



SPECIALEAFHANDLING

“Et teoretisk speciale omhandlende sammenhængen mellem unges
brug af sociale medier og psykisk velvære”

Fulde navn: Jonas Rathe Hald

Studienummer: 20195533

Rapportens samlede antal tegn
(inkl. mellemrum & fodnoter, ekskl. forside,
referenceliste og evt. bilag): 166600
Svarende til antal normalsider á 2400 tegn: 69,42

Vejleder: Rasmus Hoffman Birk

Summary

In this master's thesis, I seek to make a theoretical examination of the link between social media use and psychological well-being. Many and especially young people use social media daily, and often social media is blamed for having a pernicious impact on mental health. This conclusion is based on mainly quantitative data which shows that there is some sort of correlation between the two variables. Still, it remains unclear what exactly causes the harm, and this serves as the main inspiration for this master's thesis.

As a structural guidance, I follow Bertelsen's (2000) model of common psychology which consists of three levels of psychology: low-level psychology, middle-level psychology, and high-level psychology. Broadly speaking, low-level psychology clarifies to what extent humans are biological creatures, middle-level psychology explains cognitive awareness and how people experience, and high-level psychology illustrates how people's actions partly are guided by cultural influences. As a result, I develop a theoretical model that combines all three levels of psychology and gives an overall theoretical explanation of the link between social media use and psychological well-being. In addition, I examine why especially young people are affected by social media use.

Among low-level psychological theories, I include three theories. First, I take *the belongingness hypothesis* into account. This is an evolutionary theory that mainly gives an impression on what basis humans are social creatures, which clarifies why people use social media in the first place. Despite explaining what motivates people to use social media, I employ the two low-level psychological theories *incentive salience theory* and *dual system theory* to state for what reasons the use of social media can be compulsive for some people. This has shown to be an important aspect of how the use of social media can have a negative influence on psychological well-being and especially young people experience that the compulsive use of social media interferes with reaching educational goals.

Next, I apply the *attachment theory* and *narrative identity theory* as middle-level psychological theories. Relating to the attachment theory, I investigate on what basis people might experience negative affect while using social media. Secondly, I show

how narrative identity theory can explain that people actively experience different episodes on social media, which can influence identity formation. In this regard, I focus on how people can experience that other social media users perform better in several aspects of life which in turn can influence psychological well-being negatively.

Following high-level psychology, I employ two theories. First, the *social comparison theory* is used to explain how cultural ideas affect the way people compare each other on social media. In this regard, I argue that culture inevitably influences the ideals that guide the way people compare themselves with others. Secondly, the *theory of cultural tightness-looseness* is applied to explain how social media not only is used because of internal demands but also is affected by external normative pressure. Here I argue that mainly people from collectivistic cultures are expected to dedicate a larger amount of time trying to adapt to normative expectations which therefore might result in excessive social media use.

Lastly, I try to relate to and discuss three key premises that I follow throughout the thesis. This includes a scientific-theoretical discussion on challenges associated with Bertelsen's conception of common psychology, a discussion regarding challenges conceptualizing psychological mental states with psychological terms, and lastly, a discussion on to what extent the term "social media" is suitable for the scientific investigation.

Indholdsfortegnelse

Indledning	1
<i>Problemformulering</i>	<i>2</i>
<i>Problemuddybning og begrebsafklaring</i>	<i>2</i>
<i>Sociale medier</i>	<i>2</i>
<i>Psykisk velvære</i>	<i>5</i>
<i>Forskningsoversigt</i>	<i>5</i>
<i>Det foreliggende speciale</i>	<i>10</i>
<i>Hvad er en almenpsykologisk undersøgelse?</i>	<i>12</i>
Kapitel 1) Et lavniveaupsykologisk perspektiv	14
<i>The belongingness hypothesis</i>	<i>14</i>
<i>Incentive salience theory</i>	<i>16</i>
<i>Kritik af incentive salience theory</i>	<i>19</i>
<i>Dual system theory</i>	<i>21</i>
<i>Kritik af Dual System Theory</i>	<i>24</i>
<i>Delkonklusion</i>	<i>25</i>
Kapitel 2) Et mellemniveaupsykologisk perspektiv	27
<i>Tilknytningsteori</i>	<i>27</i>
<i>Implikationer og udfordringer forbundet med tilknytningsteori</i>	<i>32</i>
<i>Narrativ identitetsteori</i>	<i>33</i>
<i>Udfordringer med narrativ identitetsteori</i>	<i>38</i>
<i>Delkonklusion</i>	<i>39</i>
Kapitel 3) Et højniveaupsykologisk perspektiv	39
<i>Social comparison theory</i>	<i>40</i>
<i>Implikationer og udfordringer forbundet med social comparison theory</i>	<i>44</i>
<i>Theory of cultural tightness-looseness</i>	<i>45</i>
<i>Kritik af theory of cultural tightness-looseness</i>	<i>48</i>
<i>Delkonklusion</i>	<i>49</i>
Opsamling på problemformulering	49

Diskussion	56
<i>Den almenpsykologiske undersøgelses udfordringer</i>	<i>56</i>
<i>Begrebet "psykisk velvære" og dets udfordringer</i>	<i>62</i>
<i>Udfordringer forbundet med den pluralistiske betydning ved begrebet "sociale medier"</i>	<i>65</i>
Konklusion	67
Referenceliste.....	70

Indledning

I denne specialeafhandling vil jeg foretage en almenpsykologisk undersøgelse, som har til hensigt at give en teoretisk forklaring på, hvilken sammenhæng der kan være mellem et brug af sociale medier og et derigennem påvirket psykisk velvære. I dag spiller sociale medier en større eller mindre rolle i de flestes liv. En undersøgelse af Danmarks Statistik fra starten af 2023 viser, at 91% af den danske befolkning i aldersgruppen 16-74 år er på sociale medier, hvilket gør Danmark til det land i Europa, hvor udbredelsen af sociale medier er højest (Danmarks Statistik, 2023, p. 1). Denne tendens begrænser sig dog ikke kun til Danmark men viser sig i hele verden, hvor 4,7 milliarder mennesker er på sociale medier, hvilket svarer til 75% af den samlede populationen på over 13 år (Murari et al, 2024, p. 1). I USA anvender omkring 68% af befolkningen sociale medier (Gottfried, 2024, p. 3) og i Indien 47% (Murari et al, 2024, p. 1). Tallene indikerer, at sociale medier er et globalt og populært fænomen. Men hvordan kan det være?

De sociale medier er blevet til en af de mest prominente kommunikationsredskaber, og de repræsenterer forskellige digitale platforme, som tillader, at mennesker på trods af afstand har mulighed for at komme i kontakt med hinanden via internettet. Kommunikationen involverer blandt andet at skrive tekstbeskeder, lave videoopkald, sende filer, billeder og så videre (Mosharaffa et al, 2023, p. 1). Derfor kan det siges, at de sociale medier yder en nyttig funktion for det moderne menneske og muliggør hurtigere kommunikation end nogensinde før. Dog viser forskning også, at sociale medier har en skyggeside, hvor et stort forbrug af sociale medier kan gå hen og blive problematisk, hvilket involverer en afhængighedslignende og kompulsiv adfærd (Birkjær & Kaats, 2019; Sun & Zhang, 2021; Mosharaffa et al, 2023; Turel & Saremi, 2016; Cheng et al, 2021). Derudover viser forskning, at der kan være en negativ sammenhæng mellem et brug af sociale medier og mental sundhed, hvilket særligt gør sig gældende blandt unge brugere (Murari et al, 2024; Huang, 2022; Shannon et al, 2022).

Dette omtalte Danmarks statsminister Mette Frederiksen eksempelvis også i sin afslutningstale i Folketinget sidste år, hvor hun eksplicit påtalte unges forbrug af sociale medier. Hun nævnte blandt andet i den sammenhæng, at det store forbrug af

sociale medier kunne sammenlignes med dengang, hvor der ukritisk blev røget cigaretter, og man kørte uden sikkerhedssele (Kjær, 2023). Derved blev det indikeret, at der skulle være nogle alvorlige sundhedsmæssige problemstillinger forbundet med et stort forbrug af sociale medier.

Men hvordan kan det være, at en så stor del af den menneskelige befolkning vælger at være aktive på sociale medier på trods af, at det angiveligt skulle kunne føre til mistrivsel? Og i hvilket omfang kan det faktiske brug af sociale medier forårsage psykisk belastning? Dette fremstår endnu uklart, og man ved endnu ikke, hvad det nøjagtig er ved sociale medier, som forårsager denne mistrivsel, som særligt eksisterer blandt unge (Shannon et al, 2022; Murari et al, 2024). Denne uklarhed har skabt en undren, og i specialeafhandlingen vil jeg forsøge at udforske en række teoretiske forklaringer på, hvad der kan siges at udgøre sammenhængen mellem et brug af sociale medier og et negativt påvirket psykisk velvære. På baggrund disse overvejelser har jeg udarbejdet den følgende problemformulering:

Problemformulering

Hvordan kan man ud fra et almenpsykologisk perspektiv forstå sammenhængen mellem et brug af sociale medier og et negativt påvirket psykisk velvære, som særligt gør sig gældende ved unge og unge voksne?

Problemudbydning og begrebsafklaring

I den følgende begrebsafklaring vil jeg først specificere, hvad der konkret menes med begreberne ”sociale medier” og ”psykisk velvære”. Hvad der desuden er ment med alderskategorien, og hvorfor det særligt er relevant at undersøge ”unge og unge voksne”, vil jeg uddybe senere i afsnittet ”Det foreliggende speciale”. I afsnittet ”forskningsoversigt” vil jeg desuden retfærdiggøre antagelsen om, at der særligt blandt unge og unge voksne kan være en negativ sammenhæng mellem et brug af sociale medier og psykisk velvære.

Sociale medier

Som det er antydnet i indledningen, er der ved sociale medier blandt andet tale om digitale platforme, der på forskellig vis tilvejebringer mulighed for, at mennesker kan kommunikere med hinanden. De sociale medier står dog i pluralis, da der eksisterer en række forskellige udgaver af dem. I den omtalte undersøgelse fra Danmarks

Statistik, undersøgte de eksempelvis forbrugertendensen på tværs af i alt syv forskellige social medie platforme. Disse var *Facebook*, *Instagram*, *Snapchat*, *LinkedIn*, *Pinterest*, *TikTok*, og *Twitter* (Danmarks Statistik, 2023, p. 1). De forskellige sociale medier adskiller sig fra hinanden og kan siges at udgøre forskellige kontekster for, hvordan en person anvender dem. Eksempelvis tillader Snapchat brugeren at sende billeder eller kortvarige videoklip, hvormed et tekststykke kan tilføjes. Billedet forsvinder efter cirka 10 sekunder, og modtageren vil ikke længere have adgang til det sendte materiale (Piwek & Joinson, 2016, p. 358). Snapchat har derfor en koncentreret social funktion, der tillader, at bekendte kan kommunikere direkte med hinanden via billeder eller videoer. Derved er Snapchat betydeligt anderledes end eksempelvis LinkedIn, der bliver omtalt som værende det sociale medie for professionelle netværk, som skaber mulighed for blandt andet jobsøgning. Via LinkedIn kan en bruger lave en online profil og derigennem få arbejdsrelaterede kontakter, som kan kommunikeres direkte med (Florenthal, 2015, pp. 17-18). På baggrund af eksemplificeringerne forstår jeg, at når der er tale om sociale medier, kan der være en pluralistisk betydning i ordet, som man nødvendigvis må have in mente, hvis man forsøger at lave generelle antagelser om, hvad det vil sige at være på sociale medier.

På trods af den pluralistiske betydning af sociale medier bliver der lavet forskning, der undersøger samtlige platforme på en gang. I en metaundersøgelse har Chiungjung Huang (2022) eksempelvis undersøgt sammenhængen mellem et brug af samtlige social medie platforme og deres indflydelse på psykisk velvære (pp. 22ff). Dette kan ifølge Huang (2022) lade sig gøre, da der på trods af de sociale mediers forskelligheder eksisterer noget fælles på tværs af dem, som bliver indkapslet i den følgende definition af Carr & Hayes (2015, p. 50). Sociale medier er her defineret som: "*Internet-based channels that allow users to opportunistically interact and selectively self-present, either in real time or asynchronously, with both broad and narrow audiences who derive value from user-generated content and the perception of interaction with others.*" (Huang, 2022, p. 12). Ifølge definitionen er der en række fælles karakteristika, der går på tværs af samtlige social medie platforme, og som grundlæggende hæfter sig ved en overordnet og særlig måde at være social på. Hvad der mere præcist er ment med definitionen, vil jeg forsøge at uddybe som det næste.

Den første pointe er tidligere beskrevet og drejer sig om, at brugerne på sociale medier har mulighed for at kommunikere med hinanden. Dernæst har brugeren på sociale medier mulighed for at repræsentere sig selv og formidle denne selvrepræsentation til både større og mindre publikummer. I stedet for at være begrænset til dyadisk kommunikation, som normalvis ses ved brevudveksling eller sms'er, bliver det via sociale medier tilladt at kommunikere til et stort publikum, som kan respondere på det kommunikerede (Carr & Hayes, 2015, p. 52).

For det tredje bliver det pointeret, at kommunikation mellem brugere henholdsvis kan foregå *synkront* og *asynkront*. Synkron kommunikation betyder, at begge parter er aktive på det sociale medie samtidig, hvor der i direkte kontakt kan kommunikeres. Asynkron kommunikation betyder derimod, at det sociale medie konstant er tilgængeligt, uanset om en bruger ikke skulle være aktiv på det pågældende tidspunkt, og dermed kan der ske interaktion med brugeren når som helst.

Som det fjerde bliver det forklaret, at brugeren på sociale medier desuden er objekt for modtagelse af forskellig information, som er brugergenereret via en algoritme. Det betyder, at en stor del af informationen, brugeren modtager på sociale medier, er specielt tilrettelagt til den enkelte bruger. På sociale medier kan en bruger derfor få informationer fra to kilder. På den ene side kan brugeren modtage information i kontakten, brugeren har til andre brugere. På den anden side modtager brugeren information, der er genereret af selve det sociale medie, eftersom det vurderes enten at have relevans eller underholdningsværdi for den specifikke bruger (Carr & Hayes, 2015, pp. 51ff).

Til sidst i definitionen relativiseres begrebet "social", da Carr & Hayes (2015) forklarer, at en person på sociale medier ikke nødvendigvis er social, men det snarere drejer sig om en opfattelse af at være social. I den sammenhæng trækker de på pointen fra fjerde punkt, hvor de beskriver, at en del af den sociale interaktion, som foregår på sociale medier, er styret af algoritmer. Det medfører som implikation, at informationen modtageren får, ikke nødvendigvis repræsenterer en direkte kontakt fra en anden bruger (Carr & Hayes, 2015, p. 51). Dog kan det give fornemmelse af kontakt, hvorfor der i definition står, at det sociale medie blot behøver at tilvejebringe en oplevelse af samvær.

Med inspiration fra Huang (2022) og Carr & Hayes (2015) vil jeg i dette speciale undersøge sociale medier i bred forstand, det vil sige, at jeg har en intention om at undersøge, hvordan et brug af samtlige sociale medie platforme påvirker menneskets psykiske velvære. I den sammenhæng vil jeg hæfte mig ved, at der er en fællesnævner blandt de forskellige sociale medier, som repræsenterer en fælles måde at være social på. Og det er denne måde at være social på, der udgør det aspekt ved sociale medier, som jeg har til hensigt at undersøge i dette speciale.

Psykisk velvære

Med henblik på at forstå hvordan menneskets psykiske velvære kan påvirkes negativt ved af et brug af sociale medier, er det relevant at overveje, hvad psykisk velvære er. Dog er der ikke et entydigt svar, og Disabato et al (2016) har pointeret, at der findes to distinkte begreber for psykisk velvære (p. 471). *Hedonisk velvære* henviser til en konceptualisering af velvære, som svarer til en maksimal oplevelse af nydelse og en minimal oplevelse af ubehag. Begrebet *eudaimonisk velvære* svarer derimod til en tilstand, som rækker udover den oplevede nydelse, hvor mennesket forholder sig reflektivt til, hvorvidt man lever et meningsfuldt liv. Når der bliver lavet en distinktion mellem begreberne hedonisk og eudaimonisk velvære, har Disabato et al (2016) dog også pointeret, at begreberne er tæt forbundet med hinanden. Det vil sige, at hvis man oplever leve et meningsfuldt liv, vil det på logisk vis også have indvirkning på, hvorvidt man oplever en hedonisk nydelse ved denne refleksionsproces. Når jeg fremover i specialet henviser til ”psykisk velvære”, er det derved med begreberne hedonisk og eudaimonisme velvære in mente.

Forskningsoversigt

I det næste vil jeg hæfte mig ved en pointe fra problemformuleringen, hvor det bliver antaget, at der kan være en negativ sammenhæng mellem et brug af sociale medier og et påvirket psykisk velvære. Denne antagelse udspringer fra forskning, der har bekræftet sammenhængen (Cunningham; 2021; Huang, 2022; Cheng et al 2021), og et brug af sociale medier er associeret med en bred vifte af udfordringer som stress, angst, depression, lavt selvværd, ensomhed, søvnbesvær og generel psykisk belastning (Shannon et al, 2022; Hussain & Griffiths, 2021, pp. 693-694). Dog er forskningsresultaterne ikke entydige, og et brug af sociale medier er foruden at kunne have en negativ indflydelse på psykisk velvære også associeret med højere

livskvalitet, generelt velvære og reduceret stress (Shannon et al, 2022, pp. 1-2; Valkenburg, 2022, p. 3).

Dette undrer jeg mig over, og i det næste vil jeg forsøge at afdække dele af den nyeste og mest relevante evidens, der er for, at et brug af sociale medier kan have en negativ indflydelse på psykisk velvære. Da målet med dette afsnit ikke er at lave et gennemgående litteraturreview men snarere blot at afdække, hvilken evidens der er inden for området, vil jeg tage udgangspunkt i henholdsvis metaanalyser og systematiske reviews.

Jeg har i den sammenhæng søgt på Google Scholar. Efter en del søgning blev det dog klart, at der er blevet lavet meget forskning inden for området. Hvis jeg lavede en søgning på Google Scholar efter publikationer foretaget mellem 2020-2024 med søgeordene "social media" og "mental health", og samtidig søgte efter metaanalyser, dukkede der 53.100 hits op. Derudover har en paraplyanalyse af Valkenburg et al (2022) samlet op på, at der i perioden 2019 til midten af 2021 blev foretaget i alt syv metaanalyser, ni systematiske reviews og ni narrative reviews, som alle undersøgte sammenhængen mellem et brug af sociale medier og psykisk velvære (p. 58). Dette indikerer samlet set, at der er blevet lavet meget forskning, som undersøger sammenhængen mellem et brug af sociale medier og psykisk velvære.

Da der ikke var plads til at forholde sig til samtlige undersøgelser, blev det vurderet, at artiklerne, der blev inddraget, skulle være ofte citeret eller nye, det vil sige fra starten af 2024. Desuden vurderede jeg, at det primære formål med artiklerne skulle være at undersøge den direkte sammenhæng mellem et brug af sociale medier og dets indflydelse på psykisk velvære. Med disse inklusionskriterier blev der primært inddraget artikler, som blev publiceret mellem 2022 og 2024. Dog blev en enkelt metaanalyse fra 2021 også medtaget, eftersom det på baggrund af andre og nyere henvisninger blev vurderet, at denne stadigvæk var relevant.

Tendensen, at sociale medier kan være skadelige for nogle men gavnlige for andre, er blevet undersøgt i et nyere systematisk review af Murari et al (2024). Målet med dette systematiske review var at evaluere, hvad forskningslitteraturen til dato kunne sige om sammenhængen mellem samtlige sociale medie platforme og forskellige facetter af psykisk velvære (Murari et al 2024, pp. 9-16). Samlet set blev der inddraget 20 artikler, som levede op til deres inklusionskriterier. På den ene side

fundt forfatterne frem til, at sociale medier kunne have en negativ indflydelse på psykisk velvære, når det særligt galdt unge. Ifølge forfatterne var årsagen herfor, at psykisk velvære kunne være påvirket af henholdsvis onlinemobning og livsstilssammenligning. Derudover fandt de, at sociale medier kunne have en dårlig indflydelse på selvværd, stofmisbrug, akademiske og faglige præstationer, angst og social overbelastning. På den anden side pointerede forfatterne også, at sociale medier kunne have en positiv indflydelse på psykisk velvære. Herunder fandt de, at et brug af sociale medier også kunne føre til højere livstilfredshed, reduceret ensomhed og øget fornemmelse af tilhørsforhold. Dog blev det pointeret, at denne del af fundene særligt var relateret til ældre og socialt isolerede mennesker (Murari et al, 2024, pp. 18ff.).

Dette indiker samlet set, at man må tage en række kontekstspecifikke omstændigheder i betragtning, hvis man ønsker at få et svar på, hvornår psykisk velvære bliver påvirket i en negativ retning som følge af et brug af sociale medier.

