigt at understrege, at unges regulering af emotioner på de sociale mediers platforme ikke altid er en bevidst handling. Det ses i en undersøgelse fra 2020, at unge ofte under-

trykker eller skjuler deres følelser, når de bruger TikTok eller Instagram, især hvis de føler sig sårbare eller utilstrækkelige (Hefner et al., 2020). Det er vigtigt at forstå, at unges emotionsregulering samt mentale sundhed på platforme er en kompleks og nuanceret proces, der involverer både individuelle faktorer og sociale kontakter. Når Ea og Line begge til tider opsøger billeder med kroppe, som minder om deres egne, er det som nævnt en indikation på strategier til at regulerer deres emotioner. Denne tendens ses ligeledes ved forskning, da det tyder på, at unge mennesker anvender de sociale medier til at finde identifikation og fællesskaber med andre, som ligner dem selv. Dette kan på den ene side være en positiv måde at regulere følelser på og øge følelsen af samhørighed og selvværdet. Omvendt kan det være med til at forstærke de negative følelser, fordi de ubevidst anvender maladaptive emotionsreguleringsstrategier (Gross, 2015).

9.4.2 Perfektionisme

Unge oplevelser og opfattelser af de sociale medier som Instagram og TikTok kan have konsekvenser for deres emotionelle tilstand samt regulering. Især ses der en tendens til på de sociale medier, at unge kun viser det perfekte på deres konti.

Marius siger således i interviewet:

"Synes ikke, det er en god idé at lægge noget op, fordi man også det her med, nu har man siddet på den anden side og ved, hvad folk tænker... jeg har ikke lyst til at udstille mig".

Dette udsagn viser en form for situationsvalg (Gross, 2015), fordi Marius forsøger at undgå en potentiel negativ oplevelse ved at undgå at lægge noget ud på sociale medier. Marius' handling medvirker til, at hans følelser ikke bliver påvirket, fordi han ikke sætter sig selv i en situation, hvor han kan blive udstillet, og derved undgår han dem (Gross, 2015). Samtidigt kan Marius' holdning også ses som en form for situationsspecifik regulering, hvor han tilpasser sin adfærd til situationen, dvs. at han undgår at lægge noget op, når han ved, at det kan føre til en negativ oplevelse. Dette kan ses som opmærksomhedsændring, fordi han ikke fokuserer på de aspekter af situation, som kan føre til negative emotioner (Gross, 2015). Yderligere kan citatet indikere, som Marius påpeger, at han ved, hvad folk tænker – det kan være en kilde til emotionen frygt for afvisning og skam. Skammen kan muligvis udspringe af, at han har tænkt disse tanker om andre unge, samt at han muligvis har tænkt det om sine egne venner og derfor ubevist oplever en form for tab af selvfølelse, da han ikke ser sig selv som en, der tænker

om sine venner på den måde (Barrett, 2017). Dermed kommer denne skamfølelse til udtryk i frykten for at blive afvist af sine venner.

Det antages, at en af de meste almindelige reguleringsstrategier er at undertrykke eller skjule negative emotioner, hvilket kan føre til en ophobning af negative følelser og forværre den emotionelle tilstand over tid. Gross påpeger, at dette kan resultere i en 'bombe-effekt', hvor den undertrykte følelse pludselig eksploderer og forårsager uforholdsmæssige reaktioner (Gross, 2015). Dette kan være en udfordring for unge, der ofte kan føle, at de skal præsentere et perfekt liv på de sociale medier. Som Ea udtrykte det: *"På Instagram tror jeg, at mange mennesker lægger op ting, der ikke er deres sande liv. De vil vise en anden side af sig selv, og de prøver at få det til at se perfekt ud".*

Her følger et andet citat fra Marius, hvor han fortæller, at han selv ikke lægger noget op på Instagram eller TikTok pga. folks reaktioner på det: *"(...) de er i dårligt humør og lægger det op. Lidt forstår jeg det godt jo, fordi så fortæller man det til nogen, eller man siger det til nogen uden rigtigt at gøre det, men jeg ved så også bare, som person, som sidder på den anden side af skærmen, tænker man sådan lidt, de lægger det op for at få opmærksomhed."* Marius fremhæver, at han

ikke deler noget på Instagram eller TikTok pga. folks reaktioner. Marius forstår delvist, hvorfor nogle mennesker lægger deres negative emotioner ud på sociale medier, da det kan fungere som en form for kommunikation uden faktisk at tale med nogen. Marius erkender dog også, at som en person på den anden side af skærmen kan unge tænke, at de deler det for at få opmærksomhed. Marius' perspektiv peger på, at nogle unge bruger medierne til at udtrykke negative følelser som tristhed eller frustration som en form for emotionsregulering. Denne form for regulering kan betragtes som kognitiv ændring, da det potentielt handler om at påvirke eksterne situationer og forsøge at regulere ens følelser gennem interaktioner med andre (Gross 2015; Lazarus, 1991). Det kan føre til offentlig deling af personlige oplysninger og følelser, hvilket potentielt kan resultere i sårbarhed og et pres for at fremstå perfekt i det sociale medies kontekst. På den anden side kan det også ses som en indikator for, at følelser kan have en social funktion, og at søgningen efter støtte fra andre kan hjælpe med at regulere de negative emotioner (Lazarus, 1991). Dette perspektiv kan ses hos Ea, der bruger Instagram til at dele sin sårbarhed og samtidig vise, at hendes liv ikke er perfekt, for at medvirke til, at andre føler sig mindre ensomme.