Ifølge den tidligere omtalte metaanalyse af Huang (2022) blev der via en regressionsanalyse mere entydigt fundet en sammenhæng mellem et problematisk brug af samtlige social medie platforme og en negativt påvirket psykisk velvære (p. 24). Når der blev henvist til ”et problematisk brug af sociale medier”, var der tale om afhængighedslignende eller kompulsiv adfærd, hvor brugere af sociale medier anvendte dem ureflekteret på trods af, at det kunne have negative konsekvenser for vedkommendes liv (Shannon, 2022; Nikolinakou et al, 2024; Bányai et al, 2017; Seo & Ray, 2019). I metaundersøgelsen blev der inddraget 123 artikler, som involverede samlet set 244.676 deltagere (Huang, 2022, p. 16). Psykisk velvære blev undersøgt både ved at tage højde for indikatorer, som var associeret med en positiv indflydelse på psykisk velvære og indikatorer, som blev vurderet til at have negativ indflydelse på psykisk velvære. De positive indikatorer var *glæde*, *livstilfredshed*, *positiv affekt*, *mentalt helbred*, *selvværd* og *generelt velvære*, og de negative indikatorer var *angst*, *depression*, *generel bekymring*, *ensomhed*, *negativ affekt*, *social angst*, *social ensomhed* og *selvmordstanker* (Huang, 2020, p. 14). Sociale medier blev i dette studie konceptualiseret i overensstemmelse med ovenstående definition af Carr & Hayes (2015), og der blev derfor også her taget udgangspunkt i samtlige social medie platforme.

I studiet blev der fundet en korrelation mellem et problematisk brug af sociale medier og samtlige positive indikatorer for psykisk velvære, som var negative og havde effektstørrelser, som var henholdsvis små eller moderate. Effektstørrelserne målte mere præcist ved: glæde $r=-0.30$, livstilfredshed $r=-0.11$, positiv affekt $r=-0.18$, mentalt helbred $r=-0.29$, selvværd $r=-0.17$ og *generelt velvære* $r=-0.29$. Desuden blev der fundet en korrelation mellem et problematisk brug af sociale medier og negative indikatorer for psykisk velvære, som var positive og ligeledes havde effektstørrelser, som var både små og moderate (Huang, 2022, p. 24). Her målte resultaterne: angst $r=0.30$, depression $r=0.31$, generel bekymring $r=0.27$, ensomhed $r=0.21$, negativ affekt $r=0.08$, social angst $r=0.30$, social ensomhed $r=0.19$ samt selvmordstanker $r=0.18$. Den overordnede konklusion var på baggrund heraf, at et problematisk brug af sociale medier kunne have en dårlig indvirkning på psykisk velvære.

En interessant pointe fra denne metaanalyse er dog, at der kun blev fundet små eller moderate effektstørrelser. Dette indikerer, at der ikke nødvendigvis behøver at være en konsekvent sammenhæng mellem, at en person udvikler psykisk mistrivsel, hvis personen skulle have et problematisk brug af sociale medier. En anden kritisk pointe er, at der ikke bliver undersøgt en direkte forklaring på, hvilken retning kausaliteten vender. Med det mener jeg, at der via metaundersøgelsen blev fundet en sammenhæng mellem et problematisk brug af sociale medier og en negativt påvirket psykisk velvære, men der blev ikke argumenteret for, at det sociale medie i sig selv skulle være årsagsforklarende. Dette forekommer derimod som en underforstået implikation. Derudover vil jeg kritisere, at det kan forekomme tautologisk at undersøge, om "et problematisk brug" af sociale medier skulle have en negativ indflydelse på psykisk velvære. Her mener jeg, at det bør overvejes, om et problematisk brug af sociale medier per definition ikke nødvendigvis bør medfølge, at en person i et vist omfang lider psykisk last.

En anden metaundersøgelse foretaget af Shannon et al (2022) viste samme tendens som Huang (2022), hvor unge og unge voksnes problematiske brug af sociale medier var associeret med en øget risiko for udvikling af depression, angst og stress. Dette blev vurderet på baggrund af en metaregression af samlet set 18 forskellige studier og 9269 deltagere. Denne aldersgruppe argumenterede forfatterne for særligt at være

interessant at undersøge i relation til sociale medier, da sociale medier etablerede sig lige efter årtusindeskiftet, og aldersgruppen repræsenterede derved den første generation til at vokse op med disse medier. Desforuden var det blandt de unge og unge voksne, at brug af sociale medier var særligt normativt (Shannon et al, 2022, pp. 1-2). Deres resultater viste på samtlige parametre moderate og signifikante korrelationer. Resultaterne målte ved stress $r=0.31$, angst $r=0.35$ og depression $r=0.27$ (Shannon et al, 2022, pp. 5-7).

Denne undersøgelse understøtter derved også hypotesen om, at der er en negativ sammenhæng mellem et problematisk brug af sociale medier og psykisk velvære. Jeg vil dog pointere, at det er interessant, at Shannon et al (2022) udelukkende undersøgte alderskategorien unge og unge voksne, og samtidig fandt bedre effektstørrelser end Huang (2022), som undersøgte sammenhængen mellem et problematisk brug af sociale medier på tværs af en bredere alderskategori (pp. 17-21). Disse resultater kunne potentielt stemme overens med Murari et al (2024), som betonedes, at det særligt var blandt yngre mennesker, at sociale medier havde en negativ indvirkning på psykisk velvære. Dog blev der heller ikke fundet store effektstørrelser af Shannon et al (2022), og derfor var der ved dette studie heller ingen perfekt sammenhæng mellem et problematisk brug af sociale medier og et belastet psykisk velvære.

Som det fremgår i både Huang (2022) og Shannon et al (2022), er det ofte blevet undersøgt, hvordan særligt et problematisk brug forstået som afhængighedslignende og kompulsiv benyttelse af sociale medier kan have en negativ indvirkning på psykisk velvære. Dette er særligt blevet gjort med inspiration fra en metaanalyse af Cunningham et al (2021), som undersøgte, hvordan henholdsvis ”tid brugt på sociale medier”, ”intensitet af social medie brug” og ”problematisk brug af sociale medier” på forskellig vis var associeret med depressionssymptomer (p. 244; Shannon et al, 2022, p. 2). ”Tid brugt på sociale medier” svarede lavpraktisk til, hvor længe de sociale medier blev anvendt. ”Intensitet af social medie brug” blev konceptualiseret ved at tage højde for, hvor meget tid en person brugte på sociale medier samt andre faktorer, som hvor emotionelt engageret en person var i de online relationer (Cunningham, 2021, p. 242).

Med udgangspunkt i 62 studier viste resultaterne, at der særligt var en sammenhæng mellem depressionssymptomer og et problematisk brug af sociale medier, da der blev fundet en moderat effektstørrelse ($r=0.29$). Til sammenligning var effektstørrelserne små ved henholdsvis ”tid brugt på sociale medier” ($r=0.11$) og ”intensitet af social medie brug” ($r=0.09$). Dog var samtlige målinger i undersøgelsen signifikante (Cunningham et al (2021, pp. 245-249). På baggrund heraf argumenterede forfatterne for, at det særligt var et problematisk brug af sociale medier, som forårsagede depressionssymptomer (Cunningham et al (2021, pp. 245-249).

Dog vil jeg pointere, at det ikke udelukkende var et problematisk brug af sociale medier, som var associeret med psykisk belastning. Derimod fremstod et problematisk brug blot som det stærkeste prædikat for at være relateret til et belastet psykisk velvære. Samtidig kritiserede forfatterne selv, som jeg også pointerede tidligere i forskningsafsnittet, at det kunne være svært at vurdere retningen af den kausale sammenhæng mellem de to variable.

Det foreliggende speciale

Som det fremgår i forskningsoversigten, er der noget evidens, der siger, at et brug af sociale medier korrelerer med en negativt påvirket psykisk velvære. Denne evidens er dog begrænset til små eller moderate effektstørrelser, som vidner om, at det kan være svært at konkludere en klar og konsekvent sammenhæng mellem et brug af sociale medier og forekomst af psykisk mistrivsel. Som følge heraf fremstår det uklart, hvorfor nogle udvikler psykisk mistrivsel ved brug af sociale medier, og andre ikke gør. Derudover er det blevet fremhævet, at forskning har svært ved at bestemme kausaliteten, når det bliver undersøgt, om og hvordan sociale medier direkte påvirker menneskets psykiske velvære. Det medfører præmissen, at det kan være svært at vurdere, hvordan et brug af sociale medier som sådan er årsagsforklarende til, at mennesker udvikler psykisk mistrivsel. Dette er et problem, som forfatterne til de nævnte metaanalyser anerkender, og både Shannon et al (2022) og Cunningham et al (2021) pointerer, at der i fremtiden bør foretages longitudinelle studier, som kan afdække problemet. Derved mener de, at det mere nøjagtigt kan blive undersøgt, hvordan sociale medier kan have en direkte indflydelse på menneskets psykiske velvære.

Dog pointerer Sun & Zhang (2021), at man også kan undersøge, hvordan sociale medier påvirker psykisk velvære på en anden måde. De finder i en undersøgelse, at der efterhånden eksisterer en lang række psykologiske teorier, som er i stand til at give forskellige forklaringer på, hvordan sociale medier påvirker menneskets psykiske velvære. Dog holdes teorierne sjældent op mod hinanden (Sun & Zhang, 2021, pp. 3-6). I den sammenhæng beskriver forfatterne, at forskningsspørgsmålet er udfordrende og kompliceret, og en enkelt teori vil ikke være i stand til at kunne skabe en fyldestgørende forklaring på det. Derfor advokerer de for, at forskning i fremtiden bør undersøge forskellige relevante teorier i et komparativt perspektiv. Derved vil man kunne få en sammenhængende teoretisk fremstilling af, hvordan et brug af sociale medier kan have en negativ indvirkning på psykisk velvære.

Med inspiration herfra vil specialet tage form som et almenpsykologisk, teoretisk projekt, hvor målet er at undersøge, hvordan der kan være en sammenhæng mellem brug af sociale medier og et belastet psykisk velvære. Da forskning yderligere har vist, at det særligt er unge og unge voksne, som bliver påvirket negativt af sociale medier, vil det igennem specialet blive undersøgt, hvilke teoretiske forklaringer der kunne ligge til grund for denne tendens.

Når jeg henviser direkte til alderskategorien ”unge og unge voksne” i problemformuleringen, vil jeg i dette speciale konceptualisere alderskategorien i overensstemmelse med Shannon et al (2022), som undersøgte denne gruppe og tog højde for aldersspændet 14-30 år (p. 4). Desuden vil jeg hæfte mig ved samme argument for, hvorfor det er meningsfuldt at undersøge denne alderskategori. Først og fremmest skulle det være ved denne aldersgruppe, at sociale medier har en negativ indvirkning på psykisk velvære. Dernæst udgør aldersgruppen den første generation, som er vokset op med sociale medier, og hvor et brug af sociale medier er særligt normativt (Shannon et al, 2022, pp. 1-2). Dog vil jeg også pointere, at teorierne, jeg i løbet af specialet vil inddrage, er mere generelle og ikke udelukkende kan benyttes til at beskrive, hvorfor særligt denne aldersgruppe bliver påvirket. På trods heraf vil jeg bestræbe mig på at inddrage eksemplificeringer og forskningsartikler, som indfanger, hvorfor særligt unge og unge voksne bliver påvirket som følge af et brug af sociale medier.

Hvad er en almenpsykologisk undersøgelse?

Hvordan specialiets undersøgelse konkret kommer til at tage form, og hvad der er ment med en "almenpsykologisk undersøgelse", vil jeg beskrive yderligere i det følgende afsnit. Ifølge Preben Bertelsen (2000) kan det til tider være svært at få et entydigt eller grundigt svar, hvis man ønsker at undersøge en psykologisk problemstilling (pp. 21-23). Årsagen til dette er, at mennesket som undersøgelsesområde er komplekst og består af en lang række aspekter, som en enkelt teori ikke vil være i stand til at kunne afdække på omfattende vis.

Det medfølger som konsekvens, at psykologi som videnskab først kan konstitueres, når genstandsområdet inddeles i forskellige, håndterlige delelementer, som kan gøres til objekt for empirisk afprøvning (Køppe, 2008, p. 16). Derfor eksisterer der inden for psykologien en række specialdiscipliner, som hver har et afgrænset erkendelsesområde. Eksempelvis beskæftiger *kognitionspsykologi* sig blandt andet med perception, hukommelse og tænkning, mens *klinisk psykologi* forsøger at forklare psykiske konflikter og personlighedsforstyrrelser. Dog opstår der ifølge Bertelsen (2000) et problem, da en teori inden for en specialdisciplin ofte ikke forsøger at sige noget om teorierne inden for en anden specialdisciplin (p. 27). I psykologien er der derved sjældent en direkte intention om at forbinde teorier, som hører til adskilte specialdiscipliner. Dette kan til tider medføre, at psykologi som overordnet videnskab kan forekomme fragmenteret (Bertelsen, 2000, pp. 27-28).

Med henblik på at imødekomme dette problem er det almenpsykologiens hensigt at undersøge, hvordan de forskellige specialdiscipliner, der som bekendt undersøger afgrænsede erkendelsesområder, har mulighed for at give forskellige perspektiver til én overordnet, psykologisk problemstilling. Derved kan det siges, at almenpsykologi hæver sig over specialdisciplinerne ved at anse hele det psykologiske felt som erkendelsesområde, og derigennem forsøger den at give en holistisk og grundig beskrivelse af menneskets psyke (Bertelsen, 2000, p. 29). Målet med almenpsykologien bliver derfor at forsøge at samle psykologien som videnskab og undersøge, hvordan de enkelte specialdiscipliner formår at bidrage til en samlet og overordnet vidensakkumulation (Bertelsen, 2000, p. 43).

For at operationalisere denne almenpsykologiske intention, har Bertelsen (2000) lavet en hierarkisk model, der består af tre forskellige niveauer af psykologi, som

tilsammen kan give en omfattende teoretisk fremstilling af en psykologisk problemstilling (pp. 106f.). Først i modellen er der *lavniveaupsykologien*, som tager udgangspunkt i elementære og funktionelle forklaringer, hvormed mennesket bliver undersøgt som biologisk væsen. Discipliner, som kan siges at høre til lavniveaupsykologien, er eksempelvis *neuropsykologi*, *evolutionspsykologi* og til dels *kognitionspsykologi*. Dernæst beskrives *mellemniveaupsykologien*, som involverer menneskets bevidste oplevelse, adfærd og kognition, hvilket eksempelvis relaterer sig til, hvordan mennesket aktivt opfatter sig selv og andre (Bertelsen, 2000, p. 108). Til sidst forklarer *højniveaupsykologien*, hvordan mennesket bliver påvirket på et socialt og kulturelt niveau af eksempelvis diskursive og sociokulturelle indflydelser (Bertelsen, 2000, p. 109).

En vigtig pointe er, at de forskellige niveauer af psykologi, det vil sige lavniveau-mellemniveau- og højniveaupsykologi, er *forbundet*, eftersom de gensidigt påvirker hinanden. Dette gøres på den ene side ved, at de lavere niveauer *konstituerer* de højere niveauer. Pointen kan blive illustreret ved, at lavniveaupsykologien skaber udgangspunktet for, hvordan mennesket har mulighed for at opleve og erfare verden. Det giver logisk mening, at menneskets oplevelse er betinget af krop og hjerne med fundamentale behov, som individet i det hele taget må bestræbe sig på at efterleve. På den anden side *organiserer* de højere niveauer de lavere niveauer. Med det menes, at højniveaupsykologien er integreret i menneskets bevidsthed og kognition, hvor kulturelle tendenser skaber normativ retning for, hvordan mennesket bære styre sin adfærd. Det betyder som konsekvens, at mennesket bevidst oplever og tager del i en sociokulturel verden (Bertelsen, 2000, pp. 17-18).

De psykologiske niveaues forbundethed medfører derved en opfattelse af, at menneskets oplevelse i kraft af mellemniveaupsykologien eksisterer i sig selv, men samtidig må anses for at være under indflydelse af højniveau- og lavniveaupsykologien. Derved står menneskets oplevelse centralt i modellen. Dette, mener jeg, fungerer som argument for, at modellen må betragtes for at være hensigtsmæssig, hvis man ønsker at få et omfattende teoretisk billede af, hvorfor mennesker oplever noget særligt. Og netop dette er, såfremt jeg har defineret ”psykisk velvære” som en oplevelse, hvad det nærværende speciale har til hensigt at undersøge.

I specialet vil Bertelsens forskellige niveauer af psykologi skabe struktur for, hvordan problemstillingen vil blive undersøgt. Dette bliver efterlevet ved, at hvert kapitel i dette speciale har til formål at undersøge et respektivt niveau. Det vil sige, at jeg i kapitel 1 undersøger, hvordan forholdet er mellem brugen af sociale medier og et påvirket psykisk velvære med udgangspunkt i lavniveaupsykologi. Dernæst vil jeg i kapitel 2 have fokus på, hvordan problemstillingen kan undersøges i lyset af mellemniveaupsykologien, og i kapitel 3 vil jeg komme omkring teorier, som kan klassificeres som højniveaupsykologiske.

Til sidst vil jeg sammenholde de forskellige kapitler jævnfør niveauernes forbundethed, og jeg vil forsøge at give en sammenhængende, almenpsykologisk besvarelse af problemformuleringen. I den forbindelse vil jeg udarbejde en model, som repræsenterer forbundetheden mellem de forskellige niveauer, og som til sammen udgør et teoretisk bud på, hvordan man kan forstå sammenhængen mellem et brug af sociale medier og et derigennem påvirket psykisk velvære. Denne model vil blive præsenteret i afsnittet ”Opsamling på problemformulering”.

Kapitel 1) Et lavniveaupsykologisk perspektiv

I kapitel 1 vil jeg undersøge forskellige teoretiske forståelser, der kan klassificeres som tilhørende Bertelsens beskrivelse af lavniveaupsykologi. Min intention er i den forbindelse at undersøge to forskellige perspektiver. Først vil jeg på baggrund af evolutionsteorien *the belongingness hypothesis* undersøge, hvordan det kan være, at mennesker overhovedet finder sociale medier attraktive. Dernæst vil jeg ud fra neuropsykologiske og neurokognitive perspektiver undersøge, hvad der kan ske, når mennesket intensivt benytter sig af sociale medier. I den forbindelse vil jeg med udgangspunkt i incentive salience theory (ICT) og dual system theory (DST) forholde mig til, hvorfor mennesker kan ende med at udvikle et kompulsivt brug af sociale medier. Dette mener jeg er relevant at undersøge, eftersom et kompulsivt eller problematisk brug af sociale medier særligt er associeret med at have en negativ indvirkning på psykisk velvære, hvilket jeg også beskrev i forskningsoversigten.

The belongingness hypothesis

Med henblik på at forstå hvorfor mennesket har risiko for at udvikle et kompulsivt brug af sociale medier og oplever, at sociale medier kan have en negativ indflydelse

på psykisk velvære, er det nødvendigt først at gøre sig klart, hvorfor mennesket overhovedet benytter sig af sociale medier. For at give et bud på dette, vil jeg i det næste tage udgangspunkt i the belongingness hypothesis, som er en evolutionsforankret teori (Baumeister & Leary, 1995, p. 497).

Ifølge the belongingness hypothesis har mennesket et medfødt socialt behov, som indebærer at have et nært tilhørsforhold til andre artsfæller. Årsagen er, at mennesket *fylogenetisk* har udviklet nogle internaliserede mekanismer, som motiverer individer til at tage del i sociale grupper og skabe vedvarende relationer. Disse mekanismer er blevet udviklet på baggrund af *evolutionær selektion*, eftersom sociale grupper både har kunnet tilvejebringe overlevelse og reproduktion (Baumeister & Leary, 1995, p. 499). Det vil med andre ord sige, at sociale grupper har været livsnødvendige for individet, og derfor har mennesket et evolutionært forankret socialt behov. De internaliserede mekanismer medfører dog også nogle udfordringer, og menneskets psykiske velvære er betinget af, hvordan dets relationer er til sit sociale miljø. Det betyder, at hvis en person har en opfattelse af at have gode relationer, vil det kunne føre til glæde og velvære, og en opfattelse dårlige eller fraværende relationer vil kunne føre til psykisk belastning og ensomhed. Derfor giver det også god mening, at individet generelt set er tiltrukket af artsfæller og benytter sig af tilgængelige ressourcer, som kan tilvejebringe både etablering og vedligeholdelse af relationer (Baumeister & Leary, 1995, p. 499).

Dette vil jeg argumentere for kan være en mulig forklaring på, hvorfor mennesket benytter sig af sociale medier. Sociale medier giver mulighed for let og hurtig kommunikation mellem mennesker, hvorigennem brugere kan få en oplevelse af at være socialt forbundet med andre. Derudover har samtlige sociale medier integrerede funktioner, som kan give individet en fornemmelse af anerkendelse fra deres sociale miljø (Hunt, 2024, pp. 28-29). Blandt disse funktioner er, at brugere på sociale medier kan lave opslag, som andre brugere kan reagere på ved at ”synes godt om” og kommentere eller sende hinanden venneanmodninger. Derved kan sociale medier både give individet mulighed for at pleje sine relationer og få en fornemmelse af anerkendelse fra sit sociale miljø. Brugen af sociale medier vil derfor jævnfør the belongingness hypothesis tale direkte ind i menneskets basale behov for socialt

samvær og sikkerhed, hvilket kan udgøre en mulig forklaring på, hvorfor mennesket i første omgang benytter sig af disse medier.

Incentive salience theory

ICT er den første teori, jeg vil tage udgangspunkt i med henblik på at undersøge, hvorfor mennesker kan udvikle et kompulsivt brug af sociale medier. Teorien er en afhængighedsteori, som i første omgang er blevet udviklet til at beskrive, hvordan mennesket kan blive afhængig af narkotika (Robinson & Berridge, 1993). Efterhånden har forskning til gengæld også vist, at teorien er i stand til at forklare samtlige *adfærdsafhængigheder* (Ihssen & Wadsley, 2021, p. 2; File et al, 2023, pp. 9-14). Når der er tale om adfærdsafhængigheder menes en større kategori af forskellige afhængighedstyper, som blandt andet indbefatter afhængighed af sociale medier, gambling og overarbejde (File et al, 2023, pp. 1-2). Fælles for både adfærdsafhængigheder og afhængighed af narkotika er, at de deler en række fælles komponenter. Disse er henholdsvis forekomst af *salience*, *mood modification*, *tolerance*, *withdrawal*, *conflict* og *relapse*, og de skal alle være til stede, før en person kan blive klassificeret som afhængig (Griffiths, 2005; File et al, 2023, p. 2).

Når mennesket anvender sociale medier og oplever social anerkendelse i form af social interaktion, ”synes godt om” eller modtagelse af venneanmodninger, bliver hjernens belønningssystem aktiveret (Ihssen & Wadsley, 2021, p. 2; Meshi et al, 2015, pp. 773-774). Ifølge ICT er der to centrale komponenter vedrørende belønning, og disse er henholdsvis *liking* og *wanting*, og til sammen er de i stand til at forklare, hvordan mennesket ifølge ICT kan udvikle afhængighed af blandt andet sociale medier (File et al, 2023, p. 3; Olney et al, 2018, pp. 60-63).

Liking svarer til en subjektiv oplevelse af, at man kan lide noget. Denne oplevelse aktiverer forskellige *hedoniske hotspots* i det *limbiske system* (Ihssen & Wadsley, 2021, p. 3; Olney et al, 2018, p. 59). Den definitive størrelse og funktion af det limbiske system er endnu uklar, men dog er der mere eller mindre konsensus om, at dens funktion er relateret til regulering af adfærd, således menneskets basale behov kan blive opfyldt, hvilket også gælder menneskets sociale behov (Pinel & Barnes, 2018, p. 96; He et al, 2017, p. 3). Derved har mennesket, når det anvender sociale medier, mulighed for at få et socialt behov opfyldt, hvilket aktiverer hedoniske

hotspots og samtidig giver en oplevet fornemmelse af nydelse (Olney et al, 2018, p. 59).

Wanting eller *incentive salience* svarer derimod til den anticiperede oplevelse af nydelse, som en person har på baggrund af tidligere erfaring med en given genstand (Pinel & Barnes 2018, pp. 434-435). Det betyder eksempelvis, at en person, der har en positiv erfaring med social anerkendelse på sociale medier, vil have en forventning om, at sociale medier på ny vil kunne tilvejebringe samme positive oplevelse, som personen tidligere har haft. Denne fornemmelse opstår ved, at bestemte *cues*, det vil sige bestemte signaler i ens miljø, vil være forbundet med en positiv oplevelse med sociale medier (Olney et al, 2018, p. 59). Når en person møder et sådant cue, vil personen få et impulsiv behov til at opleve den nydelse, som er forbundet med cuet. I den sammenhæng har He et al (2017) fundet i en undersøgelse, at mennesker, der er blevet vurderet til at være afhængige af sociale medier, har reduceret *grey matter* omkring amygdala, hvilket forfatterne mener afspejler hyppige impulsive handlinger (p. 3). Dette kommer af, at særligt amygdala siges at være relateret til impulsive handlinger, det vil sige handlinger, som bliver udført forud for refleksion.

Når der er tale om cues i konteksten af sociale medier, kan det både henvise til *interne* og *eksterne cues*. Ifølge Turel & Qahri-Saremi (2016) kan et internt cue være en fornemmelse af mangel på social kontakt eller ensomhed, og et eksternt cue vil typisk være en *push notifikation* (p. 1091). En push notifikation er en besked fra det sociale medie, som en bruger modtager på sit elektroniske apparat. Denne kan bestå af en række forskellige indhold, som eksempelvis kan involvere en besked fra andre brugere eller en brugergenereret påmindelse om, at en person ikke har været aktiv i en længere periode, og der er sket ny aktivitet på det sociale medie (Gavilan et al, 2020, pp. 1-2). I den sammenhæng beskriver Gavilan et al (2020), at det primære formål med en push notifikation er at få en adfærdsmæssig respons, som giver en bruger lyst til at åbne det sociale medie for så aktivt at anvende det (p. 2). Jævnfør begrebet om wanting giver det også mening, at en person, der skulle modtage en notifikation, skulle få lyst til at bruge sociale medier i den givne situation, hvor notifikationen bliver modtaget.

Hvis en person ikke er afhængig, vil henholdsvis "liking" og "wanting" ofte være tæt forbundet med hinanden. Det vil sige, at en person, der benytter sig af sociale medier og har en positiv social oplevelse med det, på logisk vis også ønsker at få disse gode oplevelser (Olney et al, 2018, p. 59). Dog er det ifølge ICT sådan, at det ligevægtige forhold mellem liking og wanting ved excessiv benyttelse vil ændre sig, og det vil efterhånden primært være wanting, som fungerer som incitament for, at en person vil benytte sig af sociale medier. Det er med andre ord her, at der kan argumenteres for, at en person har udviklet en *tolerance* over for mediebruget. Årsagen er, at personen på baggrund af stor benyttelse er blevet *hypersensitiv* over for både mediet i sig selv og det cue, som er associeret med det, hvilket skaber et øget behov, hvor personen ønsker eller *craver* at opleve den anticiperede nydelse (Ihssen & Wadsley, 2021, p. 3). Når en person har udviklet en tolerance, betyder det i denne sammenhæng, at der gradvist skal mere til, før en person vil opleve den samme hedoniske nydelse, som blev oplevet til at starte med, før der blev opbygget en tolerance. (Pinel & Barnes, 2018, p. 435). Derved vil en afhængig person ifølge ICT udvikle et større behov for det sociale medie, som dog ikke korrelerer med, at personen oplever en tilsvarende glæde ved at anvende disse medier (File et al, 2023, p. 3). Alt afhængig hvordan en person vil have en ubalance mellem liking og wanting, vil personen ifølge ICT have et større eller mindre behov for at tjekke det sociale medie, når vedkommende møder et bestemt cue associeret med bruget af disse medier (Ihssen & Wadsley, 2021, pp. 2-3).

Dog er det relevant at pointere, at det er begrænset, hvor meget forskning der egentlig har undersøgt, hvordan mennesket responderer kompulsivt på social medie cues (Ihssen & Wadsley, 2021, p. 3). Denne tendens er dog blevet undersøgt i et studie af Niklas Ihssen og Michael Wadsley (2021). Her undersøgte de, hvordan henholdsvis liking og wanting var associeret med et uhensigtsmæssigt brug af sociale medier. Dette blev først og fremmest gjort ved at undersøge den potentielle distinktion mellem "wanting to use" og "enjoyment to use" i forhold til at forudse både intensivt og uhensigtsmæssigt brug af sociale medier. For at indfange både intensitet og uhensigtsmæssigt brug, blev data sorteret efter kategorierne "time spent on social networking services", "frequency og checking" og "problematic use". Desuden blev der undersøgt en sammenhæng mellem et intenst eller problematisk brug og et visuelt cue, som var relateret til sociale medier. Dette cue skulle ud fra

ICT og begrebet wanting teoretisk fremprovokere et behov for at tjekke det sociale medie, som cue var associeret med. Undersøgelsen blev lavet på baggrund af 365 unge voksne og blev foretaget på et universitet i England (Ihssen & Wadsley, 2021, pp. 2-3).

Forfatterne konkluderede først og fremmest i overensstemmelse med ICT, at personer, der blev eksponeret for sociale belønninger i konteksten af sociale medier, kunne udvikle en hypersensitivitet over for cues forbundet med denne belønning (Ihssen & Wadsley, 2021, pp. 3-5). I den sammenhæng fandt de, at et excessivt og uhensigtsmæssigt brug af sociale medier var relateret til to adskilte processer, som svarerede til henholdsvis liking og wanting. Her viste resultaterne, at liking og wanting kun korrelerede svagt med hinanden, det vil sige med en effektstørrelse på $r=0.22$, hvilket forfatterne mente fungerede som argument for, at liking og wanting repræsenterede adskilte processer (Ihssen & Wadsley, 2021, p. 3). Desuden fandt forfatterne, at særligt deltagere, som scorede højt på wanting, ofte tjekkede sociale medier eller anvendte dem uhensigtsmæssigt sammenlignet med deltagere, som scorede lavere på wanting men højt på liking. Wanting korrelerede i den sammenhæng med både "frequency of checking" med en effektstørrelse på $r=0.57$ og "problematic use" med en effektstørrelse på $r=0.63$. Sammenlignet med liking blev der fundet lavere effektstørrelser, hvor der ved "frequency of checking" blev fundet en effektstørrelse på $r=0.20$, og ved "problematic use" blev der fundet en negativ effektstørrelse på $r=-0.04$. Desuden viste resultaterne, at "time spent on social media" særligt korrelerede med wanting, hvor effektstørrelsen var $r=0.35$ sammenlignet med liking, som havde en effektstørrelse på $r=0.14$. På baggrund af disse resultater vurderede forfatterne, at særligt begrebet wanting var i stand til at beskrive de underliggende mekanismer, som kan forklare et uhensigtsmæssigt og kompulsivt brug af sociale medier (Ihssen & Wadsley, 2021, pp. 3-5).

Kritik af incentive salience theory

Som jeg har beskrevet tidligere, er et centralt argument for at anvende ICT til beskrivelse af social medie afhængighed, at der eksisterer nogle fælles karakteristika mellem forskellige narkotikaafhængigheder og adfærdsafhængigheder. I den sammenhæng mener jeg dog, at man bør overveje, om der, på trods af det symptomatiske sammenligningsgrundlag mellem adfærdsafhængigheder og

afhængighed af narkotika, er nogle forskelle på disse typer af afhængighed. Dette vil jeg argumentere for kommer til udtryk i den tidligere nævnte undersøgelse foretaget af He et al (2017), hvor det på baggrund af 20 deltagere blev undersøgt, hvordan neurale strukturer var påvirket hos mennesker, som blev vurderet afhængige af sociale medier. I den sammenhæng havde de en hypotese om, at henholdsvis *nucleus accumbens*, amygdala og *midcingulate cortex* skulle være påvirket ved afhængige af sociale medier, eftersom disse områder havde vist sig at være påvirket ved andre afhængighedstyper (He et al, 2017, p. 1).

Disse neurale strukturer tjener forskellige formål, som har en indflydelse på, hvordan afhængighed generelt set manifesterer sig. Her er *nucleus accumbens* først og fremmest associeret med belønning, hvilket grundlæggende skaber funktionen at motivere adfærd. Denne proces er særligt relateret til begrebet wanting, hvor *dopaminneuroner* i *nucleus accumbens* bliver aktiveret, når en person møder et bestemt cue, som vedkommende er blevet hypersensitiv overfor (Olney, 2018, p. 62). Desuden spiller også amygdala, som tidligere beskrevet, en afgørende rolle for at igangsætte kompulsiv adfærd på baggrund af blandt andet hypersensitive cues. Til sidst vil jeg argumentere for, at det giver mening, at *midcingulate cortex* skulle være påvirket, eftersom det er associeret med selvkontrol og begrænsning af impulser blandt andet genereret af amygdala (He et al, 2017, p. 2; Pinel & Barnes, 2018, pp. 214-215).

I Hes et al (2017) undersøgelse fandt de, som også tidligere beskrevet, at amygdala var reduceret, hvilket de mente kunne forklare genereringen af en stærk, impulsiv adfærd, som sædvanligvis også gjorde sig gældende ved andre afhængighedstyper. Dog fandt forfatterne til deres overraskelse, at området omkring *midcingulate cortex* ikke var påvirket samme måde, som det ellers ses ved øvrige afhængighedstyper. Derudover fandt de heller ingen påvirkning af området omkring *nucleus accumbens*, hvilket de dog ikke blev overrasket over på samme måde. Årsagen var ifølge forfatterne, at retningen af hvordan *nucleus accumbens* skulle være påvirket ved forskellige afhængigheder, endnu ikke var fast defineret (He et al, 2017, p. 1).

Jeg vil på baggrund af disse resultater argumentere for, at det ikke kan udelukkes, at der er nogle neurologiske forskelle ved afhængighed af sociale medier sammenlignet med andre typer af afhængigheder. Dette mener jeg er centralt, eftersom det i

litteraturen er omdiskuteret, hvorvidt ordet ”afhængighed” er det rigtige begreb i forhold til at afdække menneskets kompulsive brug af sociale medier (He et al, 2017, p. 1; Sun & Zhang, 2021, p. 1; Aagaard, 2020, p. 560). Her vil jeg dog ikke gå dybere ind i afhængighedskriterier udover at pointere, at det giver mening, at det er omdiskuteret, hvorvidt ”afhængighed” af sociale medier er et meningsfuldt begreb.

På trods af at det potentielt er problematisk at kalde et kompulsivt brug af sociale medier for afhængighed, vil jeg på baggrund af dette afsnit hæfte mig ved, at ICT formår at give en interessant teoretisk indfaldsvinkel på, hvilke udfordringer et kompulsivt brug af sociale medier kan medføre. Her vil jeg fremhæve, at et kompulsivt brug jævnfør ICT kan bevirke, at en person vælger at benytte sig af sociale medier på trods af, at det er ulogisk i den givne situation. Personens impuls til at anvende sociale medier er ikke nødvendigvis medieret af en glæde ved selve benyttelsen men eksisterer på baggrund af et behov, som teoretisk kan forklares ved, at der skulle eksistere en ubalance mellem henholdsvis liking og wanting.

Dual system theory

Med udgangspunkt i DST vil jeg give en anden neurokognitiv teoretisk forklaring på, hvordan mennesker kan udvikle et kompulsivt brug af sociale medier, samt hvordan dette kommer til udtryk. Ifølge DST eksisterer der to neurokognitive systemer, som er styrende for menneskelig adfærd. Disse bliver henholdsvis kaldt *system 1* og *system 2*, og tilsammen kan de give et teoretisk bud på, hvad der ligger til grund for, at mennesket i sit daglige liv er i stand til at tage adfærdsmæssige beslutninger (Turel & Qahri-Saremi, 2016, p. 1087).

System 1 svarer til et hurtigt emotionelt-kognitivt system, hvor adfærd bliver styret automatisk, uden at personen, der udfører handlingen, forholder sig til, at handlingen bliver udført. Det vil sige, at handlinger sker uden for frivillig kontrol og blandt sådan handlinger er eksempelvis vaner og impulser (Zahrai, 2022, p. 807). Ifølge Aagaard (2020) udspringer system 1 fylogenetisk, og systemet har en primær funktion om at sørge for at tidligere handlinger, som har haft en positiv indflydelse på individet, vil blive gentaget i fremtiden (pp. 564-565). Disse tidligere handlinger, som er associeret med en positiv oplevelse for individet, vil i overensstemmelse med ICT være koblet op på særlige cues, som både kan være interne og eksterne. Det betyder, at en person har nogle *cognitive-emotional preoccupations* forbundet særlig

stimulus, som har udviklet sig ved, at der gradvist er blevet skabt associative *clusters* i *langtidshukommelsen* (Turel & Qahri-Saremi, 2016, p. 1091). I den sammenhæng har et studie vist, hvilket jeg også tidligere har beskrevet, at et cue, hvormed det associative cluster er blevet udviklet, vil aktivere amygdala, som er involveret i impulsiv adfærd (He et al, 2016, p. 2). Denne impulsive adfærd vil opstå ubevidst, hvor personen ikke formår at forholde sig reflektivt til, at handlingen bliver udført (He et al, 2017, pp. 2-3; Turel & Qahri-Saremi, 2016, pp. 1090-1092).

System 2 svarer derimod til et neurokognitivt system, som tillader, at en person kan udføre handlinger intentionelt og kontrolleret. Sådanne handlinger opstår på baggrund af bevidst, kognitiv refleksion, og tillader en person at fuldføre en tilsigtet opgave. Dog er dette system langsommere end system 1 og kræver mere kognitiv kapacitet (Aagaard, 2020, pp. 564-565). En central pointe i DST er, at system 1 og system 2 interagerer med hinanden, og tilsammen er styrende for adfærd og en persons evne til at tage beslutninger. For at forklare hvordan de to systemer arbejder sammen, bliver metaforen ”*tug-of-war*” eller ”*tovtækning*” ofte anvendt (Turel & Qahri-Saremi, 2016, p. 1107). Pointen med metaforen er at forklare, at målet med system 2 er at undertrykke de impulser, som opstår via system 1, hvilket tillader individet at kontrollere sine handlinger reflektivt (Aagaard, 2020, p. 560).

Dog kan der opstå en ubalance mellem system 1 og system 2, hvor system 1 har manifesteret sig som dominant med stærke impulsive behov over for system 2, som er svækket i sin evne til at regulere og tilsidesætte impulserne fra system 1 (Turel & Qahri-Saremi, 2016, p. 1089). Denne udfordring kan ifølge Turel & Qahri-Saremi (2016) tilsvarende forklare, hvordan mennesker kan udvikle et problematisk eller kompulsivt brug af sociale medier. I den sammenhæng beskriver de, at system 1 bliver aktiveret, når en person registrerer et cue, som er forbundet med det sociale medie. Det betyder med andre ord, at en persons associative cluster bliver aktiveret, og en person vil automatisk anvende det sociale medie, uden vedkommende reflekterer over det. System 2 spiller i denne sammenhæng en vigtig rolle, eftersom dets funktion er kritisk at vurdere, om det er hensigtsmæssigt at udføre handlingen i den givne situation. Hvis der dog er en ubalance mellem de to systemer, kan det bevirke, at en person ikke længere vil være i stand til at forholde sig reflektivt i disse situationer, og det sociale medie vil blive benyttet kompulsivt. Derved vil en persons

cognitive-emotional preoccupations skabe et stort behov for at benytte sig af sociale medier, og et stærkt associativt cluster til den tilknyttede stimulus vil fremprovokere bruget af sociale medier uden refleksion (Turel & Qahri-Saremi, 2016).

En central pointe ved DST er, at den forsøger at forklare ”problematisk eller uhensigtsmæssig adfærd”, som opstår på baggrund af kompulsivt brug. Denne uhensigtsmæssige kompulsive adfærd kan ifølge Turel & Qahri-Saremi (2016) eksistere uden, at der er tale om afhængighed per se (p. 1089). I den sammenhæng argumenterer de for, at et problematisk brug af sociale medier også er problematisk, selv hvis handlingen bare bliver udført enkelte gange. De bringer eksemplet, at hvis en person kører i bil, og vedkommende anvender sociale medier kompulsivt samtidig, kan dette karakteriseres som et uhensigtsmæssigt brug, eftersom det kan have betydelig indflydelse på reaktionstid. Det betyder dog ikke, at personen nødvendigvis opfylder afhængighedskriterierne, som jeg kort opremsede i afsnittet om ICT. Det kan eksempelvis være, at personen, der anvender de sociale medier uhensigtsmæssigt, ikke oplever withdrawal eller har et behov for at intensivere brugen over tid (Turel & Qahri-Saremi, 2016, p. 1089).

I et forsøg på at teste hvorvidt DST er i stand til at forklare, hvorfor mennesket har et kompulsivt brug af sociale medier, har Turel og Qhari-Saremi (2018) foretaget en undersøgelse. Denne undersøgelse var egentlig todelt, hvor hensigten med artiklen både var at undersøge kompulsivitet men også banden (swearing) på sociale medier. På grund af manglende relevans, vil jeg i det næste dog kun have fokus på undersøgelsens første del, som altså afdækker, i hvilket omfang DST fungerer som meningsfuld forklaringsmodel i forhold til at forstå et kompulsivt brug af sociale medier.

For at teste DSTs evne som forklaringsmodel for et kompulsivt brug af sociale medier, lavede forfatterne tre hypoteser, som blev undersøgt på baggrund af 295 deltagere på et universitet i USA (Turel & Qhari-Saremi, 2018, p. 3055). Den første hypotese undersøgte, hvorvidt cognitive-emotional preoccupations ved brug af sociale medier var positivt associeret med et impulsivt brug af sociale medier. Den anden hypotese testede, om kognitiv kontrol ved brug af sociale medier var negativt associeret med et impulsivt brug af sociale medier. Til sidst undersøgte den tredje hypotese, om en person via kognitiv kontrol var i stand til at mediere og undertrykke

den positive association relateret til en persons cognitive-emotional preoccupation forbundet med det sociale medie og dets tilhørende cue (Turel & Qhari-Saremi, 2018, pp. 3054-3055).

I undersøgelsen fandt forfatterne, at alle tre hypoteser blev understøttet. Det betød i henhold til første hypotese, at hvis en person havde udviklet et cognitive-emotional preoccupation ved brug af sociale medier, ville personen tendere til at anvende dem impulsivt uden, at personen ville forholde sig refleksiivt til handlingen. Dette blev vurderet på baggrund af en stor effektstørrelse ($r=0.88$). Den anden hypotese vidnede om, at der eksisterede et kontrollerende system svarende til system 1, som var i stand til at begrænse den impulsive adfærd. Dette blev vurderet på baggrund af en moderat negativ effektstørrelse ($r=-.64$). Til sidst blev det i overensstemmelse med den tredje hypotese fundet, at kognitiv kontrol relateret til system 2 var i stand til negativt at moderere impulsiv adfærd, som var opstået på baggrund af en persons cognitive-emotional preoccupation. Her var effektstørrelsen moderat negativ ($r=0.35$) (Turel & Qahri-Saremi, 2018, p. 3056). På baggrund af disse resultater var DST ifølge forfatterne til dette studie i stand til at give en neurokognitiv forklaring på, hvad det vil sige, at mennesket skulle have et kompulsivt brug af sociale medier.