Sociale medier som Instagram og TikTok kan have en betydelig påvirkning på unges negative emotioner. Begge platforme er designet til at give de unge en følelse af at deltage i en fællesskabskultur, hvor de kan dele deres liv og interesser med andre, men dette kan også føre til en følelse af konstant sammenligning og pres for at leve op til bestemte standarder og forventninger, som medvirker til negative emotioner som tristhed, der gør, at de unge trækker sig fra det sociale, fordi de ikke har det 'perfekte' liv (Lazarus, 1991). Ydermere kan den unge føle et pres for, at skal leve på til det perfekte liv, og de sidder med følelsen af skam over ikke være ligesom de andre, men samtidigt er det en følelse, de undertrykker (Gross, 2015).

Line udtrykker det således: *"Jeg lagde pæne billeder op, og at alt så totalt picture-perfekt ud. Til trods for at det ikke var det ... et er jo en anden realitet, end det, jeg lagde op. Virkeligheden var jo ikke, at jeg havde det godt, og det vidste jeg godt selv"*. Her ses en indikation på, at Line forsøgte at ændre sine emotioner ved at skabe et billede af sig selv på Instagram, som afspejlede en perfekt tilstand. Ved at opretholde dette billede kunne Line muligvis undgå at føle sig utilstrækkelig, men samtidigt kan det også forstærke følelsen af at skulle leve op til et falsk selv. Ifølge

Barrett er negative emotioner oftest de grundlæggende emotioner, som kan være årsagen til negative oplevelser (Barrett, 2017). I Lines tilfælde er det sandsynligt, at hun føler sig utilstrækkelig og bekymret over, hvordan andre vil opfatte hende, hvis hun delte sin sande emotionelle tilstand på Instagram. Frygt og skam kan derfor have spillet en rolle i Lines beslutning om at skjule sine sande følelser, fordi Line muligvis oplevede en vis spænding eller nervøsitet i kroppen, som potentielt kunne have påvirket hendes subjektive oplevelse af situationen (Barrett, 2017).

I det store billede ses der indikationer på, hvordan brugen af Instagram og TikTok kan have en betydelig indvirkning på unges emotionsregulering og emotionelle sundhed. Der ses en indikation på, at nogle unge kan føle sig presset til at udstille et perfekt liv på sociale medier, mens andre, som Marius, undgår at lægge noget op for at undgå negative emotioner og reaktioner.

Et centralt synspunkt er, at det at fremvise det perfekte på sociale medier kan have en betydelig indflydelse på emotionsregulering. Ifølge Gross' teori om emotionsregulering er der to hovedtyper iht. regulering: forudgående og respons. Forudgående emotionsregulering indebærer at regulere vores emotionelle respons, inden den opstår, mens

responsemotionsregulering involverer at regulere vores emotionelle respons, når den allerede er opstået (Gross, 1998). Når unge prøver at fremstille det perfekte på de sociale platforme, kan dette relateres til forudgående emotionsregulering, hvor de unge forsøger at regulere deres emotionelle respons, før den opstår. Den unge forsøger at fremstille et billede af sig selv og sit liv, der er idealiseret og perfekt. Dette kan gøres for at få positive reaktioner og bekræftelse af deres venner på de sociale medier (Fardouly et al., 2015).

Ikke desto mindre kan det at fremstille en perfekt facade på de sociale medier føre til negative emotioner og psykisk belastning. Denne tendens kan skyldes en form for emotionel undertrykkelse, hvor de unge forsøger at skjule sine sande emotioner og i stedet præsenterer en forvrænget eller uægte version af sig selv (Gross, 1998). Denne form for emotionsregulering kan føre til stress og andre negative emotioner, når den unge konstant skal arbejde på at opretholde en perfekt facade, samtidigt med at man ignorerer de egentlige emotioner og behov. Man kunne i øvrigt forestille sig, at negative følelser som stress, angst og depression også er bekymringer, hvilket adresseres i studiet "Psychologi-

cal needs and the stress of smartphone adoption". De fandt, at brugere af de sociale platforme kan føle et pres for at opretholde en positiv online identitet, hvilket kan føre til en følelse af stres og træthed (Przybyliski & Weinstein, 2017). Derudover kan konstante sammenligninger med andre brugere på sociale medier føre til følelsen af mindreværd og utilstrækkelighed, hvilket yderligere kan bidrage til stress og angst (Kross et al., 2013). Det er derfor vigtigt at være bevidst om de negative konsekvenser af at præsentere en perfekt facade på sociale medier og i stedet forsøge at være mere ægte og autentisk, da det kan medvirke til, at den unge får reduceret stress og forbedrer deres emotionelle balance. Her er tydelige ligheder med Barretts teori om negative emotioner. Hun påpeger, at negative emotioner ikke er dårlige i sig selv, men snarere en måde, hvorpå de unges kroppe og hjerner signalerer et behov for at ændre noget i deres omgivelser eller adfærd (Barrett, 2017). Hermed kan negative emotioner, der opstår pga. sociale medier, være en indikator for, at de unge er nødt til at ændre deres adfærd, opfattelse af dem selv og deres liv.

Dette afsnit peger på den måde i retning af, at den perfektionistiske fremstilling på sociale medier kan have en påvirkning på

deres emotionsregulering og har den betydning, at de unge anvender maladaptive reguleringer som undertrykkelse af følelser, opmærksomhedsfordeling eller situationsændring for at opretholde deres perfekte liv på de sociale medier, til trods for det evt. er på bekostning af deres egne værdier og behov.

9.4.3 Ønsker ikke at mærke svære følelser

I de tidligere afsnit tyder det på, at unge er bekymrede for, hvordan deres følelser vil blive opfattet af andre, og de kan frygte at blive dømt for at udtrykke følelser. Unge kan muligvis have svært ved at identificere følelserne og mangler strategier til at håndtere dem på en hensigtsmæssig måde. Dette kan føre til en tendens til at undgå følelserne i stedet for at lære at håndtere dem konstruktivt.

"(...) man lige har haft et skænderi og er blevet ked af det, eller der er noget, der har gjort en ked af det, så kunne man godt lige gå på TikTok for at blive muntret lidt (...)" (Marius, 15). Uddraget viser, at Marius aktivt forsøger at regulere sine følelser for at opnå en mere passende reaktion på situation. Dette kan indebære at ændre den måde, han tænker på, eller den måde, de handler på, eller ved at ændre selve emotionen (Gross, 2015).

Marius siger videre: *"(...) Jeg var ret sur og irriteret, og så kigger jeg på TikTok, så lå jeg i min seng, og så lå jeg der en time halvanden, og så var jeg lidt ovenpå igen (...)"*

Disse to uddrag viser, hvordan TikTok kan bruges som en form for distraktion fra negative emotioner, som Marius ikke ønsker at mærke. Marius nævner dette med, at han går på TikTok, når han oplever følelser som vrede og irritation, samt at han oplever at føle sig lidt ovenpå igen efter have scrollet TikTok igennem i ca. halvanden time. Dette kan ses som en form for undertrykkelse af f.eks. hans vrede, hvor han bruger en ekstern kilde til at regulere sin emotionelle tilstand. Marius' handling indikerer, at han anvender strategien situationsændring (Gross, 2015). Marius ændrer sin situation ved at tage sin telefon og gå på TikTok, og han opnår en midlertidig lettelse fra de negative emotioner, han oplevede tidligere. Samtidig kan det også ses som en form for opmærksomhedsændring, hvor Marius flytter sin opmærksomhed fra den negative situation til noget mere positivt og underholdende (Gross, 2015). Dette perspektiv understreges af Hoffner og Sangmi Lee, da de argumenterer for, at smartphones kan fungere som en form for 'emotional buffer', hvor brugeren kan flygte fra negative følelser og

skabe en midlertidig pause fra stressende eller belastende situationer (Hoffner & Sangmi Lee, 2015). Ydermere ses det, at Line har samme synspunkt eller oplever det perspektiv, som Hoffner og Sangmi Lee kommer med: *"(...) Så kan jeg godt ty til sutteflasken, som er telefon (...)"*. Marius' og Lines brug af TikTok kan derfor ses som et eksempel på denne 'emotional buffer'-effekt. Ved at tage deres telefon og gå på TikTok skaber de en midlertidig pause fra deres negative emotioner og skaber en form for emotionel pause. Hoffner og Sangmi Lee pointerer, at denne form for emotionsregulering kan have positive konsekvenser for unges velbefindende og mentale sundhed på kort sigt, men at det kan have negative konsekvenser, hvis det bliver en langvarig strategi til at håndtere negative emotioner (Hoffner & Sangmi Lee, 2015).

Marius, Ea og Line kan muligvis bruge TikTok eller Instagram til at signalere til deres omgivelser, at de ikke ønsker at blive konfronteret med de negative emotioner, de lige har oplevet (Hoffner & Sangmi Lee, 2015). Dette ses ved Line, som fortæller, at hun til tider har brug for at zone ud på arbejde, da Line arbejder som tjener og derigennem oplever, at der er run på, og hun bruger mobilen til dette. Næsten samme handling ses ved

Ea, der fortæller, at når hun i pauser til møder – hun er tillidsrepræsentant – har brug for, som hun kalder det *"(...) Ikke være på (...)"*, da hun bliver overvældet af at være sammen med mennesker hele tiden og derfor oplever en form for irritation og for at undgå dette anvender hun sin mobil i pauserne.

På samme måde ses der også en tendens til, at de unge bruger TikTok og Instagram til at undgå deres svære følelser og dermed ikke regulerer dem. *"Jeg gerne ville have været foruden egentlig. Bare få det på afstand. Så i stedet for at skabe den underholdning, jeg gerne ville bruge den til, så bare kom med noget, der relaterede sig til min hverdag, jeg gerne ville slippe væk fra"* (Ea, 23). Eas citat beskriver en form for undertrykkelse, hvor hun forsøger at undertrykke de negative emotioner, hun oplever, ved at skifte fokus og tænke på noget andet. Hun ønsker at slippe væk fra de negative følelser og bruger mobilen som distraktion. Dette kan ses som en form for opmærksomhedsændring, hvor hun flytter sin opmærksomhed fra de negative følelser til noget mere neutralt eller positivt (Gross, 2015). Dette kan betragtes som en form for selvbeskyttelse mod det, der forårsager ubehaget eller stressen (Hoffner & Sangmi Lee, 2015). Det er

også værd at bemærke, at Ea siger, at hun *"gerne vil have været foruden"* de negative emotioner. Dette kan tyde på, at hun oplever en vis grad af negativ vurdering af sine egne emotioner, hvilket kan føre til yderligere stress og angst. Ifølge Gross kan undertrykkelse af emotioner også have negative konsekvenser på langt sigt og resultere i en øget risiko for psykiske problemer, hvis de negative emotioner ikke reguleres på en hensigtsmæssig måde (Gross, 2015a).

I det store billede ses det, hvordan TikTok og Instagram kan fungere som en form for distraktion fra negative emotioner og skabe en midlertidig pause fra svære situationer. Det påpeges, at brugen af sociale medier som en strategi til at regulere negative emotioner kan have både positive og negative konsekvenser for de unges mentale sundhed. Dette perspektiv, der fremhæves, er, at mobilen kan fungere som en form for 'emotional buffer', hvor de unge midlertidigt kan undgå eller undslippe de negative emotioner.