Kritik af Dual System Theory

Ifølge Jesper Aagaard (2020) kan DST kritiseres eftersom teorien fremsætter en normativ forventning om, at handlinger bør udføres på baggrund af bevidste, kontrollerede beslutninger. Ubevidste handlinger er med andre ord ifølge DST dårlige og fører til uhensigtsmæssig adfærd. Det medfører potentielt en patologisering af ubevidste handlinger, hvilket jeg tidligere nævnte blandt andet indbefattede vaner og impulser. Det bør ifølge Aagaard (2020) overvejes, at en stor del af det menneskelige hverdagsliv er betinget af vaner og impulser, som både kan være gode og dårlige for individet. Derved formår teorien ikke at tage hensyn til, at impulsive handlinger ikke nødvendigvis behøver at være dårlige. Som konsekvens er der en risiko for, at almindelig adfærd skulle blive konceptualiseret som patologisk (Aagaard, 2020, p. 566).

På baggrund af Aagaards kritik kan vi se, at der er nogle begrænsninger til teorien, og der er en fare for at overpatologisere almindelige adfærd. Derfor mener jeg, at der bør tages hensyn til, hvilke konsekvenser de kompulsive handlinger har for individet,

der udfører dem. Derved bør det være konsekvensen af den kompulsivt udførte vane eller handling, som skal definere, om vanen karakteriseres som problematisk eller ej snarere end en ubalance mellem system 1 og system 2 i sig selv (Shankleman, 2021, p. 485). Hvad jeg mere nøjagtigt mener hermed, vil jeg forsøge at beskrive yderligere i den følgende delkonklusion, hvor jeg blandt andet samler op på, hvordan et kompulsivt brug af sociale medier potentielt kan påvirke psykisk velvære negativt.

Delkonklusion

I dette kapitel har jeg først via the belongingness hypothesis undersøgt, hvorfor det overhovedet kan være, at mennesker benytter sig af sociale medier. Her har jeg argumenteret, at mennesket har et grundlæggende, evolutionært forankret socialt behov, og sociale medier udgør en ressource, som individet kan benytte til at få sit sociale behov opfyldt. Dernæst har jeg via ICT og DST undersøgt, hvordan menneskets sociale behov som konsekvens kan medføre, at mennesket har risiko for at udvikle et kompulsivt brug af sociale medier.

På den ene side kan ICT særligt belyse, hvordan det kompulsive brug af sociale medier kan opstå som følge af en afhængighed af selve mediet. Det betyder, at jo mere en person benytter sociale medier, vil personen få et større behov for at anvende dem, selvom personen ikke nødvendigvis nyder at bruge mediet på samme måde, som vedkommende gjorde til at begynde med. Dermed er det ifølge ICT menneskets intensiverede behov for at benytte mediet, som fungerer som rationale for, at bruget ender med at blive kompulsivt. DST giver et lidt andet perspektiv på, hvad der ligger til grund for menneskets kompulsive benyttelse af sociale medier. Her bliver der fremført et kognitivt perspektiv, som indebærer, at bruget af sociale medier kan ende med at opstå ubevidst, hvis en person skulle have et stærkt emotionelt associativt forhold til det. Derved bliver kompulsivitet retfærdiggjort ved et svagt system 2, som ikke udfører sin funktion med at begrænse impulsiv adfærd.

Når jeg ønsker at undersøge kompulsivitet forbundet med sociale medier, mener jeg ikke, at ICT og DST udelukker hinanden, men derimod vil jeg argumentere for, at de udmærket kan fungere i forlængelse af hinanden. I den forbindelse vil jeg hæfte mig ved, at der eksisterer nogle ligheder mellem teorierne. Begge teorier fremhæver, at det er bestemte cues, som forårsager den kompulsive adfærd. Ifølge DST kan mennesker udvikle et emotionelt associativt forhold til cues, hvilket stemmer overens

med begrebet ”wanting” i ICT. Dog fremhæver teorierne også hver deres aspekter, som den anden teori ikke tager højde for, hvilket jeg mener kan give et større billede af, hvordan kompulsivitet forbundet med social medie brug teoretisk kan konceptualiseres. Det betyder eksempelvis, at særligt DST formår at begribe de kognitive udfordringer, som et kompulsivt brug kan medføre, hvor en person benytter sociale medier uden at tænke over det. Desuden beskriver ICT en interessant teoretisk forklaring på, hvordan kompulsivitet også kan medføre et intensiveret behov for benyttelse, som ikke nødvendigvis afspejler en hedonisk oplevelse af nydelse. Begge perspektiver er derved relevante og giver distinkte perspektiver på udfordringer relateret til et kompulsivt eller problematisk brug af sociale medier.

Dette mener jeg desuden kan være et udgangspunkt for at sætte sig ind i, hvorfor et kompulsivt brug af sociale medier kan belaste psykisk velvære. Et eksempel er, at en person befinder sig i skolen, hvor vedkommende bliver nødt til at koncentrere sig om en vilkårlig opgave. Dette kunne eksempelvis være, at man skulle læse en tekst, løse en problemstilling eller følge med i undervisningen. I disse situationer giver det logisk mening, at hvis en person skulle reagere kompulsivt og pludselig benytte et socialt medie og dermed ikke længere fokusere på det, som vedkommende er i gang med i undervisningssituationen, vil personen blive distraheret. Dermed forekommer det som en selvfølgelighed, at vedkommende vil have sværere ved at udføre opgaven eller koncentrere sig, sammenlignet med hvis personen ikke skulle blive distraheret (Aagaard, 2020, p. 565). For at illustrere udfordringen, pointerer Bent Meier Sørensen (2018), at det i gennemsnit tager 15 minutter at komme tilbage til en kognitivt krævende opgave, hvis man først er blevet afbrudt af eksempelvis en mail (p. 15). Dette udgør et problem for vedkommendes faglige præstation, hvilket kan have en negativ indvirkning på psykisk velvære (Shankleman et al, 2021, p. 479).

Opsamlende har jeg i kapitel 1 forsøgt at beskrive en række pointer, der fundamentalt set kan klassificeres som værende lavniveaupsykologiske. I opsamlingen har jeg dog allerede bevæget mig videre til mellemniveaupsykologien, eftersom jeg har perspektiveret til, hvordan kompulsivitet som konsekvens af lavniveaupsykologi kan opleves. Hvordan man desuden kan anskue problemstillingen ud fra et mellemniveaupsykologisk perspektiv, vil jeg beskrive i næste kapitel.

Kapitel 2) Et mellemniveaupsykologisk perspektiv

I kapitel 2 vil jeg undersøge, hvordan sociale medier kan have en indflydelse på, hvordan psykiske velvære bliver påvirket i overensstemmelse med Bertelsens konceptualisering af mellemniveaupsykologi. Min intention er i den forbindelse at undersøge, hvad der teoretisk set ligger til grund for, hvordan unge mennesker oplever, at sociale medier påvirker deres psykiske velvære. For at gøre dette vil jeg lade mig inspirere af et systematisk review og en tematisk metasyntese af kvalitative studier, som er foretaget af Michael Shankleman et al (2021), der undersøger denne sammenhæng. I undersøgelsen finder de, at sociale medier kan påvirke unges psykiske velvære inden for en række parametre, som fordeler sig over i alt fire forskellige temaer: *relationer*, *identitet*, *læring* og *emotioner* (p. 479). Et interessant fund af Shankleman et al (2021) er, at sociale medier både kan have en positiv og en negativ indflydelse på samtlige temaer (p. 482). På baggrund heraf fremstiller de en kontinuer model, hvor hvert tema bevæger sig fra negativ til positiv indflydelse på psykisk velvære. Med udgangspunkt i dette fund vil jeg teoretisk undersøge, hvordan det kan være, at det bliver oplevet, at sociale medier har forskellige indflydelser på psykisk velvære.

For at undersøge variationen i parametrene ”relationer”, ”identitet” og ”emotioner” vil jeg tage udgangspunkt i henholdsvis *tilknytningsteori* og *narrativ identitetsteori*. I forhold til temaet ”læring” vil jeg ikke komme yderligere ind på det i dette kapitel, eftersom jeg mener, at jeg reflekterede dette tema i sidste kapitals delkonklusion. Eksempelvis beskriver Shankleman (2021) i tråd med min pointe fra delkonklusionen i kapitel 1, at unge mennesker til tider oplever, at sociale medier distraherer dem i undervisningssituationer, hvilket begrænser deres faglige udbytte. Som det næste vil jeg først præsentere tilknytningsteorien, hvorefter jeg vil beskrive narrativ identitetsteori.

Tilknytningsteori

I dette afsnit vil jeg med afsæt i tilknytningsteorien undersøge, hvordan særligt emotioner og relationer kan blive oplevet som påvirket ved brug af sociale medier. Derved vil jeg hæfte mig ved en antagelse om, at en persons tilknytningsmønstre kan være *medierende* for, hvordan sociale medier påvirker psykisk velvære enten positivt

eller negativt (Young et al, 2020). Det betyder med andre ord, at psykisk velvære kan blive påvirket ved brug af sociale medier på baggrund af andre, underliggende psykosociale faktorer, som går forud for bruget af mediet i sig selv.

Tilknytningsteorien er en udviklingspsykologisk teori, som beskriver, at tidlige relationer mellem spædbarn og omsorgspersoner skaber grundlag for, hvordan spædbarnet i sit senere voksenliv vil være i stand til at indgå relationer med andre (Fraley et al, 2015, pp. 354-355). Årsagen er, at barnet udvikler internaliserede *working models*, som kan tage form som henholdsvis negative eller positive. Bredt set opstår en positiv internaliseret working model, når omsorgspersoner fremstår som tilgængelige, responderende og pålidelige og en negativ working model opstår, når omsorgspersoner virker inkonsistente eller utilgængelige (Worsley et al, 2018, pp. 563-564).

Jævnfør tilknytningsteorien vil disse internaliserede working models tage form som tilknytningsstile, hvor der overordnet bliver skelnet mellem en *sikker* og *usikker tilknytningsstil*. På baggrund af omsorgens kvalitet og den dertilhørende tilknytningsstil, vil personen udvikle en opfattelse af *selvet* i relation til *andre*. En usikker tilknytning medfører i den forbindelse som regel, at en person generelt set vil have mindre tillid til, at andre vil én det godt. Det kan som konsekvens betyde, at vedkommende har svært ved at indgå i nære relationer eller vil have en dyb frygt for, at objektet i relationen vil subjektet noget uhensigtsmæssigt. Desuden har personer, der har en relativ sikker tilknytning færre depressive symptomer og er bedre til at håndtere bekymringer i det hele taget (Fraley et al, 2015, p. 354). Med andre ord kan en sikker tilknytning være associeret med en bedre psykisk velvære med tilsvarende positiv affekt sammenlignet med en usikker tilknytning.

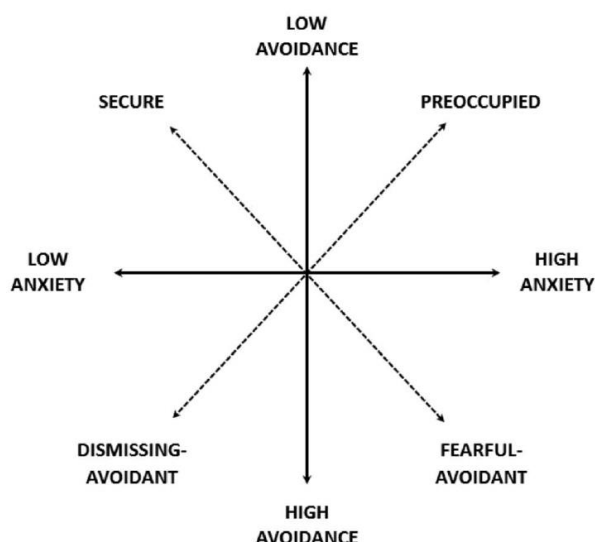
Over tid er tilknytningsstile blevet konceptualiseret på forskellig vis. I den forbindelse har Fraley et al (2015) fremført, at der eksisterer to forskellige modeller for tilknytningsstile. Først er der en kategorial model, som kortlægger forskellige grupperinger for, hvordan en person kan være tilknyttet (p. 355). Denne opfattelse trækker tråde tilbage til måden hvorpå tilknytningsteorien i første omgang blev udviklet og defineret af John Bowlby og Mary Ainsworth (Bretherton, 1992, p. 763). Senere er der dog kommet en alternativ definition, som indebærer, at tilknytningsstile ikke længere bliver konceptualiseret kategorialt. Derimod bliver tilknytningsstile

ifølge denne opfattelse forstået dimensionalt, det vil sige, at tilknytningsstile varierer på et kontinuum alt afhængig af graden af tilknytningens kvalitet.

I dette speciale vil jeg særligt hæfte mig ved den dimensionale konceptualisering af forskellige tilknytningsstile. Mit argument for at tage denne beslutning er, at forskning, der undersøger sammenhængen mellem tilknytning, brug af sociale medier og psykisk velvære, ofte tager udgangspunkt i den dimensionale model (Worsley et al, 2018; Young et al, 2020). Med henblik på at uddybe modellen yderligere, har jeg valgt at indsætte den dimensionale model for tilknytningsstil. Modellen er blevet lånt af Fraley et al (2018, p. 355) og præsenteres her:

Model 1

Dimensional model for tilknytningsstil (Lånt af Fraley et al (2018))



Som det fremgår i denne dimensionale model, er der særligt to tilknytningsparametre, som har indflydelse på, hvordan en persons tilknytning formår at manifestere sig. Disse er henholdsvis *anxiety* og *avoidance*, som bliver markeret med en gennemtrukket linje i modellen og går fra *high* til *low* på begge parametre (Fraley, 2015, p. 356). Både anxiety og avoidance repræsenterer forskellige varianter af usikre tilknytningsstile.

Anxiety svarer til, hvor meget en person frygter at skulle blive afvist i en relation, hvilket ofte viser sig som malplaceret, krævende eller påtrængende adfærd. Denne adfærd udvikler sig ved, at en omsorgsperson delvist har være til stede i

barndommen, hvor barnet har måttet give en ekstra indsats for at modtage den omsorg og støtte, som det har brug for. Det betyder, at personen i voksenlivet har udviklet et hyperaktivt tilknytningssystem, som kommer til udtryk ved, at personen fortsat har en forventning om, at andre eksempelvis vil afbryde relationen. Dette medfører som regel, at personen har et negativt selvbillede og en positiv opfattelse af andre (Worsley et al, 2018, p. 564).

Desuden henviser avoidance til, hvor komfortabel en person er med nærhed i relationer, og dermed kommer høj avoidance til udtryk ved enten passiv eller tilbagetrukken adfærd (Young et al, 2020, p. 2). En person, der har høj avoidance, vil ofte have et mere positivt selvbillede og en negativ forståelse af andre, hvilket er forårsaget af, at personen har en opfattelse af ikke at have behov for andre. Denne tendens udvikler sig ved, at omsorgspersoner har været decideret fraværende, hvor barnet har måtte lære at klare sig selv (Worsley et al, 2018, p. 564).

Derudover er der yderligere fire begreber i modellen, *secure*, *preoccupied*, *fearful-avoidant* og *dismissing avoidant*, som hver især repræsenterer forskellige tilknytningsstile, som de normalvis bliver inddelt i den kategorielle konceptualisering. Derved bliver det i kraft af denne model foreslået, at en persons tilknytning vil manifestere sig alt afhængig af, hvordan en person varierer på tilknytningsparametrene anxiety og avoidance kombineret. Det betyder eksempelvis, at en person, der er sikkert tilknyttet, vil have en kombination af lav anxiety og lav avoidance, og en person, som har en preoccupied tilknytningsstil, vil have en kombination af lav avoidance og høj anxiety (Fraley et al, 2018, p. 356).

Et studie af Worsley et al (2018) har taget udgangspunkt i unge mennesker i alderen 18-25 år og undersøgt, om der var en sammenhæng mellem tilknytningsstil, psykisk velvære og et problematisk brug af sociale medier. Et problematisk brug af sociale medier blev her defineret som et overdrevet, excessivt brug af dem. Deres hypotese var tredelt. Den første hypotese var, at særligt personer, som havde høj anxiety, ville være tilbøjelige til at have et problematisk brug af sociale medier. Den anden hypotese var, at psykisk velvære ville være negativt associeret med et problematisk brug af sociale medier. Deres sidste hypotese var, at tilknytningsparameteren anxiety ville influere problematisk brug af sociale medier indirekte ved forekomst af generelle følelser af ubehag forbundet med frygt, som var karakteristisk for tilknytningsparameteret (Worsley et al, 2018, pp. 564-565).

Dette blev undersøgt på baggrund af 915 unge mennesker, som besvarede et online survey, der henholdsvis testede for tilknytningsparametrene avoidance og anxiety, psykisk velvære og problematisk brug af sociale medier (Worsley et al, 2018, pp. 565). Som statistisk analyse blev der foretaget en *mediation analysis*, hvormed det blev undersøgt, hvorvidt tilknytningsparameteren anxiety forårsagede et problematisk brug af sociale medier via dens generelle indflydelse på psykisk velvære. Desuden blev en PROCESS udført med henblik på at undersøge den direkte effekt mellem tilknytningsparametrene og problematisk brug af sociale medier, samt den indirekte og potentielt medierende effekt af psykisk velvære (Worsley et al, 2018, pp. 565-566).

I overensstemmelse med den første hypotese blev det ifølge forfatterne fundet, at der var en positiv sammenhæng mellem et problematisk brug af sociale medier og en tilknytningsstil karakteriseret med høj anxiety. Tilsvarende blev der ikke fundet nogen sammenhæng mellem tilknytningsparameteren avoidant og et problematisk brug af sociale medier. Forfatternes teoretiske spekulation vedrørende dette fund var, at særligt tilknytningsparameteren anxiety foruden et brug af sociale medier er karakteriseret ved et stort behov for social kontakt og bekræftelse, hvilket dog til tider kan være udfordrende på grund af malplaceret adfærd. I den forbindelse tilvejebringer sociale medier mulighed for, at mennesker, der i forvejen har et stort behov for at få social anerkendelse, vil kunne søge den ekstra kontakt og sociale støtte, som de længes efter. Desuden er høj anxiety karakteriseret ved en frygt for ikke at kunne være i stand til at efterleve de sociale krav, omgivelserne stiller, og sociale medier giver brugeren mulighed for at kontrollere, hvordan vedkommende ønsker at fremstille sig selv (Worsley et al, 2018, p. 566). Det er i den sammenhæng interessant, at sociale medier til tider desuden kan fremme psykisk velvære ved personer med denne tilknytningsstil. Dette skal forstås ved, at sociale medier udgør dét sociale scenarie, hvor de som brugere kan få den kontakt og anerkendelse, som de længes efter, og som den *offline* verden ikke er i stand til at rumme lige så intenst (Young et al, 2020, p. 2).

Desuden argumenterede Worsley et al (2018) jævnfør deres anden og tredje hypotese for, at tilknytningsparameteren lav anxiety determinerede lav psykisk velvære, hvilket bevirkede, at deltageren benyttede sociale medier excessivt og på problematisk vis (p. 567). Deres analyse viste også, at tilknytningsparameteren

anxiety var den uafhængige variabel, problematisk brug af sociale medier var den afhængige variabel, og psykisk velvære var mediatoren.

Derved vil jeg argumentere for, at hvis man ønsker at forstå forholdet mellem et brug af sociale medier og et belastet psykisk velvære, må man tage højde for en underliggende tilknytningsstruktur. Denne kan være medierende for, hvorvidt psykisk velvære bliver belastet som følge af et brug af sociale medier, samt om en person skulle udvikle et problematisk brug af disse medier (Worsley et al, 2018, pp. 566-567).

Implikationer og udfordringer forbundet med tilknytningsteori

På baggrund af dette afsnit vil jeg argumentere for, at tilknytningsteorien kan medføre nogle centrale implikationer for, hvordan man kan forstå forholdet mellem et brug af sociale medier og et belastet psykisk velvære. Først og fremmest er det interessant, at et brug af sociale medier kan argumenteres for blandt andet at være betinget af underliggende psykosociale udfordringer, som en person har foruden at anvende sociale medier. Derved giver det anledning til at overveje, hvorvidt det giver mening at bestemme en direkte kausalitet mellem et problematisk brug af sociale medier og et belastet psykisk velvære, som, jeg pointerede i forskningsafsnittet, var en mangel ved eksisterende metaundersøgelser.