I denne kontekst bliver temaerne emotioner og undgåelse af dem berørt, da unge i stigende grad benytter sig af platforme som TikTok og Instagram som en måde at undgå at mærke negative emotioner. Der er flere bagvedliggende mekanismer, der spiller

en rolle i denne adfærd. En af disse mekanismer er selvpræsentation, hvor den unge forsøger at fremstille sig selv på en måde, der passer til det billede, den unge ønsker at præsentere for andre. Dette ses bl.a. ved Line, som har slettet gamle billeder fra Instagram, fordi de ikke passede til, hvem hun er. Dette kan være en måde at undgå negative følelser på, da unge kan vælge kun at vise positive aspekter af deres liv og skjule de mere negative sider. Dette kan føre til en følelse af kontrol og selvværd, når de kan fremstille sig selv på den måde, de ønsker det (Toma & Hancock, 2010). Der er også noget, der taler for en anden mekanisme, som er den såkaldte 'like-kultur', hvor de unge er afhængige af likes og kommentarer for at validere deres indhold og selvværd (Dhir et al., 2018). Dette kan føre til en følelse af bekræftelse og lykke, imens man får dem. Tværtimod, når de så ikke får dem, kan det medvirke til at få negative følelser og dårligere selvværd (Dhir et al., 2018). På den anden side kan det være et billede på fænomenet *eskapismen*, hvor den unge bruger de sociale platforme som et middel til at flygte fra virkeligheden og undgå negative følelser (Andersen et al., 2017). Dette kan være en midlertidig løsning, men det kan også føre til øget

isolation og manglende håndtering af negative emotioner.

Selvom nogle teorier og forskningsresultater peger på en sammenhæng mellem brugen af sociale medier og øget risiko for negative emotioner og mentale sundhedsproblemer, er der stadig mange faktorer, der spiller ind i denne sammenhæng. F.eks. kan det være, at unge, der allerede har en sårbarhed over for mentale sundhedsproblemer, er mere tilbøjelige til at bruge sociale medier som en måde at undgå negative emotioner på (Vannucci et al., 2019). Derudover kan det også være, at det ikke er selve det sociale medie, der er problemet, men snarere den måde, det bliver brugt på (Lin et al., 2016)

Ved sociale medier som TikTok og Instagram ses der en tendens til at påvirke unges emotionsregulering, da mange unge forsøger at undgå negative emotioner. Dette kan muligvis skyldes mekanismer som selvpræsentation, hvor de unge kun viser positive aspekter af deres liv, eller det kan skyldes afhængighed af likes og kommentarer, som kan føre til følelsen af bekræftelse og lykke, men også negative emotioner og dårligt selvværd. Nogle unge bruger også de sociale medier som et middel til at flygte fra virkeligheden og den vej igennem undgå negative følelser. Til trods for at der er forskning, som peger på

en sammenhæng mellem brugen af sociale medier og øget risiko for negative emotioner og mentale sundhedsproblemer, er der fortsat mange faktorer, der spiller ind i denne sammenhæng. Det kan være, at den unge, der allerede har en sårbarhed over for mentale sundhedsproblemer, er mere tilbøjelig til at bruge de sociale medier på denne måde.

9.4.4 Algoritmer og selektiv opmærksomhed

Et centralt tema, der berøres i denne artikel, er kompleksiteten af emotionsregulering hos unge. Emotionsregulering indebærer forskellige mekanismer, der påvirker, hvordan de unge håndterer deres følelser. En af de mekanismer, som spiller en rolle i denne proces, er selektiv opmærksomhed. Selektiv opmærksomhed bruges til at regulere emotioner ved at fokusere på bestemte stimuli og ignorere andre (Gross, 2015). En anden mekanisme, der kan have betydning i reguleringen, er algoritmer. I den digitale tidsalder spiller de sociale medier en stor rolle i de unges hverdag, og algoritmer bruges til at præsentere os for indhold, der er relevant og interessant for den unge. Det påpeges, at algoritmer kan påvirke unges emotionelle tilstand ved at eksponere de unge for visse typer af indhold og skjule af andre.

Derudover kan selektiv opmærksomhed også påvirke unges evne til at regulere deres emotioner. TikTok og Instagram er designet til at være vanedannende og holde de unge engagerede ved at give dem indhold, der er behageligt at se på. Dette kan resultere i en konstant strøm af underholdning og distraktion, der kan bruges som en måde at undgå at tackle negative emotioner og emotionsregulering. En undersøgelse af Boyd og Ellison (2008) viser, hvordan unge bruger TikTok til at distrahere sig fra negative emotioner og reducere deres emotionelle byrde. Dette kan have positive kortsigtede resultater, men det kan også føre til en mangel på evne til at regulere negative emotioner samt mærke dem i kroppen på lang sigt som påpeget af Barrett (2017). Dette ses også ved informanterne. Bl.a. ses det, at Marius bruger f.eks. TikTok som et middel til at distrahere sig selv fra at føle sig trist eller vred. På samme måde forsøger Line at undslippe sin hjertesorg omkring ekskæresten ved at undgå videoer på TikTok, som minder hende om ham. Ydermere giver Ea udtryk for, at hun er bevidst om, hvordan Instagram optager meget af hendes tid, og hun derfor forsøger at begrænse sit forbrug af medierne. Omvendt valgte hun at slette TikTok, fordi der

kom flere og flere videoer, som var i konflikt med hendes grundværdier.

Temaet algoritmerne afspejler samtiden, fordi det bidrager til filterbobleeffekten, som potentielt kan øge risikoen for, at de unge mister evnen til at tænke kritisk samt evnen til at kunne se flere perspektiver på en sag, fordi de unge bliver præget gennem de sociale medier til kun at se én side, og det er den side, som bekræfter deres synspunkter (Boyd & Ellison, 2007). Yderligere påpeger Ng & Kozlowski (2018), at det er afgørende for unges emotionelle udvikling at lære at tackle negative emotioner og regulere dem på en sund måde. Dog kræver dette, at de unge har en bevidsthed om egen selektive opmærksomhed og aktivt søger alternative synspunkter og perspektiver, også selvom det betyder, at de vil opleve negative emotioner samt skal forholde sig til dem. Ved at udfordre deres eksisterende holdninger og værdier kan unge udvikle en mere robust og fleksibel følelsesmæssig intelligens og blive bedre rustet til at håndtere udfordringer og konflikter i livet.