Dog vil jeg argumentere, at det bør overvejes, i hvilket omfang man kan tilskrive sociale medier skylden for, at mennesker bliver yderligere psykisk belastet, end hvis de havde været det sociale medie foruden. Det betyder, at sociale medier ikke nødvendigvis alene er skyld i de sociale udfordringer, der eksempelvis er kendetegnet ved tilknytningsparameteren anxiety. Dog vil jeg argumentere for, at de sociale medier skaber rum for angsten. Det vil som konsekvens medføre, at selvom det sociale medie ikke som sådan forårsager det psykiske ubehag, kommer det psykiske ubehag dog stadigvæk til udtryk gennem bruget i sig selv. Årsagen er, at det er den negative affekt, som potentielt er medierende for den excessive benyttelse. Derved vil jeg argumentere for, at sociale medier jævnfør tilknytningsteorien ikke nødvendigvis som sådan medfører et belastet psykisk velvære i sig selv. Dog kan der eksistere et belastet psykisk velvære i den direkte kontakt med brugen af sociale medier, hvilket må forstås i konteksten af en eksisterende tilknytningsstruktur.

I den forbindelse vil jeg desuden argumentere for, at det kan være relevant at se tilknytningsteorien i lyset af en pointe fra kapitel 1, hvor jeg beskrev, at et excessivt og kompulsivt brug af sociale medier jævnfør både ICT og DST opstår på baggrund af interne eller eksterne cues. Her vil jeg påpege, at det bør overvejes, om mennesker, der i forvejen har udfordringer i overensstemmelse med tilknytningsparameteren høj anxiety, vil være mere tilbøjelige til at udvikle hypersensitivitet over for de cues, som er forbundet med det kompulsive brug. Hvis en person eksempelvis har høj angst for ikke at blive anerkendt socialt, vil personen muligvis være prædisponeret til at udvikle interne cues relateret til det sociale medie, hvilket tidligere er defineret som eksempelvis ensomhed eller socialt forankret frygt.

I den sammenhæng overvejer jeg, om en person teoretisk set vil kunne få intensiveret allerede eksisterende negativ affekt forbundet med tilknytningsparameteret anxiety, hvis personen skulle have et kompulsivt brug af sociale medier. Rationalet er med andre ord, at en person, der generelt set frygter ikke at få sit sociale behov opfyldt, vil forbinde et excessivt og kompulsivt brug med socialt relateret angst. Hvis personen samtidig udvikler hypersensitivitet over for disse cues, vil det kunne føre til, at angsten vil være direkte forbundet til de cues, som vedkommende potentielt konstant er omgivet af i kraft af det sociale medie. Det vil til dels medføre, at personen vil kunne opleve, at sit psykiske velvære bliver belastet både ved negativ affekt, men samtidig oplever de udfordringer, der generelt hører til det kompulsive brug af sociale medier, som jeg beskrev til sidst i kapitel 1.

Narrativ identitetsteori

I dette afsnit om identitetsteori vil jeg undersøge, hvordan sociale medier potentielt kan have en indflydelse på identitetsdannelse, samt hvordan identitet kan have en indvirkning på psykisk velvære. Når jeg vil undersøge, hvordan identitet bliver påvirket ved brug af sociale medier, og hvordan dette kan have en indflydelse på psykisk velvære, må jeg først forholde mig til, hvad identitet er for en størrelse. Dog eksisterer der en lang række forskellige teorier vedrørende identitetsbegrebet, som er forskellige og afviger fra hinanden (Brinkmann, 2007, p. 404-408; McAdams, 2018, p. 360). Med henblik på derved at konkretisere hvad identitet er, vil jeg forsøge at undersøge problemstillingen i lyset af *narrativ identitetsteori*, som er blevet udviklet af Dan McAdams (2018, p. 361). Ifølge narrativ identitetsteori opstår identitet som

følge af en dynamisk og løbende livsfortælling, som bliver konstitueret af forskellige episoder, som en person har oplevet og reflekterer over. Derved er identitet defineret ved en personlig historie, som indebærer, hvad man har været igennem, hvilke grupper man har været en del af, uddannelse og så videre. Denne reflekterede livshistorie, som definerer ens identitet, er forankret i et første persons *fænomenologisk* perspektiv, hvor personens aktive ræsonnering udgør identitetsopfattelsen. Det betyder med andre ord, at man via narrativ identitetsteori kan undersøge, hvordan konkrete episoder relateret til et brug af sociale medier kognitivt bliver opfattet og reflekteret, samt hvilken indflydelse disse refleksioner har på individets overordnede forståelse af sig selv (McAdams & McLean, 2013, pp. 1-2).

Ifølge Majse Lind (2023) opstår narrative identitet ikke som et resultat af en privat, intrapsykisk proces, men derimod opstår den på baggrund af en dynamisk og psykosocial økologi (p. 1). For kategorisk at illustrere hvordan forskellige sociale lag har indflydelse på identitetsdannelsen, henviser Lind (2023) til Bronfenbrenners (1994) økologiske model for menneskelig udvikling. Modellen indbefatter forskellige sociale systemer, der bliver defineret som henholdsvis *micro-*, *meso-*, *exo* og *makrosystemer* (p. 1). Mikrosystemet svarer til en persons primære sociale miljø, som personen møder i sin dagligdag og mesosystemet relaterer sig til opfattelser, som opstår på tværs af mikrosystemer, hvilket eksempelvis kunne være relationer mellem hjem og skole (Bronfenbrenner, 1994, p. 1645). Exosystemet svarer til større, perifere sociale systemer, som blandt andet inkluderer fortællinger og opfattelser i ens nabolag, lokalpolitikker og massemedier som eksempelvis tv-udsendelser og sociale medier. Til sidst beskriver makrosystemet, hvordan ens identitet også er betinget af overordnede kulturelle strukturer (Lind, 2023, p. 1).

I forhold til at forstå, hvilken indflydelse sociale medier har på identitetsdannelse, er det jævnfør modellen relevant at påpege, at identitet bliver dannet på baggrund af en lang række sociale indflydelser, en person møder i sit liv. Derfor vil jeg i løbet af afsnittet, på trods af jeg til tider beskriver, at sociale medier konkret kan have en indvirkning på identiteten, forsøge at have det in mente, at de kun udgør en af flere faktorer, som påvirker identitetsdannelsen.

Udover at være socialt betinget er livshistorien ifølge narrativ identitetsteori desuden kendetegnet ved nogle emotionelle faktorer, som influerer, hvordan identiteten påvirker psykisk velvære (McLean et al, 2020, p. 19). Blandt disse faktorer vil jeg særligt fremhæve *agens* og *communion*, eftersom disse virker til at være de mest relevante begreber i forhold til at forstå, hvordan et brug af sociale medier kan have en indflydelse på psykisk velvære (Lind et al, 2023, p. 3).

Agens svarer til, i hvilket omfang en person reflekterer sig selv som et autonomt selv i sin identitetsopfattelse, og et højt niveau af *agens* vil typisk være associeret med øget psykisk velvære. Lav *agens* vil modsat medføre et belastet psykisk velvære og er associeret med en selvopfattelse, der er kendetegnet ved passivitet og hjælpeløshed. *Communion* henviser dernæst til, hvorvidt en person vurderer, om sit sociale behov er blevet opfyldt. Det betyder, at en opfyldt *communion* vil svare til en selvopfattelse, hvor en person i sin livshistorie reflekterer positive fællesskabsoplevelser. En uopfyldt *communion* vil modsat involvere negative fortællinger om fællesskaber (McAdams & McLean, 2013, p. 234). Her vil jeg hæfte mig ved, at begrebet om *communion* må betragtes som værende aldeles relevant, når det særligt gælder kategorien unge og unge voksne. Årsagen er, at denne livsperiode er karakteriseret ved, at opfattede dårlige relationer med jævnaldrende særligt er associeret med at have negativ indflydelse på psykisk velvære (Long et al, 2020).

Opsummerende betyder det, at der er en række elementer, som spiller ind og som man må tage i betragtning, hvis man ønsker at forstå identitetsdannelse i overensstemmelse med narrativ identitetsteori. I det næste vil jeg forsøge at beskrive forskellige sociale scenarier, som kan udspille sig på sociale medier. Derved vil jeg reflektere over, hvordan disse kan have en indflydelse på identitetsdannelse i overensstemmelse med begreberne *agens* og *communion*. For at operationalisere dette, vil jeg hæfte mig ved overordnede måder at benytte sig af sociale medier, og jeg vil på baggrund af begreberne *aktiv* og *passiv* benyttelse af sociale medier overveje, hvordan disse vil kunne påvirke en persons narrative identitetsopfattelse (Valkenburg et al, 2022, p. 520).

Et aktivt brug af sociale medier er generelt kendetegnet ved, at en bruger konkret anvender sociale medier til et socialt formål, hvilket blandt andet involverer at sende

beskeder, tage del i diskussioner, lave statusopdateringer og så videre. Derfor virker det nærliggende at antage, at disse aktiviteter vil kunne fremme en persons fornemmelse af at have kontakt med andre. Aktiv benyttelse af sociale medier vil derfor kunne have en positiv indvirkning på en oplevet opfyldt communion. Eftersom en person desuden aktivt tager del i et socialt liv, vil jeg argumentere for, at et aktivt brug af sociale medier også kan medføre en højere fornemmelse af agency.

Hvordan et aktivt brug af sociale medier derudover kan have en positiv indflydelse på en persons identitetsopfattelse, er blevet beskrevet af Lind (2023, p. 3). Her pointerer hun, at sociale medier skaber mulighed for, at brugere kan tilslutte sig sociale grupper, som de forbinder et tilhørsforhold med. Dette gælder særligt mennesker, som afviger fra makronormer, og som via sociale medier kan komme i kontakt med mennesker, der hører til samme subgruppe. Ved aktivt at tage del i disse grupper på sociale medier, vil det både kunne skabe en højere fornemmelse af agency og mere opfyldt communion.

I den sammenhæng bringer hun specifikt eksemplet, at der eksisterer grupper på sociale medier for personlighedsforstyrrede, som sædvanligvis både er kendetegnet med lav agency og uopfyldt communion (Lind, 2023, pp. 1-2). Derved vil et aktivt brug af sociale medier i dette tilfælde konkret kunne resultere i, at en person udvikler en mere positiv identitetsopfattelse, end hvis vedkommende ikke havde benyttet sociale medier. Dog problematiserer Lind (2023), at disse grupper på sociale medier også kan bevirke, at mennesker, der i forvejen afviger fra makronormer, vil blive endnu mere distanceret fra det sociale miljø, de sædvanligvis befinder sig i (p. 3). Derved kan et tilhørsforhold til subgruppen på sociale medier muligvis give en større fornemmelse af communion. Dog kan dette give en generelt lavere fornemmelse af communion, hvis man bliver endnu mere fremmedgjort fra de sociale miljøer, som man til daglig omgås i, og som er afgrænset fra subgruppen.

På baggrund heraf vil jeg argumentere for, at et aktivt brug af sociale medier vil kunne skabe mulighed for, at en person vil få eller vedligeholde en identitetsopfattelse, som både er kendetegnet ved højere agency og opfyldt communion. Dog kan det hænde, at mennesker tilslutter sig sociale miljøer, der blot eksisterer på de sociale medier, og derved er adskilt fra det dagligdagsmiljø, de ellers bevæger sig i, hvilket vil kunne føre til negative implikationer for psykisk velvære.

Et passivt brug af sociale medier refererer til, at en bruger passivt ser til, hvad andre brugere har opdateret, hvilket typisk bliver gjort ved *scrolling* eller ved at se på andre brugeres profiler (Valkenburg et al, 2022, p. 530). Dette giver anledning for den enkelte bruger til at overvære, hvordan andre mennesker klarer sig, er sociale og så videre (Yue et al, 2022, p. 1). Hvis en person derved oplever, at andre er mere sociale end vedkommende selv, kan der være en risiko for, at dette vil blive en del af vedkommendes identitetsopfattelse. Det vil sige, at personen på baggrund af sit brug af sociale medier får en fortælling om, at andre mennesker er mere succesfulde end en selv, hvilket vil kunne skabe en oplevelse af uopfyldt communion for individet. Når passivt brug af sociale medier desuden henviser direkte til en passivitet, vil jeg pointere, at dette også kan føre til en lavere fornemmelse af agency.

Dog har Yue et al (2022) argumenteret for, at et passivt brug af sociale medier, hvor personen sammenligner sig med andre, ikke entydigt determinerer, om vedkommendes identitetsopfattelse bliver påvirket negativt. Derimod fremhæver de, at der er andre, underliggende faktorer, som man må tage højde for, hvis man ønsker at forstå, hvilken indflydelse sammenligning på sociale medier kan have på ens selvforståelse. Her fremhæver de særligt, at en persons evne til *emotionsregulering* vil påvirke, hvordan en person sammenligner sig med andre (Yue et al, 2022, p. 2). Emotionsregulering kan groft set defineres ved, at en person er i stand til at regulere sine emotioner, således emotionerne fremstår adaptive i en bestemt situation (Gross & Jazaieri, 2014, pp. 388-389). I den sammenhæng beskriver Yue et al (2022), at brugere, der er gode til at emotionsregulere, vil tendere at identificere sig med andre brugeres aktiviteter, hvilket eksempelvis medfører en refleksion om håb og optimisme for fremtiden (p. 2).

Derimod vil personer, der har en ringere evne til emotionsregulering potentielt få en fornemmelse af angst og misundelse, hvis de opfatter, at andre klarer sig godt socialt og potentielt bedre end en selv. Med andre ord vil den negative refleksion kunne medføre en reflekterede identitetsopfattelse, hvor man anser sig selv som dårligere end andre eller udenfor det sociale liv, som udfolder sig på sociale medier. Dette vil betyde, at passiv benyttelse af sociale medier vil kunne have en negativ indvirkning på en persons identitetsopfattelse. Denne vil både involvere en lav agens, eftersom brugeren blot observerer passivt og uopfyldt communion, eftersom personen vurderer, at andres sociale liv er mere vellykket end ens eget.

Udfordringer med narrativ identitetsteori

I dette afsnit har jeg undersøgt, hvordan et henholdsvis aktivt og passivt brug af sociale medier både kan have en positiv og negativ indflydelse på en persons reflekterede narrative identitetsdannelse. Dette er gjort bredt ved at tage højde for overordnede måder at benytte sig af sociale medier, som er blevet defineret ved henholdsvis aktiv og passiv benyttelse. Dog er det vigtigt at pointere, at dette er en meget bred anskuelse for, hvordan sociale medier kan påvirke individets reflekterede identitet. I den forbindelse vil jeg erkende, at det virkelige liv sandsynligvis vil være mere nuanceret end denne teoretiske generalisering formår at begribe, hvilket særligt er relevant at pointere i forsøget på at forklare, hvordan konkrete episoder bliver oplevet af individet. Derved har jeg ikke formået at tage højde for, hvordan enkelte og mere konkrete episoder på sociale medier vil kunne have en indvirkning på, hvordan et individ vil få en forståelse for sig selv i relation til andre. Et eksempel kunne være, at det i forskningsundersøgelser også er blevet undersøgt, at online mobning ofte finder sted på sociale medier, som også kan argumenteres for at kunne have negativ indflydelse på individets selvforståelse (Murari et al, 2024).

Et andet kritisk punkt er, at der efterhånden har været en del forskning, der understreger, at en persons narrative identitet typisk er afhængig af en underliggende personlighedsstruktur. Derved har flere forskningsartikler afdækket, at personer med personlighedsdysfunktion eller personlighedsforstyrrelser vil have en tilsvarende *forstyrret narrativ identitet* (Lind et al, 2020, pp. 3-5). Disse mennesker vil være kendetegnet ved at have en overvejende negativ historik, når det gælder relationer til andre, hvilket farver deres generelle forventning om, hvorvidt andre nødvendigvis vil dem godt. Dette betyder med andre ord, at de har en overordnet identitetsopfattelse, som er præget af uopfyldt communion, hvilket også med al sandsynlighed vil have indflydelse på, hvordan de tolker den enkelte situation på sociale medier. En central pointe er herved igen, at der eksisterer en lang række forskellige indflydelser på, hvordan en person forstår sin identitetsdannelse. Hvis man ønsker at undersøge, hvordan den enkelte person forstår sin overordnede identitet, må man tage højde for en lang række levede aspekter. Og dette kan forekomme som værende udfordrende ved teoretiske generaliseringer, der kun tager højde for, hvordan sociale medier hypotetisk kan påvirke individets narrative identitetsopfattelse.

Delkonklusion

I løbet af kapitel 2 har jeg via tilknytningsteori og narrativ identitetsteori forsøgt at undersøge, hvordan sociale medier kan have en negativ indflydelse på en persons psykiske velvære. I den forbindelse har tilknytningsteorien særligt været i stand til at beskrive et affektivt aspekt, som betoner, hvordan det kan være, at et brug af sociale medier kan være associeret med affektiv belastning. Som supplerende hertil har jeg via narrativ identitetsteori undersøgt, hvordan sociale medier både kan have en positiv og negativ indvirkning på individets reflekterede, kognitive selvforståelse. Dette har jeg ligeledes argumenteret for kan have en indvirkning på psykisk velvære.

Som en del af denne delkonklusion, vil jeg pointere, hvordan henholdsvis tilknytningsteori og narrativ identitetsteori kan forstås i overensstemmelse med hinanden. Jeg vil her hæfte mig ved en tidligere pointe, hvor jeg beskrev, at en persons narrativ identitet vil være påvirket af dysfunktion i personlighedsstrukturen (Lind, 2020). Hvis en person har en dysfunktionel personlighedsstruktur, vil det kunne føre til, at en person generelt set vil ræsonnere en mere negativ personlighedsopfattelse, hvilket blandt andet vil involvere en uopfyldt communion og lav agency. Disse personer vil, som i øvrige situationer, med al sandsynlighed også have en tendens til at ræsonnere negative episodebeskrivelser, når de genkalder oplevelser, som er foregået på sociale medier. Dette er interessant i overensstemmelse med tilknytningsteori, eftersom denne teori i et vist omfang kan antages at have en indvirkning på, hvordan personlighedsstrukturen udvikler sig (Levy, 2005). Med det vil jeg pointere, at kvaliteten af en persons tilknytning vil kunne medføre nogle implikationer for personlighedsudvikling, hvilket senere hen jævnfør narrativ identitetsteori har indflydelse på, hvordan en person formår at genskabe sin narrative identitetsopfattelse.

Kapitel 3) Et højniveaupsykologisk perspektiv

I kapitel 3 vil jeg bevæge mig videre i Bertelsens model for almenpsykologi. Formålet med kapitlet er derved at undersøge et socialt og kulturelt perspektiv på problemstillingen, som jeg vil argumentere for, kan give en udvidet forståelse for sammenhængen mellem et brug af sociale medier og psykisk velvære. I afsnittet ”Hvad er en almenpsykologisk undersøgelse?” beskrev jeg, at højniveaupsykologien

svarer til et socialteoretisk niveau, som har til hensigt at undersøge et kulturelt perspektiv, som organiserer den oplevede mellemniveaupsykologi. Derved antager jeg, at højniveaupsykologien mere eller mindre svarer til *kulturpsykologi*. Med henblik på at få et mere konkret bud på højniveaupsykologiens funktion vil jeg med det følgende citat definere kulturpsykologien: "*Cultural psychology is the way cultural traditions and social practices regulate, express, transform and permute human psyche, resulting less in psychic unity for humankind than in ethnic divergence in mind, self and emotion.*" (Shweder, 1990, p. 1). Citatet tilkendegiver, at hensigten med kulturpsykologi dybest set er at undersøge, hvordan kulturelle traditioner og antagelser skaber mening til den omverden, mennesker lever i. I det omfang der eksisterer kulturel variation, kan menneskers opfattelser af deres omverden ligeså variere, hvilket sågar drejer sig om grundlæggende opfattelser af selvet, andre, emotioner og så videre.

Med henblik på at undersøge hvordan højniveaupsykologi kan kaste lys på, hvilken indflydelse kulturelle opfattelser har på brugen af sociale medier, vil jeg involvere to forskellige teoretiske perspektiver. Den første teori, som jeg vil involvere, er *social comparison theory* (SCT), som uddyber de sammenligningsmuligheder, sociale medier giver mennesket for at sammenligne sig med andre (Vogel et al, 2015, pp. 249-250). Dernæst vil jeg via *theory of cultural tightness-looseness* undersøge, hvordan kulturelle variationer kan have forskellig indvirkning på, hvordan og hvorfor mennesker kan have diverse kulturelle udgangspunkter for at benytte sig af sociale medier. Denne teori giver desuden en kulturel anskuelse for, hvorfor et kompulsivt brug af sociale medier kan manifestere sig.

Social comparison theory

SCT er en socialpsykologisk teori, som giver et bud på, hvilke komplikationer det kan have for psykisk velvære, når mennesket sammenligner sig med andre (Lawallen & Morawitz, 2016, pp. 3-4). Pointen, at det kan være relevant at tage højde for, hvordan mennesker sammenligner sig selv med andre på sociale medier, er jeg allerede kort kommet omkring i afsnittet om narrativ identitetsteori. Her pointerede jeg, at sammenligning med andre kan have fundamentale indvirkninger på identitetsdannelse. Formålet med det næste bliver derved at få et yderligere perspektiv på, hvad det vil sige, at mennesker i kraft af sociale medier har mulighed

for at sammenligne sig med hinanden, og hvordan denne sammenligning er betinget af kulturelle tendenser.