Emnet algoritmer og selektiv opmærksomhed er relevant, fordi det for nyligt kom frem, at TikTok, selvom det er en global platform, faktisk findes i to versioner. En til den kinesiske brugerbase og en anden til resten af verden. Den kinesiske version af appen

hedder Douyin, og den er adskilt fra den internationale version, som vi kender som TikTok (Lou, 2020). Forskellen mellem de to versioner af appen er både kulturelle og teknologiske. På den kinesiske version har regeringen et større niveau af kontrol og overvågning, og det kan føre til censur og begrænsninger på indholdet. På den anden side har TikTok, der er designet til resten af verden, haft forskellige udfordringer med at regulere indholdet på en global skala og undgå at overtræde lokale love og normer (Lou, 2020, p). Disse forskelle kan have betydelige konsekvenser for de unge af begge versioner af appen. F.eks. kan den kinesiske version af TikTok have en mere snæver opfattelse af verden, da visse perspektiver og synspunkter blive censureret eller undertrykt. Omvendt kan den app (TikTok), som er designet til resten af verden, også have en vis selektiv opmærksomhed, hvor indholdet påvirkes af algoritmer og tidligere adfærd fra de unge mennesker, hvilket kan føre til filterbobleeffekt og begrænse eksponeringen af forskellige perspektiver. Analysen og informanternes oplevelser kan også belyse, de forskelle, der kan eksistere mellem de to versioner af TikTok. F.eks. nævner Marius, at når han er trist eller sur, fortrækker han at bruge TikTok, fordi der er små sjove videoer, samtidigt med

at han har en oplevelse af, at på TikTok bliver videoerne ved med at komme, hvorimod Instagram 'løber tør'. Eas beslutning om at slette TikTok er også påvirket af hendes uenighed med en influencer, der talte om kropspositivitet. Ea udtrykker sin vrede mod, at influenceren negligerer helbredsproblemerne, og i denne situation fører vreden hende til at regulere den gennem situationsændring. Det kan dog også ses som en refleksion af TikToks algoritme, der vurderer og præsenterer indhold, der stemmer overens med Eas præferencer. Algoritmer er bygget på adfærd og ikke emotioner. Disse eksempler kan give en indikation på, hvordan algoritmer og selektiv opmærksomhed fungerer på de forskellige versioner af appen og påvirker informanternes oplevelser og emotioner.

Der er i skrivende stund stillet et borgerforslag om at gribe ind ift. at beskytte børn og unges privatliv, trivsel og sikkerhed mod tech-firmaernes kommercielle udnyttelse vha. algoritmer, digital manipulation, dataindsamling og adfærdsdesign. Dette gør fænomenet digital kokain ift. algoritmer yderste relevant. Ikke desto mindre kan sociale medier og andre digitale platforme have en negativ indvirkning på unges mentale sundhed. Ifølge en undersøgelse af Perrin (2018) er det næsten halvdelen af unge voksne i USA

(18-29 år), der oplever negative emotioner som tristhed, frustration og ensomhed som følge af deres mediebrug (Perrin, 2018). Derudover er der blevet fremsat bekymringer om, at brugen af sociale medier kan føre til afhængighed, og nogle har sammenlignet det med narkotika og refererer til det som 'digital kokain'.

En af årsagerne til, at sociale medier kan have en negativ effekt eller betegnes som digital kokain, er anvendelsen af algoritmer, der er designet til at øge unges engagement og tid på platformene. Disse algoritmer fungerer ved at analysere den unges adfærd og interaktioner på platformene og derefter levere indhold, der er skræddersyet til at holde den unge engageret og til stede på platformen i længere tid. Dette kan føre til en forstærkning af selektiv opmærksomhed, hvor den unge kun bliver udsat for indhold, der bekræfter deres eksisterende holdninger og interesser, og dermed undgår de indhold, der udfordrer deres synspunkter (Politikken, 2021). Dette kan føre til en forstærkning af negative emotioner, da de unge bliver fanget i en selvforstærkende cyklus af at se indhold, der bekræfter deres negative syn på verden (Kross et al., 2013). Man kunne i øvrigt forestille sig, at dette perspektiv er et bevægegrundlag for borgerforslaget, som er indgivet

d. 28. marts 2023, som handler om at stoppe tech-industriens kommercielle udnyttelse af børn og unge, hvor borgerforslaget opfordrer politikerne til at stille krav til tech-firmaerne om at blokere mindreåriges adgang til sociale medier, ligesom borgerforslaget kræver et forbud mod adfærdsbaseret markedsføring rettet mod mindreårige (Politiken, 2021). Alligevel er det vigtigt at anerkende udfordringerne og kalde tingene ved deres rette navn – dette handler om digital afhængighed. En amerikansk misbrugsekspert, som er psykiatriprofessor, Anna Lembke, omtalte problemet som digital kokain i et interview med Deadline. Denne afhængighed er ikke kun et individuelt problem, men også et samfundsproblem, der truer bl.a. evnen til at fokusere (Lembke, 2019, 29. september).