SCT er blevet foreslået af Leon Festinger (1954) og betoner altså, hvordan mennesker er tilbøjelige til at sammenligne sig selv med andre. Det medfører som konsekvens en tendens til *selvevaluering*, hvor mennesker på baggrund af andre i relation til selvet skaber en selvforståelse. Når der er tale om en selvevaluering i relation til andre, er det, fordi mennesker forholder sig til et *socialt hierarki*, hvor man kan vurdere sig selv og andre som stående henholdsvis højere eller lavere i forhold til hinanden. Det medfører henholdsvis *upward* og *downward social comparison* (Vogel et al, 2014, p. 206). Upward social comparison betyder, at mennesker sammenligner sig selv med andre, som bliver subjektivt vurderet til at klare sig selv bedre end en selv. I kapitel 2 blev det eksemplificeret, at man på sociale medier kan se til, hvordan andre begår sig socialt, og individet kan på baggrund heraf tolke, at disse mennesker er mere socialt succesfulde end en selv. Et andet eksempel er, at mennesker kan følge kendte eller succesfulde mennesker som *influencers*, hvilket ligeledes kan give anledning til upward social comparison (Lewallen & Morawitz, 2016, pp. 2-3). Downward social comparison betyder derimod, at mennesker kan sammenligne sig selv med andre, som bliver antaget at klare sig dårligere end subjektet. Det vil sige, at man kan sammenligne sig med andre og vurdere, at man socialhierarkisk står højere end personen, man sammenligner sig med.

Når jeg beskriver, at mennesker sammenligner sig på baggrund af et socialt hierarki, skal det forstås, at hierarkiet er kulturelt betinget, hvilket involverer forskellige kulturelle idealforestillinger (Vogel et al, 2014, p. 207). Det betyder, at mennesker inden for en bestemt kultur sammenligner sig selv på baggrund af kollektive opfattelser af, hvad der er ”fint”, ”attraktivt” eller ”smagfuldt”, og hvad der ikke er. I denne sammenhæng eksisterer der en lang række forskellige idealforestillinger i kulturen og på sociale medier, og Lenne et al (2020) har vist, at unge mennesker på sociale medier både møder professionelle, sociale, seksuelle og romantiske idealer. (p. 70). Dette giver med andre ord mulighed for, at mennesker kan sammenligne sig på en lang række parametre, hvilket kan føre til upward social comparison, når man

sammenligner sig med mennesker, der bliver opfattet til at klare sig bedre end en selv (Lenne et al, 2020, p. 57).

Kulturelle tendenser skaber derved en ramme for et sammenligningsgrundlag, hvilket dikterer nogle fælles, kollektive antagelser, som udgør parametre, mennesker sammenligner sig ud fra. Dette gælder for så vidt både på sociale medier og i den offline, daglige verden. I den forbindelse bringer Vogel et al (2014) en vigtig pointe, eftersom forfatterne argumenterer, at mennesker på sociale medier har mulighed for at fremstille sig selv på en ønsket, idealistisk måde, hvilket den offline verden ikke tillader på samme vis (p. 7). Med det beskriver forfatterne, at brugere på sociale medier har mulighed for selektivt udelukkende at dele positive og idealistiske sider af dem selv. Det kunne eksempelvis være, når vedkommende er sociale, laver sund mad, er i fitnesscenteret og så videre. Hvis personen vælger ikke at dele livsepisoder, hvor vedkommende ikke lever op til disse kulturelle idealer, kan personen potentielt fremstå mere ideel online sammenlignet med offline. Det medfører ifølge Vogel et al (2014) en risiko for, at individet sammenligner sit eget offline liv med andres idealiserede online liv, og derved konstant vil have en fornemmelse af, at andre klarer sig bedre end en selv (p. 207).

På generaliserende vis bliver det derfor antaget, at upward social comparison kan føre til psykisk belastning og downward social comparison kan føre til bedre psykisk velvære, eftersom det respektivt kan føre til et negativt og positivt selvbillede (Vogel et al, 2014, pp. 207-208). Dog pointerer Lewallen & Morawitz (2016), at upward social comparison i første omgang kan virke som en inspirationskilde for individet (p. 6). Eksempelvis kan en person føle sig motiveret til at gøre noget bestemt med sit liv, fordi vedkommende ser andre gøre dét, som endnu ikke selv er blevet gjort eller præsteret og derved kan indholdet på sociale medier skabe ny inspiration til hverdagen. Alligevel kan en stor forekomst af upward social comparison på længere sigt føre til, at en person overvejende opfatter, at andre klarer sig bedre end en selv. Derfor kan der argumenteres, at den konstante sammenligning med andre kan påvirke individets psykiske velvære i en negativ retning. På modsat vis kan der argumenteres for, at downward comparison kan føre til, at personer får et større selvværd, eftersom det bliver tolket, at subjektet trods alt klarer sig bedre end personen, vedkommende sammenligner sig med (Vogel et al, 2014, pp. 216-217).

Med henblik på at teste hvordan kulturelle idealforestillinger udspiller sig på sociale medier, og hvordan de påvirker individets selvopfattelse, har Lewannel & Morawitz (2016) foretaget en undersøgelse. I artiklen argumenterede forfatterne for, at der på daværende tidspunkt i vesten eksisterede nogle kulturelt betinget kropslige idealforestillinger om, hvordan kvinder burde se ud. Dette involverede eksempelvis, at den ideelle kvindekrop skulle have en under gennemsnit vægt (Lewannel & Morawitz, 2016, p. 3). Denne idealforestilling, mente forfatterne, blev afspejlet på sociale medier, hvor en stor del af det tilgængelige materiale repræsenterede sundhedsopslag, det vil sige af sund mad og træningsrelateret materiale, hvilket som forklaret kunne føre til upward social comparison.

I undersøgelsen tog forfatterne udgangspunkt i det sociale medie Pinterest, eftersom de beskrev, at Pinterest var associeret med disse sundhedsrelaterede tendenser (Lewannel & Morawitz, 2016, p. 1). I den forbindelse undersøgte de, hvordan kvinder responderede på fitnessrelaterede billeder på Pinterest, og hvordan upward social comparison udmøntede sig i ekstrem vægttabsadfærd. Med henblik på at undersøge dette, udviklede forfatterne fire hypoteser. Den første hypotese undersøgte, hvorvidt deltagere opsøgte fitnessfokuseret materiale på Pinterest, og om denne tendens bevirkede adfærd, som fremmede vægttab. Den anden hypotese relaterede sig til, om træningsmotivation ville forudse et tilsvarende niveau af social comparison på det sociale medie. Den tredje hypotese undersøgte, om en idealisering af den ”slanke” kvindekrop ville forudse et højere niveau af social comparison, når deltageren reflekterede over social medie vaner. Til sidst undersøgte den fjerde hypotese, om deltagerens opfattelse af den idealiserede kvindekrop påvirkede, i hvilket omfang kvinder sammenlignede deres egne kroppe med de opslag, som eksisterede på det sociale medie (Lewannel & Morawitz, 2016, pp. 3-4).

Forskningsdesignet tog form som en kvantitativ undersøgelse, der blev baseret på et online spørgeskema, som 118 deltagere responderede på. Spørgeskemaet blev struktureret efter skalaer, som tog højde for en række relevante parametre. Disse skalaer var ”*Ideal Body Stereotype Scale*”, ”*Exercise Motivations*” og ”*Social Comparison Extent Thoughts*”. Desuden blev der testet for en række potentielle moderatorer, som henholdsvis var ”alder”, ”Body Mass Index” og ”SCOFF”, hvor sidstnævnte er blevet udviklet til at tage højde for spiseforstyrrelser (Lewannel & Morawitz, 2016, pp. 4-5). Med henblik på at lave en statistik analyse,

blev der til alle hypoteser foretaget en simpel lineær regression for at teste sammenhængen mellem en afhængig og uafhængig variabel, som hver af hypoteserne indebar. Desuden blev en PROCESS foretaget med henblik på at undersøge, hvorvidt resultaterne særligt var under indflydelse af moderatorerne.

På baggrund af undersøgelsens resultater fandt forfatterne overordnet, at de normative eller kulturelle opfattelser vedrørende kropsidealer havde en indvirkning på, hvordan kvinder sammenlignede sig selv med andre brugere på Pinterest. Denne konklusion blev nået, eftersom forfatterne argumenterede for, at alle fire hypoteser blev bekræftet, hvilket vil sige, at der var en lineær sammenhæng mellem de to variable på samtlige parametre (Lewannel & Morawitz, 2016, pp. 5-6).

Det var desuden interessant, at forfatterne til deres overraskelse fandt, at der ikke var et signifikant forhold mellem moderatorerne og resultaterne. Forfatterne havde forventet, at det særligt havde været den yngre population, som ville have og forsøge at efterleve kropsidealer på sociale medier. Dette var dog ikke tilfældet, og det viste sig som en tendens, der fordelte sig over samtlige aldersgrupper (Lewannel & Morawitz, 2016, p. 7).

Sociale medier udgør dermed ifølge dette studie digitale platforme, hvor mennesker får mulighed for at sammenligne sig med hinanden. Denne sammenligning sker på baggrund af kulturelle idealforestillinger, som normativt dikterer en række forestillinger om, hvordan den enkelte eksempelvis skal se ud og leve sit liv (Lewannel & Morawitz, 2016, pp. 6-7).

Implikationer og udfordringer forbundet med social comparison theory

Med udgangspunkt i dette afsnit vil jeg argumentere for, at SCT medfører nogle interessante perspektiver i forhold til at forstå, hvad det indebærer, at mennesker sammenligner sig med hinanden på sociale medier. Pointen er, at der i en kultur eksisterer en række idealforestillinger, som individer forsøger at efterleve, og som bliver opretholdt på sociale medier. Brugere kan på sociale medier i tråd med upward social comparison sammenligne sig selv med andre, hvor individet kan opfatte, at andre gør ting bedre end en selv. I den forbindelse er det særligt relevant at fremhæve, at brugere på sociale medier i stor stil har mulighed for at kontrollere, hvordan de ønsker at fremstille sig selv. Der kan her opstå nogle implikationer for

individets psykiske velvære, hvis individet sammenligner sit daglige liv med andres ideelle online selvbilleder, eftersom disse kan være umulige at efterleve offline.

I denne sammenhæng kan det være relevant at se SCT i lyset af narrativ identitetsteori. Hvis man sammenligner sig selv på parametre, som er umulige at efterleve i den offline verden, vil det kunne føre til, at denne sammenligning bliver en integreret del af ens reflekterede identitetsopfattelse. Derved vil ens identitet bære præg af, at man opfatter andre som værende bedre end en selv, selvom denne forskel kun skulle gøre sig gældende, når man sammenligner sit hverdagsliv med andres idealiserede online selvfrestillinger.

Dog vil jeg pointere, at SCT kan skabe en entydig opfattelse af, hvordan mennesket benytter sig af sociale medier, og hvordan det enkelte individ forholder sig til idealer, som flourer i en given kultur. Med det vil jeg argumentere for, at der i en given kultur eksisterer en lang række forskellige idealer, og det ville være en fejlslutning at konkludere, at alle mennesker i en bestemt kultur vil stræbe efter de samme overordnede tendenser og idealer. Alligevel vil jeg argumentere for, at SCT formår at give nogle interessante perspektiver, hvor det ikke er den kulturelle opfattelse per se, som er fundamental og retfærdiggør teoriens relevans. Det er derimod egenskaben, at mennesker på baggrund af kulturelle tendenser sammenligner sig med andre, og at denne sammenligning kan udspille sig på en særlig uhensigtsmæssig måde på sociale medier, som er relevant. Det kulturelle perspektiv er derved relevant i det omfang, at det beskriver, at sammenligningen ikke eksisterer uafhængigt, men derimod kan blive struktureret på baggrund af en række kulturelle eller kollektive idealopfattelser.

Theory of cultural tightness-looseness

I det følgende afsnit vil jeg undersøge, hvordan forskellige kulturer medfører varierende normative opfattelser af, hvordan individet bør indgå i sociale interaktioner med andre, og hvordan dette opretholdes i måden, hvorpå sociale medier bliver benyttet. Det vil jeg gøre med udgangspunkt i *theory of cultural tightness-looseness*, som foreslår, at man kan skelne mellem overordnet to forskellige kulturer: *kollektivistiske* og *individualistiske kulturer* (Gelfand et al, 2006, pp. 1226-1227; Cheng et al, 2021, p. 2). En kollektivistisk eller ”tight” kultur er defineret ved, at der eksisterer stærke *in-group normer* for, hvordan personer bør være og opføre sig, og individet bør så vidt muligt forsøge at passe ind i det

kollektive hele. En individualistisk eller ”loose” kultur medfører derimod en normativ opfattelse af, at forskellige sociale normer kan sameksistere på tværs af forskellige sociale grupper i den enkelte kultur, eftersom normative afvigelser i vid udstrækning bliver tolereret (Cheng et al, 2021, p. 5).

I konteksten af sociale medier kan distinktionen mellem kollektivistiske og individualistiske kulturer i første omgang argumenteres for at være relevant, eftersom det kan forklare forskellige udgangspunkter for, hvilke bevæggrunde individet har for at benytte sig af sociale medier. Eksempelvis har Lennie et al (2020) argumenteret for, at mennesker i kollektivistiske kulturer særligt benytter sig af sociale medier med henblik på at forstærke relationer og blive en del af fællesskaber (p. 58). Dette adskiller sig fra mennesker tilhørende individualistiske kulturer, hvor den primære bevæggrund for at benytte sig af sociale medier i højere grad vil være selvfremsstilling.

Udover at være i stand til at beskrive hvilke kulturelle årsager der ligger til grund for menneskets benyttelse af sociale medier, har Cheng et al (2021) argumenteret, at den kulturelle variation desuden medfølger nogle implikationer for sammenhængen mellem brug af sociale medier og psykisk velvære. I den sammenhæng har forfatterne beskrevet, at mennesker tilhørende kollektivistiske kulturer vil være særligt tilbøjelige til at benytte sociale medier excessivt, hvilket kan være en risikofaktor for udvikling af afhængighedslignende eller kompulsiv adfærd (Cheng et al (2021, p. 1).

Den teoretiske spekulation vedrørende denne overbevisning er, at mennesker tilhørende kollektivistiske kulturer både benytter sig af sociale medier på baggrund af *interne og eksterne krav* (Cheng et al, 2021, p. 5). Interne krav svarer til et indre behov for at søge den sociale kontakt, sociale medier er i stand til at tilvejebringe. Dernæst svarer eksterne krav til en kulturel, normativ forventning, hvor det fra individets side bliver fordret, at man bør søge sociale tendenser for på den måde at tilpasse sig det sociale hele, hvilket, som bekendt, er kendetegnet ved den kollektivistiske kultur. Sammenlignet hermed vil mennesker tilhørende individualistiske kulturer kun i mindre grad være fordret af at benytte sociale medier på baggrund af de eksterne krav. Derved argumenterer Cheng et al (2021) for, at man

kan forvente mere excessiv benyttelse fra mennesker, som tilhører kollektivistiske kulturer sammenlignet med individualistiske (p. 5).

Med denne teoretiske spekulation in mente har Cheng et al (2021) foretaget en metaundersøgelse, hvor de blandt andet undersøgte prævalensen af social medie afhængighed på tværs af henholdsvis individualistiske og kollektivistiske kulturer (pp. 1-2). Når forfatterne anvendte begrebet afhængighed, blev det operationaliseret ved at tage højde for studier, som benyttede sig af *The Bergen Facebook Addiction Scale* (BFAS) og *The Bergen Social Media Addiction Scale* (BSMAS) (Cheng et al, 2021, p. 1). Både BFAS og BSMAS er blevet udviklet til at undersøge, hvorvidt en person kan vurderes som værende afhængig af sociale medier i overensstemmelse med afhængighedskomponenterne: salience, tolerance, mood modification, relapse, withdrawal og conflict (se kapitel 1). Derudover er skalaerne blevet testet til at have gode psykometriske egenskaber og var i 2020 blevet oversat til 13 forskellige sprog (Cheng et al, 2021, p. 2). For at undersøge hvordan henholdsvis individualistiske og kollektivistiske kulturer afveg fra hinanden, sammenlignede forfatterne prævalensen, det vil sige scores af henholdsvis BFAS eller BSMAS, i de respektive kulturer.

I metaundersøgelsen inddrog forfatterne i alt 63 uafhængige samples fordelt på 49 forskellige studier, som repræsenterede 32 nationer. Disse fordelte sig på områderne Nordamerika og det nordvestlige Europa, som blev klassificeret som individualistiske kulturer og Afrika, Asien og Mellemøsten, som blev klassificeret som kollektivistiske kulturer. I undersøgelsen blev det fundet, at prævalensen for social medie afhængighed varierede ved henholdsvis individualistiske og kollektivistiske kulturer. Dette viste sig markant ved, at prævalensen for social medie afhængighed i kollektivistiske kulturer i gennemsnit var 31%, og prævalensen for social medie afhængighed i individualistiske kulturer bare var 14%. Med andre ord blev prævalensen målt til at være over dobbelt så stor i kollektivistiske kulturer sammenlignet med individualistiske (Cheng et al, 2021, pp. 3-4).

På baggrund af disse resultater vil jeg hæfte mig ved, at der potentielt eksisterer nogle kulturelle forskelle, som har indflydelse på, hvad der motiverer mennesker til at benytte sig af sociale medier. Desuden må man muligvis have disse variationer in mente, hvis man ønsker at forstå forekomsten og udviklingen af kompulsiv eller problematisk benyttelse af sociale medier.

Kritik af theory of cultural tightness-looseness

I løbet af afsnittet har jeg forsøgt at fremhæve litteratur, som kan belyse, hvordan henholdsvis individualistiske og kollektivistiske kulturer på forskellig vis definerer, hvad der ligger til grund for menneskets benyttelse af sociale medier. Desuden har litteraturen vist, at denne forskel potentielt kan have en indvirkning på, hvordan et kompulsivt brug af sociale medier udvikler sig. Dog vil jeg ikke lade denne teoretiske argumentation stå alene uden at kritisere den. Først vil jeg kritisere teorien for at lave en skarp dikotomi mellem henholdsvis individualistiske og kollektivistiske kulturer, som sandsynligvis ikke stemmer overens med virkeligheden. Lennie et al (2020) har argumenteret for, at mange lande rummer karakteristika, som involverer kvaliteter fra både individualistiske og kollektivistiske kulturer (pp. 58-59). Det kan i den sammenhæng også være fejlagtigt at konkludere, at individualistiske kulturer ikke rummer sociale behov, hvilket argumentationen til tider kan give udtryk for. I sit klassiske eksperiment påviste Asch (1955) eksempelvis, at amerikanske universitetsstuderende ville være tilbøjelige til at ændre holdning til noget, de vidste var forkert, bare fordi resten af gruppen modsagde det, der var rigtigt. Dette indikerer, at mennesker i høj grad er villige til at konformere til den overordnede gruppe blot for ikke at falde uden for fællesskabet, og dette gælder også i den vestlige, individualistiske kultur. Med andre ord må man ikke tolke, at det udelukkende er mennesker tilhørende kollektivistiske kulturer, som i deres daglige liv bliver påvirket af sociale og kulturelle tendenser. Når jeg derved henviser til, at nogle kulturer er henholdsvis det ene eller det andet, mener jeg, det er nødvendigt at forstå denne distinktion som en gradbøjning. Det vil sige, at kollektivistiske kulturer må anses for at være mere kollektivt orienterede end individualistiske kulturer.

Det kan i den sammenhæng desuden være relevant at kritisere teorien for at skelne mellem interne og eksterne krav for benyttelse af sociale medier. Med det vil jeg argumentere for, at et internt krav om at følge med i, hvad andre laver, kan være umådelig svær at skelne fra normative kulturelle krav om, at individet bør indordne sig normative forventninger. Begge perspektiver falder tilbage på ét og samme: individet bliver motiveret til at benytte sig af sociale medier, eftersom det tillader vedkommende at imødekomme sit sociale behov, som jeg definerede i afsnittet "The belongingness hypothesis".

Delkonklusion

I dette kapitel har jeg med udgangspunkt i SCT og theory of cultural tightness-looseness taget højde for kulturelle og socialteoretiske perspektiver og undersøgt, hvordan disse kan bidrage til at forstå sammenhængen mellem et brug af sociale medier og et påvirket psykisk velvære. I den forbindelse har jeg overordnet på tværs af teorierne argumenteret for, at der i en given kultur eksisterer en række normer og sociale opfattelser, som på forskellig vis har indvirkning på, hvordan mennesket benytter sig af sociale medier, og hvordan dette kan have en negativ indflydelse på psykisk velvære.

Jeg har først taget udgangspunkt i SCT, hvor jeg har beskrevet, at der i en given kultur eksisterer en række kulturelle idealforestillinger, som bliver reflekteret på sociale medier. Disse idealforestillinger har på baggrund af nogle teknikaliteter ved sociale medier mulighed for at komme særligt til udtryk, eftersom brugeren af det sociale medie selektivt kan fremme et ideelt selvbillede, som andre brugere kan sammenligne sig med.

Desuden har jeg via theory of cultural tightness-looseness i mere overordnet forstand argumenteret, at der i en given kultur eksisterer opfattelser af, i hvilket omfang mennesker bør anses som værende sociale eller individuelle. I den forbindelse har jeg argumenteret for, at disse tendenser kan have en generel indvirkning på, hvor stort et kulturelt pres individet kan opleve i forhold til at skulle følge med i, hvad der sker på sociale medier. Her vil en tight, det vil sige en kollektivistisk kultur, særligt forde, at en person bør bruge sociale medier for at følge med i sociale tendenser. Dette kan føre til, at personer tilhørende en tight kultur vil benytte sig af sociale medier excessivt. Dermed risikerer disse mennesker også at udvikle et kompulsivt brug af sociale medier.