9.5 Konklusion

I denne artikel er det centrale, at unges brug af sociale medier som TikTok og Instagram kan have indflydelse på deres emotionelle tilstand og regulering. Selvom kropssensitivitetsbevægelsen arbejder på at fremme accept og kærlighed til kroppen i alle former og størrelser, kan det stadig være svært for unge at acceptere deres egen krop, når de konstant ser billeder af andres perfekte kroppe på sociale medier. Emotionsregule-

ring på disse platforme kan være en udfordring for de unge, da de ofte føler sig presset til at præsentere et perfekt liv, og undertrykkelse af negative følelser kan resultere i en ophobning af emotioner og en 'bombe-effekt'. Mange unge viser kun deres perfekte sider på de sociale medier, og dette kan føre til, at de undlader at dele noget af frygt for at blive udstillet og dermed undgå de negative emotioner. TikTok kan bruges som en distraktion fra negative emotioner og som en måde at regulere deres emotioner på. Denne form for emotionel regulering kan have en positiv indflydelse på unges mentale sundhed på kort sigt, men det kan have negative konsekvenser, hvis det bliver en langvarig strategi til at håndtere negative emotioner. Algoritmer kan eksponere unge for visse typer af indhold og skjule andre, hvilket kan føre til en 'filterbobleeffekt', som begrænser evnen til at tænke kritisk. Det er vigtigt for unge at være bevidst om deres selektive opmærksomhed og aktivt søge alternative synspunkter og perspektiver for at undgå negative konsekvenser af deres brug af TikTok og Instagram samt undgå at forstærke en form for falsk positiv følelse. Det væsentlige i denne sammenhæng er, at unges emotioner ofte kommer af en følelse af, at de burde føle og opleve noget anderledes end det, de faktisk

gør. Paradoksalt nok, når de unge accepterer deres følelser og tillader sig selv at være, som de er, sker der en forandring i deres emotionelle tilstand. De udvikler adaptive emotionsstrategier og emotionel intelligens. Herved kan Instagram og TikTok muligvis ikke påvirke eller forsinke deres emotionelle reaktioner og regulering.

9.6 Litteraturliste

American Psychological Association.

(2017). APA survey reveals 66 percent of Americans are stressed about the future of our nation. Hentet fra <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2017/state-nation.pdf>

Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*, 64, 287-293

Barrett, L. F. (2017). *How emotions are made: The secret life of the brain*. Houghton Mifflin Harcourt.

Boyd, D. & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210-230.

Dhir, A., Yossatorn, Y., Kaur, P., & Chen, S. (2018). Online social media fatigue and psychological wellbeing—A study of compulsive use, fear of

missing out, fatigue, anxiety and depression. *International Journal of Information Management*, 40, 141-152.

Egidius, H. (2005). *Klinisk psykiatri*. Munksgaard.

Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image*, 13, 38-45. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.12.002>

Fehr, B. & Russel, J. A. (1984). Concept of emotion viewed from a prototype perspective. *Journal of Experimental Psychology: General*, 113(3), 464.

Feinstein, B. A., Hershenberg, R., Bhatia, V., Latack, J. A., Meuwly, N., & Davila, J. (2013). Negative social comparison on Facebook and depressive symptoms: Rumination as a mechanism. *Psychology of Popular Media Culture*, 2(3), 161-170. <https://doi.org/10.1037/a0033589>

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>

Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>

- Hoffner, C. A. & Sangmi Lee, J. (2015). Mobile phone use, emotion regulation, and well-being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(7), 411-416.
- James, W. (1884). What is an emotion? *Mind*, 9(34), 188-205.
- Kleinginna, P. R. & Kleinginna, A. M. (1981). A categorized list of emotion definitions, with suggestions for a consensual definition. *Motivation and Emotion*, 5(4), 345-379.
- Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D. S., Lin, N., Shablack, H., Jonides, J., & Ybarra, O. (2013). Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. *PLoS One*, 8(8), e69841. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0069841>
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press.
- Lembke, A. (2019, 29. september). Misbrugseksperter: Sociale medier er digital kokain. Deadline. DR. Hentet fra <https://www.dr.dk/nyheder/kultur/medier/misbrugseksperter-sociale-medier-er-digital-kokain>
- Lin, L. Y., Sidani, J. E., Shensa, A., Radovic, A., Miller, E., Colditz, J. B., ... & Primack, B. A. (2016). Association between social media use and depression among US young adults. *Depression and Anxiety*, 33(4), 323-331.
- Lou, J. (2020). Douyin to TikTok: The appropriation and localization of a global social media platform. *Chinese Journal of Communication*, 13(3), 290-307.
- Plutchik, R. (2003). Emotions and life: Perspectives from psychology, biology, and evolution. American Psychological Association.
- Politiken. (2021). Borgerforslag: Stop techindustriens kommercielle udnyttelse af børn og unge. Retrieved from [https://politiken.dk/debat/art8640527/Borgerforslag-Stop-techindustriens-kommercielle-udnyttelse-af-b %C3 %B8rn-og-unge](https://politiken.dk/debat/art8640527/Borgerforslag-Stop-techindustriens-kommercielle-udnyttelse-af-b%C3%B8rn-og-unge)
- Przybylski & Weinstein, N. (2017). A Large-Scale Test of the Goldilocks Hypothesis: Quantifying the Relations Between Digital-Screen Use and the Mental Well-Being of Adolescents. *Psychological Science*, 28(2), 204-215. <https://doi.org/10.1177/0956797616678438>
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26.
- Sharma, John, N., & Sahu, M. (2020). Influence of social media on mental health: a systematic review. *Current Opinion in Psychiatry*, 33(5), 467-475.
- Perrin, A. (2018). Social media usage: 2005-2015. Pew Research Center.
- Toma, & Hancock, J. T. (2013). Self-Affirmation Underlies Facebook Use. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 39(3), 321-331. <https://doi.org/10.1177/0146167212474694>

Vannucci, A., McCauley Ohannessian, C.,
& Ohannessian, C. M. (2019). Social
media use and anxiety in emerging
adults. *Journal of Affective Disor-
ders*, 248, 92-100.

10 Konklusion

Konklusionen på specialet er, at brugen af sociale medier som TikTok og Instagram har indflydelse på unges emotionelle tilstande og regulering. Der er flere faktorer, der påvirker deres emotionsregulering. Først og fremmest er der udfordringer med kropsaccept, især blandt kvinderne, på trods af kropspositivtetsbevægelsen. Unge eksponeres for dette perfekte billede, hvilket kan påvirke deres selvværd og selvopfattelse negativt. Dette kan bidrage til behovet for perfektionisme, hvor unge føler sig pressede til at fremvise det perfekte liv på de sociale medier. Dette kan føre til undertrykkelse af negative følelser og ophobning af emotioner. En anden risiko ved kun at vise de positive sider er, at unge undlader at dele negative følelser og oplevelser af frygt for kritik eller af frygt for at blive udstillet. Dette begrænser deres ærlighed og mulighed for at håndtere og regulere emotioner. Paradokset med emotioner er, at når unge accepterer deres følelser og tillader sig selv at være autentiske, kan der ske en forandring i deres emotionelle tilstand. Dette kan bidrage til udviklingen af adaptive emotionsstrategier og emotionel intelligens. Endelig påvirker algoritmerne på sociale medier unges emotionsregulering ved at eksponere dem for bestemt indhold og skjule andet. Dette kan bekræfte eller undertrykke de følelser, de har, og evt. få dem til at tro, at visse emotioner er forkerte eller uhensigtsmæssige at have. Samlet vider det om, at Instagram og TikTok kan have både positive og negative påvirkninger på unges emotionsregulering.

Litteraturliste

- Aichner, T., De Rada, V., & Stabingis, L. (2021). When social media research hits a wall: Lessons from a study on brand managers' attitudes toward artificial intelligence. *Journal of Business Research*, 123, 210-220.
- Barry, C. T., Sidoti, C. L., Briggs, S. M., Reiter, S. R., & Lindsey, R. A. (2017). Adolescent social media use and mental health from adolescent and parent perspectives. *Journal of Adolescence*, Vol. 61, pp. 1–11.26 <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.08.005>
- Bettis, A. H., Burke, T. A., Nesi, J., & Liu, R. T. (2022). Digital Technologies for Emotion-Regulation Assessment and Intervention: A Conceptual Review [Article]. *Clinical Psychological Science*, 10(1), 3–26. <https://doi.org/10.1177/21677026211011982>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101.
- Brinkmann, S. (2011). Kvalitative metoder: en grundbog (2nd ed., pp. 135-136). Hans Reitzels Forlag.
- Brinkmann, S. & Tanggaard, L. (2015). Kvalitative metoder: en grundbog. (pp. 37-40;59-60)Hans Reitzels Forlag.
- Butler, E. A., Egloff, B., Wilhelm, F. H., Smith, N. C., Erickson, E. A., & Gross, J. J. (2003). The social consequences of expressive suppression. *Emotion*, 3(1), 48-67.
- Cannon, W. B. (1927). The James-Lange theory of emotions: A critical examination and an alternative theory. *The American Journal of Psychology*, 39(1/4), 106-124.
- Colin, N. (2015). Socialkonstruktivistisk teori og forskning i samfundsvidenskaberne. In *Metode og teori i samfundsvidenskaberne* (pp. 325-349). Samfundslitteratur.
- Damasio, A. (2000). *The Feeling of What Happens: Body and Emotion in the Making of Consciousness*. Houghton Mifflin Harcourt. (pp. 55;342)
- Darwin, C. (1987). *The Descent of Man, and Selection in Relation to Sex*. Princeton University Press. 27-28
- DR Medieforskning. (2022). *Medieudviklingen i Danmark 2022*. Retrieved from [<https://www.dr.dk/om-dr/fakta-om-dr/dr-i-2022/den-aarlige-rapport-fra-dr-medieforskning-er-klar-saadan-var>]Instagram Help Center. (2021). *Instagram basics*. Retrieved from [<https://help.instagram.com/581066165581870>.]
- Egidius, H. (2005). *Psykiatrisk sygepleje*. Hans Reitzels Forlag. (pp. 18;136)
- Ekman, P. (1993). Facial expression and emotion. *American Psychologist*, 48(4), 384-392.
- Ekman, P. & Friesen, W. V. (1971). Constants across cultures in the face and emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 17(2), 124-129.
- Esmark, A., Laustsen, C. B., & Andersen, J. G. (2005). Socialkonstruktivistiske perspektiver på international politik. In *Internationale relationer: Teori og metode* (pp. 8-10). Hans Reitzels Forlag.