Opsamling på problemformulering

Formålet med dette afsnit er at samle op på de foregående tre kapitler og derved give et overordnet svar på problemformuleringen *Hvordan kan man ud fra et almenpsykologisk perspektiv forstå sammenhængen mellem et brug af sociale medier og et negativt påvirket psykisk velvære, som særligt gør sig gældende ved unge og unge voksne?* I løbet af specialet har jeg undersøgt en række forskellige teoretiske

indfaldsvinkler. Disse teoretiske indfaldsvinkler er igennem specialet blevet kategoriseret som enten lavniveau-, mellemniveau og højniveauspsykologiske og giver hver deres bud på, hvordan psykisk velvære kan blive påvirket ved brug af sociale medier. Den følgende tabel har til hensigt at samle op på de vigtigste pointer, som hører til hvert psykologisk niveau.

Tabel 1

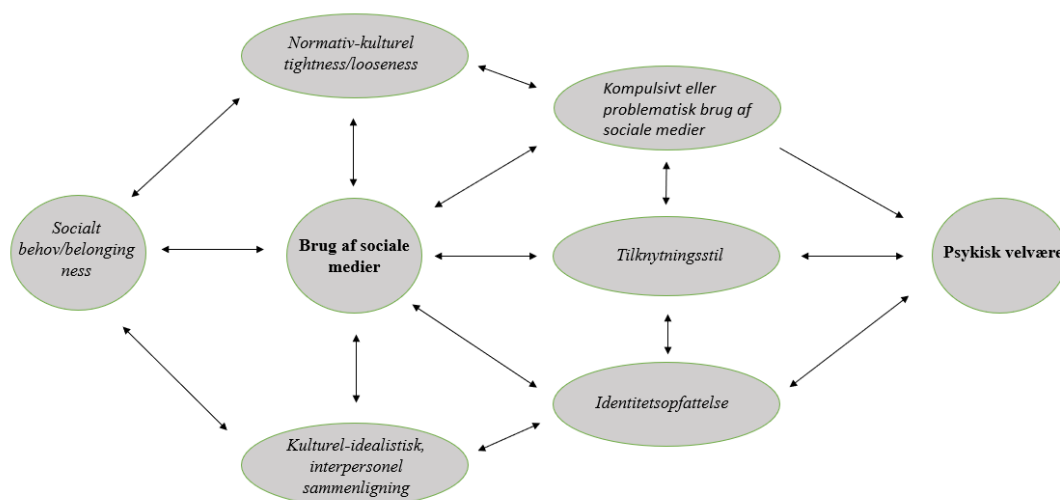
Opsamling, specialets gennemgåede teorier inddelt i de tre psykologiske niveauer.

<u>Lavniveauspsykologiske perspektiver</u>	<u>Mellemniveauspsykologiske perspektiver</u>	<u>Højniveauspsykologiske perspektiver</u>
Funktion: Mennesket forstås som biologisk mekanisme og undersøges ud fra evolutionære, neurologiske og neurokognitive teorier. Med det udgangspunkt har jeg inddraget tre teorier.	Funktion: Mennesket som oplevende væsen er i fokus. Der er blevet undersøgt to oplevelsesperspektiver i overensstemmelse med problemformuleringen: et affektivt og et kognitivt, reflektivt.	Funktion: Mennesket anskues ud fra en socialteoretisk eller kulturel synsvinkel. Med det in mente er to teoretiske perspektiver blevet undersøgt.
The belongingness hypothesis: Mennesker er fylogenetisk set sociale væsener og benytter sig af tilgængelige ressourcer for at få opfyldt sit sociale behov.	Tilknytningsteori: Menneskets affektive oplevelse ved brug af sociale medier er medieret af personens i forvejen eksisterende tilknytning.	SCT: Mennesket sammenligner sig på baggrund af kulturelle idealforestillinger.
ICT: Mennesker er særligt sensitive over for fænomener, som kan dække deres basale behov. Ved stor benyttelse kan der opstå afhængighed af sociale medier som en form for adfærdsafhængighed. Dette kan føre til kompulsiv benyttelse af sociale medier.	Narrativ identitetsteori: Mennesket oplever episoder på sociale medier, det reflekteret over. Gode oplevelser vil kunne bevirke til en positiv identitetsopfattelse, hvorimod negative oplevelser vil medføre en negativ identitetsopfattelse.	Theory of cultural tightness-looseness: Menneskets brug af sociale medier er ikke bare forårsaget af et indre behov. Kulturelle normer kan forårsage, at mennesker har et større eller mindre behov for at benytte sig af sociale medier.
DST: Et andet teoretisk perspektiv som kan beskrive, hvordan kompulsiv benyttelse af sociale medier kan opstå. Kompulsivitet er ifølge DST ikke en konsekvens af afhængighed men snarere en konsekvens af kognitive systemer i ubalance.		

Jeg har hermed opsummeret de forskellige teorier, som jeg har præsenteret i løbet af specialet. Dog er det sådan, som jeg tidligere har beskrevet, at de forskellige teorier kan sammenholdes for på den måde at få et overordnet, fælles svar på problemformuleringen. I løbet af specialet har jeg derved forsøgt at argumentere for, hvordan de forskellige teorier generelt set kan sammenholdes. Et bud på hvordan et sådant teoretisk sammenspil kan se ud, har jeg illustreret med den følgende model:

Model 2

Sammenhæng mellem de forskellige teoretiske perspektiver



Hensigten med modellen er at vise, hvordan de forskellige teoretiske perspektiver, som jeg igennem specialet har præsenteret, tilsammen er i stand til at give et bud på, hvordan vi kan forstå sammenhængen mellem et brug af sociale medier og et påvirket psykisk velvære. I modellen er kernebegreberne i problemformuleringen ”Brug af sociale medier” og ”Psykisk velvære” blevet markeret med fed som de eneste, eftersom hensigten konkret har været at undersøge den teoretiske sammenhæng mellem disse to. De øvrige bokse i modellen repræsenterer desuden de forskellige teoretiske perspektiver, som jeg har undersøgt igennem specialet, og i disse har jeg markeret skrifttypen med kursiv.

I det næste vil jeg først give en overordnet forklaring på, hvilke teorier der passer i de forskellige bokse i modellen. Dernæst vil jeg forklare sammenhængen mellem de forskellige teorier, som i modellen er blevet antydnet med de forskellige pile. Til sidst vil jeg sammenfatte, i hvilket omfang det jævnfør modellen giver mening at argumentere for, at særligt unge og unge voksne bliver påvirket ved brug af sociale medier.

De lavniveaupsykologiske perspektiver svarer til boksene ”Socialt behov/belongingness”, som er blevet uddybet med the belongingness hypothesis og ”Kompulsivt eller problematisk brug af sociale medier”, som tilsvarende henviser til teorierne ICT og DST. Dernæst svarer de mellemniveaupsykologiske perspektiver til henholdsvis ”Tilknytningsstil”, det vil sige pointerne beskrevet vedrørende tilknytningsteori og ”Identitetsopfattelse”, som jeg har defineret i afsnittet om narrativ identitetsteori. Til sidst svarer de højniveaupsykologiske perspektiver til boksene ”Normativ-kulturel tightness/looseness”, det vil sige perspektiver fra theory of cultural tightness-looseness og ”Kulturel-idealistisk interpersonel sammenligning”, som skal repræsentere pointerne i afsnittet om SCT.

Som det næste vil jeg forklare sammenhængen mellem de forskellige bokse i modellen. Når kernebegrebet ”psykisk velvære” bliver placeret, som det gør i modellen, er det nødvendigt at tage begrebsafklaringen i betragtning. Her definerede jeg, at psykisk velvære svarer til den subjektive oplevelse af enten hedonisk eller eudaimonisk velvære. Det vil med andre ord sige, at psykisk velvære både svarer til en fornemmelse af nydelse og til en reflekteret opfattelse af, at man lever et meningsfuldt liv. Eftersom psykisk velvære svarer til en subjektiv *oplevelse*, er det blot de teoretiske perspektiver, der direkte reflekterer menneskets oplevelse, der er blevet placeret i tråd med denne. Disse er i modellen boksene ”Kompulsivt eller problematisk brug af sociale medier”, ”Tilknytningsstil” og ”Identitetsopfattelse”. De andre teoretiske perspektiver er derved afskåret fra dette kernebegreb, eftersom de ikke direkte beskriver, hvordan mennesker ved brug af sociale medier kan opleve, at deres psykiske velvære bliver påvirket. Hvad jeg mere konkret mener med, at de tre kategorier i modellen reflekterer, hvordan psykisk velvære kan blive påvirket direkte, vil jeg forsøge at opsummere nu.

På baggrund af boksen ”Kompulsivt eller problematisk brug af sociale medier” har jeg ud fra et lavniveaupsykologisk perspektiv undersøgt, hvordan menneskets psykiske velvære kan blive belastet, eftersom en person, der har et kompulsivt brug af sociale medier, vil blive distraheret i situationer, der kræver vedkommendes koncentration. Et tænkt eksempel brugt i specialet har været, at en person benytter sociale medier kompulsivt i undervisningssammenhænge på trods af, vedkommende ved, at det har en negativ indflydelse på den faglige præstation. Dette kan til dels føre

til frustration, hvilket svarer til et belastet hedonisk velvære. Dog vil jeg argumentere for, at denne tendens også kan føre til et belastet eudaimonisk velvære, eftersom vedkommende potentielt ikke formår at leve op til sit akademiske eller generelt uddannelsesrelaterede potentiale.

Den næst nævnte komponent, ”Tilknytningsstil”, kan ligeledes reflektere direkte, hvordan psykisk velvære kan siges at være belastet ved brug af sociale medier. Dette perspektiv rummer særligt en hedonisk kvalitet, eftersom teorien er i stand til at beskrive forekomsten af en negativ interpersonel affekt, som kan være forbundet med et brug af sociale medier. Årsagen er i den forbindelse, at de pågældende personer på baggrund af tidligere oplevelser vil være ængstelige for, om deres nærværende relationer vil dem noget uhensigtsmæssigt eller forlade dem. Det sociale medie bliver derved en online platform, hvor disse mennesker kan komme i kontakt med deres relationer og derigennem kontrollere dem, når de ikke fysisk er til stede. Denne tilknytningsstil kan jævnfør den relationelle angst føre til et excessivt brug, hvorfor der i modellen er vist, at dette også kan føre til kompulsiv benyttelse af sociale medier.

Til sidst har jeg i modellen markeret, at et brug af sociale medier kan påvirke en persons identitetsdannelse. I den forbindelse har jeg konceptualiseret identitet i overensstemmelse med narrativ identitetsteori, hvor jeg har påpeget, at oplevelser på sociale medier kan påvirke et individs selvopfattelse og dermed have en indvirkning på identitetsdannelse. Her har jeg særligt haft fokus på, hvordan aktivitet på sociale medier har indflydelse på en persons selvopfattelse, hvor personen reflekterer, hvordan vedkommende er i forhold til andre. Dette vil jeg argumentere for både kan medfølge implikationer for hedonisk og eudaimonisk velvære.

Det vil sige, at negative sociale oplevelser på sociale medier, vil kunne give individet en konkret opfattelse af hedonisk ubehag. En person, der er blevet mobbet eller udskammet på sociale medier, vil med al sandsynlighed forbinde et konkret ubehag med disse oplevelser. Det samme gælder, hvis en person gentagende har oplevet ikke at være inviteret med, når vedkommendes relationer mødes, og samtidig erfarer, at aktiviteten bliver delt på sociale medier. Eudaimonisk velvære er desuden relevant, eftersom denne selvrefleksion eventuelt kan føre til, at personen oplever at

leve et meningsfuldt socialt rigt liv alt afhængig af de pågældende oplevelsers kvalitet.

Foruden disse perspektiver har jeg i afsnittet argumenteret for, at særligt unge mennesker er afhængige af gode sociale relationer med jævnaldrende, som eksisterer ud over familiære relationer. Dette kan potentielt forklare, hvorfor unge og unge voksne er sensitive over for relationelle oplevelser, som blandt andet finder sted på sociale medier.

Pointerne vedrørende narrativ identitetsteori er ligeledes koblet på ”Tilknytningsstil”. Argumentet herfor er, at forskning inden for narrativ identitetsforskning indikerer, at personlighedsdysfunktion er medierende for, i hvilket omfang en person formidler et positiv selv-anden ræsonnement i sin livshistorie. Det medfører dog præmissen, at forekomsten af en usikker tilknytningsstil til dels kan forklare udvikling af dysfunktion i personligheden (Hashworth et al, 2021, p. 6).

Udover at beskrive teoretiske perspektiver, som reflekterer en direkte sammenhæng mellem brug af sociale medier og en oplevet belastet psykisk velvære, har jeg også inddraget andre teoretiske perspektiver, som snarere kan forklare en indirekte sammenhæng. Eftersom oplevelsesperspektivet overordnet henviser til mellemniveaupsykologien, relaterer de andre perspektiver sig hovedsageligt til henholdsvis lavniveau- og højniveaupsykologien.

Med udgangspunkt i lavniveaupsykologien har jeg først via the belongingness hypothesis undersøgt, hvad der ligger til grund for, at mennesket overhovedet benytter sig af sociale medier. Sociale medier tillader, at personer kan bevare og etablere relationer, og relationer har fylogenetisk set ført til menneskelig overlevelse og reproduktion. Eftersom social anerkendelse og gode sociale relationer igennem tiden har været afgørende for, at mennesket har kunnet overleve, har jeg i kapitel 1 desuden undersøgt, hvordan mennesket kan siges at være sensitivt over for eksponering af social anerkendelse i store mængder. Det vil sige, at hvis en person bliver udsat for social anerkendelse i store mængder på sociale medier, vil det teoretisk kunne føre til et problematisk eller kompulsivt brug af disse medier. Dette kan en person, som forklaret, opleve som havende en negativ indvirkning på psykisk velvære.

Det var derfor vanskeligt at placere boksen ”Kompulsivt brug af sociale medier” i modellen, eftersom det principielt udgør et lavniveaupsykologisk perspektiv. Dog ligger lavniveaupsykologien her konkret til grund for en kompulsiv benyttelse af sociale medier, hvilket, som forklaret, kan have en negativ indvirkning på psykisk velvære. Derfor er boksen placeret, som om den direkte reflekterer psykisk velvære i modellen.

Højniveaupsykologien er i forlængelse af lavniveaupsykologien i stand til at begribe, at der eksisterer en række kulturelle tendenser, som fordrer en bestemt adfærd fra individet, og som individet må følge, hvis vedkommende skal efterleve sit sociale behov. På baggrund af dette ræsonnement har jeg trukket en pil mellem lavniveaupsykologiens ”Socialt behov/belongingness” og de to højniveaupsykologiske bokse, som vil blive uddybet i det næste.

Jævnfør theory of tightness looseness har jeg undersøgt, hvordan der i en given kultur eksisterer nogle overordnede kulturelle opfattelser, som dikterer, i hvilket omfang en person bør anses som et uafhængigt individ eller som en del af et socialt hele. Dette skaber forskellige udgangspunkter for, hvor stort et fokus der bør være for den enkelte person at passe normativt ind. Hvis en person kommer fra en tight eller kollektivistisk kultur, vil det principielt medføre, at personen tilhørende denne kultur bør dedikere større opmærksomhed til sociale tendenser end personen, der tilhører en loose, det vil sige individualistisk kultur. I konteksten af sociale medier betyder det, at mennesker i kollektivistiske kulturer vil benytte sociale medier excessivt, eftersom sociale medier tilvejebringer mulighed for, at individet kan følge med i, hvad der sker socialt blandt andre brugere. På grund af dette har jeg i kapitel 3 påpeget, at mennesker tilhørende kollektivistiske kulturer i højere grad vil være i risiko for at udvikle et kompulsivt brug af sociale medier. Derfor er der tegnet en pil mellem de to bokse: ”Normativ-kulturel tightness/looseness” og ”Kompulsivt eller problematisk brug af sociale medier”.

Desuden har jeg via det højniveaupsykologiske perspektiv ”Kulturel-idealistisk interpersonel sammenligning” argumenteret for, at det kan være meningsfuldt at se, hvilket udgangspunkt givne kulturelle, normative overbevisninger skaber for individet, der ønsker at blive anerkendt i sit sociale miljø. Her har jeg via SCT vist, at der i en kultur eksisterer forskellige opfattelser af, hvad der er ”stilfuldt”, og hvad der ikke er, og dette kan have indvirkning på, hvordan

mennesker sammenligner sig med hinanden. Eftersom måden, hvorpå en person sammenligner sig med andre, har en indvirkning på identitetsdannelse, har jeg ligeledes trukket en pil mellem ”Kulturel-idealistisk interpersonel sammenligning” og ”Identitetsopfattelse”.

Til sidst vil jeg pointere, at selvom problemformuleringen henviser konkret til unge og unge voksne, er modellen blevet udarbejdet som en mere generaliserende model. Med det vil jeg påpege, at de forskellige teoretiske perspektiver i vid udstrækning er almenmenneskelige og derfor repræsenterer forskellige psykologiske aspekter, som er relevante i samtlige aldersgrupper. Dog har jeg allerede tidligere i denne opsamling beskrevet, at unge og unge voksne i særlig grad har behov for social anerkendelse fra jævnaldrende. Derved vil jeg argumentere, at dette måske kan fungere som forklaring på, hvorfor denne gruppe er sårbar i forhold til at blive psykisk belastet ved brug af sociale medier. Hvis en person benytter sig af sociale medier og derigennem får opfattelsen af, at andre klarer sig bedre, vil det blive en del af vedkommendes identitetsdannelse. Desuden hæfter jeg mig ved, at særligt unge mennesker benytter sig af sociale medier sammenlignet med øvrige alderskategorier, hvilket også kan fungere som forklaring på, hvorfor denne aldersgruppe bliver påvirket mere negativt end andre (Lind, 2023). Det giver mening, at aldersgruppen, som benytter sig af sociale medier mest, repræsenterer dem, som særligt bliver påvirket af disse medier.

Diskussion

Som det næste vil jeg forsøge at forholde mig til og diskutere tre centrale præmisser, som jeg har fulgt igennem specialet. Først vil jeg diskutere, hvorvidt det er meningsfuldt at lave en sammenhængende, almenpsykologisk model, som jeg har gjort i den ovenstående opsamling. Dernæst vil jeg diskutere, hvilke udfordringer der kan være ved at konceptualisere ”psykisk velvære” som enten teori eller begreb. Til sidst vil jeg diskutere, hvorvidt begrebet ”sociale medier” er et hensigtsmæssigt begreb i den videnskabelige undersøgelse.

Den almenpsykologiske undersøgelses udfordringer

I dette diskussionspunkt vil jeg forholde mig til, hvilke udfordringer der kan være forbundet med at foretage en teoretisk almenpsykologisk undersøgelse, som jeg har

udført i denne specialeafhandling. For at gøre dette, vil jeg tage fat i præmissen om, at jeg i specialet har undersøgt problemstillingen i lyset af forskellige psykologiske videnskabelige discipliner. I afsnittet ”Hvad er en almenpsykologisk undersøgelse” argumenterede jeg, at ved at sammenholde forskellige videnskabelige discipliner vil man kunne få et mere omfattende bud på en fælles, psykologisk problemstilling. Dette giver mening i det omfang, at mennesket består af mere, end hvad den enkelte, afgrænsede teori eller disciplin formår at begribe. Derved kan man først forstå mennesket som holistisk størrelse, hvis samtlige psykologiske discipliner og dertilhørende teorier bliver taget i betragtning og sammenholdt. I kraft af almenpsykologien vil man derfor kunne argumentere for, at psykologi bør anses for at være en tværdisciplinær størrelse, hvor hver enkelt disciplin kan give forskellige bud på menneskets psyke, som derved kan bidrage til en fælles videnakkumulation. I det næste vil jeg gå videnskabsteoretisk til værks med henblik på at diskutere, hvilke udfordringer der kan være ved den almenpsykologiske undersøgelses antagelse om psykologi. Først vil jeg introducere, hvordan almenpsykologien er indlejret i en videnskabsteoretisk overbevisning, og dernæst vil jeg med udgangspunkt i paradigmatteori forholde mig kritisk hertil.

Den almenpsykologiske opfattelse, at psykologi bør være og er en tværdisciplinær størrelse, er ifølge Bertelsen (2000) funderet i *realismen* som videnskabsteoretisk ståsted (p. 25). Ifølge realismen skal forskning eller teori leve op til et *sandhedskriterie*. Det betyder, at der uafhængigt af en teori *eksisterer* en virkelighed. En teori kan leve op til sandhedskriteriet ved enten at være *sand* eller *falsk*, hvilket bliver bestemt alt afhængig af, om teorien formår at begribe den virkelighed, som den forsøger at indkapsle. Derved kan en teori jævnfør realismen siges at repræsentere den nøjagtige virkelighed. Hvis der eksisterer forskellige teorier, og såfremt de er sande, vil de kunne kædes sammen og derigennem give et større billede af den fælles virkelighed, som de alle repræsenterer. Dette er med andre ord logikken bag almenpsykologien og således også den model, som jeg præsenterede i ovenstående opsamling på problemformulering (Bertelsen, 2000, p. 25).