- Fehr, B., & Russel, J. A. (1984). Concept of emotion viewed from a prototype perspective. *Journal of Experimental Psychology: General*, 113(3), 464-486.
- Feilberg, C. C., Norlyk, A., & Keller, H. (2018). Kvalitetsvurdering af kvalitative studier: En vejledning. I B. R. Huniche (Red.), *Kvalitative metoder i et interaktionistisk perspektiv* (pp. 242). Hans Reitzels Forlag
- Flyvbjerg, B. (2016). Five misunderstandings about case-study research. *Qualitative Inquiry*, 12(2), 219-245.
- Gross, J. J. (1993). Emotional suppression: Physiology, self-report, and expressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(6), 970-986.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26.
- Hepburn, A. & Bolden, G. B. (2017). The Conversation Analytic Role-play Method (CARM): A Method for Training Communication Practitioners. *Journal of Applied Communication Research*, 45(1), 1-21.
- Jacobsen, M. H., Lippert-Rasmussen, K., & Nedergaard, P. (2015). *Videnskabsteori i statskundskab. Samfundslitteratur*. (p. 13)
- James, W. (1884). What is an emotion? *Mind*, 9(34), 188-205.
- Kleinginna, P. R. & Kleinginna, A. M. (1981). A categorized list of emotion definitions, with suggestions for a consensual definition. *Motivation and Emotion*, 5(4), 345-379.
- Kvale & Brinkmann, S. (2015). *Interview : det kvalitative forskningsinterview som håndværk*. (3. udgave.). Hans Reitzeller (pp. 19, 37, 56-60, 116-119, 136, 183-187, 246, 318-323, 409)
- Larsen, M.N (2022). Den upassende TikTok-video. *Dansk Psykologisk Tidsskrift*, 2022(3).
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and Adaptation*. Oxford University Press. (pp. 217-357)
- Oatley, K. & Jenkins, J. M. (2000). Emotions and Expertise: Cognitive Processes and Performance in Higher Education. *Emotion Review*, 12(3), 258-271.
- Orben, A. & Przybylski, A. K. (2020). The association between adolescent well-being and digital technology use. *Nature Human Behaviour*, 4(8), 836-845.
- Parkinson, B. (1995). *Ideas and Realities of Emotion*. Routledge. (p. 9)
- Pinel, J. P. J. & Barnes, S. (2018). *Biopsychology*. Pearson. (pp. 24-29, 476-477)
- Plutchik, R. (2003). Emotion: A Psychoevolutionary Synthesis. *American Scientist*, 91(4), (pp. 7-8, 24-29, 63, 344-350.)
- Richards, J. M., & Gross, J. J. (2000). Emotion regulation and memory: The cognitive costs of keeping one's cool. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(3), 410-424.
- Riediger, M. & Bellintier, J. A. (2022). The role of emotions in adolescence and emerging adulthood: Implications for emotion regulation and development. In D. Hermans, & H. J. Markowitsch (Eds.), *Emotion and Memory* (pp. 13-15). Springer.

- Rimé, B., Mesquita, B., Philippot, P., & Boca, S. (1992). Beyond the emotional event: Six studies on the social sharing of emotion. *Cognition & Emotion*, 6(5-6), 439-465.
- Siegel, D. J. (2002). *The Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are*. Guilford Press. (p. 151)
- Smith, A., Johnson, B., & Davis, C. (2022). The importance of emotion regulation for individual well-being and harmonious relationships. *Journal of Happiness Studies*, 23(2), 5-9.
- Smith, A., Lobo, R., & Bergeron, L. (2018). Screen Time and Mental Health Symptoms Among Children and Adolescents: A Systematic Review. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 57(10), 745-757
- Statista. (2021). Number of monthly active Instagram users from January 2013 to October 2021 (in millions). Retrieved from [<https://www.statista.com/statistics/272014/global-social-networks-ranked-by-number-of-users/>.]
- Statista. (2021). Number of monthly active Instagram users worldwide from January 2013 to January 2021. Hentet fra <https://www.statista.com/statistics/253577/number-of-monthly-active-Instagram-users/>.
- TikTok Help Center. (2021). Getting started on TikTok. Retrieved from [<https://later.com/blog/tiktok-influencer-marketing/>]
- TikTok Help Center. (2021). TikTok Basicp. Hentet fra <https://support.tiktok.com/en/using-tiktok/tiktok-basics>.
- Workman, L. & Reader, W. (2014). *Evolutionary Psychology: An Introduction*. Cambridge University Press. (p. 33)
- Zajonc, R. B. (1980). Feeling and Thinking: Preferences Need No Inferences. *American Psychologist*, 35(2), 151-175.

Bilag

Bilag 1 – Interviewguide

Tema	Forskningsspørgsmål	Interviewspørgsmål
Introduktion		- Kan du fortælle mig, hvordan du bruger Instagram eller TikTok? - Hvor ofte bruger du disse platforme, og hvad bruger du dem til?
Holdninger	- Den unges egen holdninger ift. brugen af Instagram og/eller TikTok	- Hvad er din holdning til brugen af Instagram og TikTok? - Hvordan synes du selv om at bruge dem (platformene)?

Emotionelle påvirkning	- Hvilken påvirkning har brugen af Instagram og/eller TikTok på de unges emotionelle oplevelse	- Tror du, at brugen af Instagram og/eller TikTok kan påvirke, hvordan du føler dig, og hvordan håndterer du dine følelser? - Har du nogensinde oplevet, at brugen af Instagram/TikTok har hjulpet dig med at håndtere dine følelser? - Hvordan føler du dig, når du bruger Instagram eller TikTok? - o Føler du dig glad eller trist eller noget helt andet? - Kan du nævne nogle eksempler på, hvordan brugen af Instagram og TikTok har påvirket dine følelser og din følelsesmæssige tilstand?
-------------------------------	--	--

Oplevelser	- Hvilken emotionel tilstand er de unge i, når de anvender de sociale medier	- Hvordan føler du dig, når du bruger Instagram og/eller TikTok? - Har du nogensinde oplevet, at brugen af Instagram/TikTok har påvirket dine følelser? - Hvordan kan brugen af Instagram og/eller TikTok have en negativ påvirkning på dine følelser?
Negative emotioner	- Brugen af sociale medier til regulering af negative følelser	- Hvis du oplever negative følelser såsom stress eller tristhed, hvordan bruger du så de sociale medier? - Kan du give eksempler på, hvordan du bruger Instagram og/eller TikTok til at håndtere disse følelser? - Tror du, at brugen af Instagram og/eller TikTok kan hjælpe med at lindre negative følelser midlertidigt, eller kan det føre til, at du føler dig værre? - Hvis du har en dårlig dag, hvordan påvirker det din brug af sociale medier? - o Bruger du mere eller mindre tid på Instagram og/eller TikTok? - Kan du nævne nogle måder (strategier), som du bruger for at undgå at lade negative følelser påvirke din brug af Instagram og/eller TikTok på en negativ måde? - Har du nogensinde oplevet, at brugen af sociale medier har gjort dine negative følelser værre, og hvad gjorde du i så fald for at tackle dette?