Med henblik på at fremhæve et videnskabsteoretisk perspektiv, som, jeg mener, kan udfordre realismen, vil jeg i det næste inddrage Thomas Kuhns (1962) teoretisering om *videnskabelige paradigmer*. Kuhn går i sin bog *The Structure of Scientific*

Revolutions historisk til værks og beskriver, hvordan videnskabelige opfattelser har ændret sig over tid. I den forbindelse definerer han, at en given videnskabelig disciplin er koblet op på et *paradigme* (Kuhn, 1962, pp. 47-48). Et paradigme svarer til en bestemt verdensanskuelse, der eksisterer inden for en given videnskabelig disciplin på et bestemt tidspunkt. Forskning inden for en bestemt videnskabelig disciplin har så til hensigt at undersøge, hvorvidt deres forskningsresultater stemmer overens med de accepterede antagelser, der eksisterer på det pågældende tidspunkt (Kuhn, 1962, pp. 25-28). Hvis der dog opstår en række forskningsresultater, som modsiger den paradigmatisk opfattelse, vil det kunne føre til en *videnskabelig revolution*. Det vil som konsekvens medføre, at det eksisterende verdensbillede, der var kendetegnet paradigmet, vil ændre sig, således det stemmer overens med de nye observationer, som er blevet tilføjet (Kuhn, 1962, p. 111).

Denne paradigmatisk opfattelse af videnskab varierer markant fra realismens syn på videnskabens funktion. Først og fremmest lægger den vægt på, at videnskab i sin grundessens har til formål at bekræfte en kollektiv antagelse om, hvad der er virkeligt (Kuhn, 1962, pp. 50-51). Det er derved ikke den ontologiske virkelighed, som bliver defineret som undersøgelsesgenstand men derimod en socialt betinget verdensanskuelse. Eftersom denne verdensanskuelse bliver opretholdt og eksisterer inden for afgrænsede sociale grupper, som udgøres af videnskabelige discipliner, kan der desuden være en risiko for, at forskellige videnskabelige discipliner også opfatter deres omverden forskelligt. Med henblik på at illustrere denne pointe, skriver Kuhn som følger:

”An investigator who hoped to learn something about what scientists took the atomic theory to be asked a distinguished physicist and an eminent chemist whether a single atom of helium was or was not a molecule. Both answered without hesitation, but their answers were not the same. For the chemist the atom of the helium was a molecule because it behaved like one with respect to the kinetic theory of gases. For the physicist, on the other hand, the helium was not a molecule because it displayed no molecular spectrum. Presumably both men were talking about the same particle, but they were viewing it through their own research training and practice.” (Kuhn, 1962, pp. 50-51)

I citatet viser Kuhn, at fagpersoner inden for forskellige videnskabelige discipliner kan have diametralt forskellige opfattelser af, hvad der er ment med et begreb, som hører til deres fagområde. Dette sker selv, når begrebet henviser til det nøjagtigt samme ord. Her mener jeg, at det er meningsfuldt at forholde sig til, hvad det er, der gør, at videnskabelige discipliner kan afvige så markant fra hinandens verdensanskuelser, som citatet vidner om.

Med henblik på at forklare dette henviser Kuhn til sprogfilosoffen Ludwig Wittgenstein (Kuhn, 1962, pp. 44-46). Kuhn beskriver i den forbindelse, at man i ønsket om at forstå den varierende betydning, der kan eksistere i enkelte begreber, må forholde sig til, i hvilket omfang ord kan give en direkte beskrivelse af fænomeners tilstedeværelse. Her trækker Kuhn særligt på Wittgensteins begreb om *sprogspil* (Kuhn, 1962, pp. 44-45). Hvad sprogspil er, kan i vid udstrækning defineres ved at illustrere, hvad ordet ”spil” betyder. Wittgenstein forklarer, at ordet ”spil” bestemt ikke henviser til ”det samme”, men alligevel har mennesket en intuitiv opfattelse af at vide, hvad spil er for noget. Ofte vil en person forklare spillet ved at tage udgangspunkt i et bestemt spil. Wittgenstein eksemplificerer, at skak er et spil, hvori der er brikker, som står på et skakbræt. Dette forklarer dog næppe fyldestgørende, hvad spil er i generel forstand, for er et ”boldspil” ikke et spil? Her er der hverken brikker eller bræt (Wittgenstein, 1952/2003, pp. 12-16).

Kuhn beskriver, at det ikke nødvendigvis er et definitivt set af karakteristika ved det, man beskriver, som retfærdiggør brugen af et ord. Hvis man tager ordet ”spil” som eksempel, eksisterer der en lang række forskellige spil, som fundamentalt set afviger fra hinanden. Dog, på trods af at det drejer sig om forskellige spil, eksisterer der en form for *familielighed* mellem dem. Det betyder, som Kuhn beskriver: *”For Wittgenstein, in short, games (...) are natural families, each constituted by a network of overlapping and crisscross resemblances”* (Kuhn, 1962, p. 45). Det vil sige, at når man benytter et ord som eksempelvis spil, henviser man ikke nødvendigvis til noget fast og konkret. Derimod benytter man et ord, som alt afhængig hvordan det bliver brugt, kan have utallige, forskellige meningsbetydninger.

Her giver det for så vidt mening at henvise til et andet citat af Wittgenstein, hvor han skriver, at *”Praksis giver ordene deres mening.”* (Wittgenstein, 2011, p. 84). Pointen er, at det er nødvendigt at forholde sig til, i hvilken kontekst ord og

begreber er blevet lært, hvis man ønsker at forstå, hvad begreberne betyder. Hvis en person taler om spillet ”skak” men benytter ordet ”spil”, og det ikke er blevet gjort klart, at det er skak, der tales om, vil det kunne betyde, at en person vil tænke på et ”boldspil”, eftersom begge dele udgør en form for spil.

Denne sproglige udfordring gør ifølge Kuhn (1962) sig også gældende i en almindelig videnskabelig praksis (pp. 45-46). Kuhn beskriver, at en forsker har lært samtlige begreber og modeller, som udgør paradigmet. Disse begrebslige antagelser bliver der dog ikke sat spørgsmålstejn ved, og et begreb bliver antaget at rumme en definitiv størrelse. Hvis ovenstående citat bliver taget i betragtning, giver det for så vidt mening, at både kemikeren og fysikeren er sikre på, at de har ret i deres definition af ”heliummolekylet”. Problemet er dog, som bekendt, at svarene ikke er forenelige. I den forbindelse vil jeg argumentere for, at hver forsker har lært forskellige definitioner, og derfor har de tilsvarende forskellige udlægninger af begrebet. Som tidligere afklaret giver praksis ifølge Wittgenstein ordene deres betydning, og begrebet ”heliummolekyle” får betydning alt afhængig af den kontekst, hvori det er lært.

Men hvad betyder alt dette for den almenpsykologiske undersøgelse? Som bekendt hæfter almenpsykologien sig ved realismen som videnskabeligt ståsted, hvilket indbefatter en overbevisning om, at der eksisterer en virkelighed, som en teori eller et begreb er i stand til at rumme. Ifølge Kuhn og paradigmateteorien har forskning inden for et bestemt paradigme dog, som tidligere beskrevet, et andet fokus, eftersom hensigten med forskningen fundamentalt set ikke er at bekræfte den ontologiske virkelighed, men derimod snarere at efterprøve en konsensusopfattelse. Det vil sige, at den ontologiske størrelse, som ifølge realismen hører til begreber, jævnfør Kuhn og Wittgenstein får sandhedsværdi alt afhængig af, hvordan et begreb bliver defineret i en social praksis. Realismens ontologiske betragtning bliver derfor med det paradigmatiske perspektiv ophævet epistemologisk.

Dette, vil jeg argumentere for, sætter spørgsmålstejn ved, hvorvidt realismens antagelse om en fælles virkelighed på tværs af teorier og videnskabelige discipliner er holdbar. Hvis den videnskabelige opfattelse af, hvad der er virkeligt, er paradigmatisk betinget, så vil det, der begrebsligt bliver opfattet som virkeligt, principielt også kunne være variabel fra disciplin til disciplin. På baggrund heraf kan

det være relevant at sætte spørgsmålstejn ved, om forskellige videnskabelige discipliners teorier og begreber kan sammensættes lige så enkelt, som almenpsykologien hævder. Hvis der inden for en given videnskabelig disciplin eksisterer en bestemt antagelse om, at verden hænger sammen på en bestemt måde, vil denne så stemme overens med den verdensanskuelse, som hører til en anden videnskabelig disciplin? Og hvad hvis forskellige videnskabelige discipliner samtidig benytter sig af de samme grammatiske begreber, men konceptualiserer dem forskelligt, er de så forenelige?

Det vil principielt kunne betyde, at når jeg i løbet af opgaven hæfter mig ved samme begreber, som bliver berørt på tværs af videnskabelige discipliner, kan man stille sig kritisk over for, hvorvidt der overhovedet bliver talt om den samme begrebslige betydning. Det vil sige, at når jeg på flere forskellige psykologiske niveauer i løbet af specialet henviser til ”kompulsiv” eller ”problematisk” benyttelse af sociale medier, er der så tale om den samme definitive størrelse, og i hvilket omfang giver det mening at sammenholde forskellige discipliners bud på begrebet? På den ene side vil man kunne argumentere for, at der ikke er tale om den samme begrebslige definition. Det vil sige, at hver disciplin rummer en adskilt virkelighedsopfattelse, og derfor eksisterer der ikke en begrebslig sikkerhed, der gør det meningsfuldt at sammenholde begreber fra forskellige discipliner. I så fald vil modellen, jeg har udviklet og præsenteret, til en vis grad være problematisk, eftersom man ikke vil kunne sammenholde teorierne og disciplinerne, som jeg har forsøgt.

På den anden side kan man argumentere, at det bør overvejes, hvilken funktion teorien har i forhold til det, som den forsøger at beskrive. Hvis kompulsiv benyttelse af sociale medier står som eksempel, vil jeg pointere, at hver teori forsøger at give sit besyv til at forklare, hvad der forårsager, at mennesker benytter sociale medier excessivt. Derved eksisterer der trods den videnskabelige uenighed et fælles referencepunkt, som de hver især forsøger at begribe ud fra hver deres synsvinkel. Kompulsivitet vil vel og mærke ifølge lavniveaupsykologien skyldes biologiske omstændigheder, og ligeså vil kompulsivitet jævnfør højniveaupsykologien være en konsekvens af kulturelle tendenser. Dog giver de hver et perspektiv på en menneskelig adfærd, som, jeg vil argumentere, kan observeres forud for de teoretiske spekulationer. Hvis man derfor tager udgangspunkt i forskellige teorier, vil man,

selvom teorierne kan kritiseres for ikke at være lige til forenelige, åbne op for en større diskussion om, hvad der kan ligge til grund for det psykologiske problem.

Begrebet ”psykisk velvære” og dets udfordringer

I det næste vil jeg diskutere en præmis, som jeg igennem specialet har nævnt flere gange: ”Psykisk velvære” svarer til en menneskelig oplevelse af hedonisk eller eudaimonisk velvære. Her vil mit fokus overordnet være, hvilke udfordringer der kan være ved begrebsliggørelse af indre, mentale processer som eksempelvis ”psykisk velvære”. Dette er relevant, eftersom det til tider bliver kritiseret, at der eksisterer en *kløft mellem teori og praksis* (Løkken & Spaten, 2012, p. 29). Det involverer, at de teorier, der skulle forestille sig at beskrive noget som eksempelvis psykisk velvære, ofte ikke formår at begribe den kompleksitet, der tilhører den menneskelige oplevelse, som teorien i første omgang hævder at kunne beskrive.

I løbet af specialet har jeg fremhævet samtlige studier, som på forskellig vis har forsøgt at indfange, hvordan mennesker oplever psykisk velvære. Typisk er dette blevet gjort via spørgeskemaer, hvor deltagernes psykiske velvære bliver vurderet på baggrund af eksempelvis en likertskala (Huang, 2022, p. 14). På den måde bliver psykisk velvære konceptualiseret ved at udgøre en række tal, som er koblet til en sætning, et begreb eller et ord. Et andet eksempel er, at psykisk velvære i overensstemmelse med brug af sociale medier er blevet undersøgt ved kvalitative studier (Shankleman et al, 2021). Her bliver der som regel foretaget interviews, og beskrivelser af deltagernes psykiske velvære bliver skriftliggjort og forarbejdet via transskribering og analyse. Disse metodiske tilgange er fundamentalt forskellige, men har det til fælles, at de forsøger at indfange, hvad psykisk velvære er via begrebsliggørelse.

Når psykisk velvære som oplevelse bliver begrebsliggjort på denne måde, vil jeg argumentere for, at der kan være tale om en form for *referentialisme*. Ved referentialismen eksisterer der en grundantagelse om, at ord og begrebers primære funktion er at beskrive klart afgrænsede og definerbare fænomener. Dette gælder i vid udstrækning også begreber vedrørende mentale tilstande og oplevelser (Westergaard, 2011, p. 109). Hvis der eksempelvis bliver lavet en spørgeskemaundersøgelse, og samtlige mennesker svarer, at de er trætte, er der en

grundantagelse om, at svarene indkapsler det samme, definerede, psykiske fænomen ”træthed”.

Ifølge skepticismen er der nogle basale problemer ved referentialismens antagelse om, at det kan lade sig gøre at begrebsliggøre mentale tilstande. Udfordringen opstår, eftersom mennesket dybest set ikke forstår, hvordan andre mennesker nøjagtigt oplever mentale tilstande (Westergaard, 2011, p. 112). Problemet kan illustreres ved, at mennesker oplever og erfarer verden ud fra et subjektivt ”første-person singularis”. På baggrund heraf kan man kun vide, hvad det vil sige at opleve noget ud fra ens egen erfaringsoplevelse. Andres oplevelser er principielt utilgængelige for subjektet, og derfor kan man heller ikke opstille generelle antagelser om, hvad det vil sige, at ”man oplever noget” (Boolsen & Jacobsen, 2015, p. 111). Man kan derved kun forstå, hvordan man selv oplever verden og derigennem gætte sig til, hvordan andre også oplever og perciperer den.

Denne antagelse hæfter sig ved, at mennesket består af henholdsvis et *indre* og et *ydre*. Det indre svarer her til den subjektive oplevelse, som kun subjektet har direkte adgang til. Det ydre svarer derimod til det, man som subjekt kan opfatte ved andre mennesker via observationer. Dog er denne ydre fremtoning kun en indirekte og upålidelig markør for, hvad der egentligt foregår i en persons ”indre”, og de ydre markører svarer altså ikke til oplevelsen, som eksisterer i det indre (Westergaard, 2011, pp. 111-112). Denne anskuelse sætter derved spørgsmålstejn ved, hvad det vil sige, at mennesker oplever, og kritiserer derved en begrebsliggørelse af oplevelser, såfremt begreberne har til hensigt at sige noget generelt om menneskelig oplevelse (Westergaard, 2011, pp. 111-112). Derved kan man jævnfør skepticismen kritisere, at generaliserede modeller ikke med overbevisende sikkerhed kan rumme menneskets ”indre oplevelse”, eftersom selve argumentet er, at denne dybest set er utilgængelig for generel erkendelse.

Et andet kritisk perspektiv i forhold til referentialismen hæfter sig ved, at menneskets subjektive oplevelse rummer en større kompleksitet, end generaliseringer i sig selv kan begribe. Heri ligger der en antagelse om, at mennesket både består af generelle regulariteter, men samtidig er individuelle og unikke (Andersen & Koch, 2015, p. 217). Hvis man derved kun tager højde for det generelle aspekt, vil man muligvis

glemme det unikke, som også hører til at være menneske og dermed er en del af det genstandsfelt, man undersøger.

I den forbindelse kan man skelne mellem henholdsvis *nomotetiske* og *ideografiske* undersøgelser. En nomotetisk undersøgelse har til hensigt at undersøge generaliserende lovmæssigheder, og en ideografisk undersøgelse har til hensigt at undersøge enkelte fænomener og deres unikke egenskaber (Andersen & Koch, 2015, p. 216). Derved falder argumentet tilbage på, at hvis man udelukkende skulle undersøge mennesket med udgangspunkt i nomotetiske undersøgelser, vil man glemme det unikke perspektiv, som kan blive undersøgt via ideografiske undersøgelser. Derfor vil jeg argumentere for, at man på baggrund heraf også vil kunne anfægte referentialismens antagelser om, at begreber til hver en tid definerer et klart afgrænset og helt fænomen. Hvis man eksempelvis skulle undersøge den menneskelige oplevelse af ”psykisk velvære” ved udelukkende at tage udgangspunkt i generaliserende teorier, vil man kun få et begrænset indblik i det genstandsfelt, man undersøger, eftersom man glemmer det unikke aspekt.

Ved at tage mit eget speciale i betragtning vil jeg pointere, at dette speciales undersøgelse vil kunne klassificeres som værende en nomotetisk undersøgelse. Årsagen er, at selve hensigten med udarbejdelsen af specialet har været at lave en undersøgelse, som på generaliserede vis teoretisk skal kortlægge, hvordan der kan være en sammenhæng mellem et brug af sociale medier og et derigennem påvirket psykisk velvære. Dog vil jeg pointere, at jeg har forsøgt at inddrage teoretiske perspektiver, som er i stand til at tage højde for, hvordan unikke karakteristika har indflydelse på, hvordan mennesker oplever, at sociale medier kan have en negativ indvirkning på psykisk velvære. Her vil jeg særligt fremhæve narrativ identitetsteori, som tager højde for, at mennesker reflekterer over oplevelser (på eksempelvis sociale medier) ud fra et første persons fænomenologisk perspektiv. Hensigten med at inddrage denne teori bliver derved til dels også at understrege, at man bliver nødt til at tage højde for, hvad der er særligt ved den enkeltes livsfortælling, hvis man ønsker at forstå, hvad det er, der gør, at en person eksempelvis oplever psykisk mistrivsel. Dog formår teorien stadigvæk blot at fungere som generelt element i modellen, eftersom den ikke henviser konkret til, hvis nogen skulle have oplevet noget specifikt.

Til sidst vil jeg samle op på dette diskussionspunkt ved at pointere, at modellen, jeg har udarbejdet, ikke må antages at kunne give en fyldestgørende forklaring på, hvordan mennesker nøjagtigt oplever, at deres psykiske velvære bliver påvirket som følge af et brug af sociale medier. På den ene side har jeg i kraft af skepticismen forholdt mig til, at man principielt må være varsom i forhold til at lave generelle antagelser om, hvordan nøjagtigt andre mennesker oplever noget. Dernæst har jeg beskrevet, at mennesket dybest set må anses for at bestå af mere end blot generaliseringer. I den forbindelse har jeg problematiseret, at modellen, jeg i dette speciale har udarbejdet, undersøger mennesket ud fra en generaliserende intention, og derved ikke er i stand til at tage højde for de unikke aspekter, som også kan siges at høre til mennesket som oplevende væsen. Derfor vil jeg pointere, at en generaliserende model ikke på fyldestgørende vis vil kunne lave en omfattende beskrivelse af, hvad det vil sige, at en person skulle opleve noget som ”psykisk velvære”.

Udfordringer forbundet med den pluralistiske betydning ved begrebet ”sociale medier”

I det sidste diskussionspunkt vil jeg tage fat i præmissen om, at jeg i løbet af specialet har undersøgt sociale medier ved at tage udgangspunkt i samtlige social medie platforme. I begrebsafklaringen viste jeg, hvordan begrebet ”sociale medier” uundgåeligt må anses for at være et pluralistisk begreb. Det betyder, at samtlige social medie platforme varierer fra hinanden ved, at de til dels har forskellige funktioner, og derved tilbyder individet at tilgå sociale medier på forskellig vis. I det næste vil jeg forsøge at forholde mig til, hvorvidt det udgør et problem, at sociale medier i sin grundessens er et pluralistisk begreb, når man forsøger at forstå, hvilken indflydelse bruget af sociale medier kan have på psykisk velvære.

Når jeg hæfter mig ved, at sociale medier er et pluralistisk begreb, vil jeg fremhæve en underforstået pointe, at begrebet kan være enormt svært at definere. Med henblik på at illustrere, at det kan være svært at definere, hvad sociale medier er for en størrelse, har Harry Dyer (2020) beskrevet, at han hvert år i sin undervisning på universitet forsøger at få sine studerende til at definere, hvad sociale medier er (p. 20). På trods af at disse studerende dagligt benytter samtlige timer på sociale medier, falder det dem alligevel altid svært. Nogle studerende svarer, at sociale medier kan

forklares ved henvisning til Facebook. Andre studerende hæfter sig ved en eller to aspekter ved sociale medier som ”public posting” eller ”networking” (Dyer, 2020, p. 20). Samlet set giver det indtrykket af, at det kan være uhåndgribeligt at forholde sig til, hvad sociale medier er for en størrelse.

Ifølge Dyer (2020) er der i hvert fald to udfordringer ved begrebet sociale medier, som gør det svært at definere dem. Den første udfordring er, at sociale medier indbefatter en lang række forskellige funktioner, som blandt andet relaterer sig til online social kontakt, følge med i nyheder, politik, arbejde og spille computerspil (Dyer, 2020, p. 16). Den anden udfordring er, at der eksisterer en lang række social medie platforme, og selv hvis de tilbyder den samme funktion, vil det indebære forskellige oplevelser. Som eksempel kan det ”at være social online” tage form på forskellig vis. I begrebsafklaringen beskrev jeg, at brugere via det sociale medie Snapchat må sende billeder til hinanden. Andre sociale medier kræver ikke, at man skal sende billeder til hinanden, og man kan blot holde sig til at skrive tekstbeskeder.

Disse definitionsudfordringer, vil jeg argumentere for, er nødvendige at medtænke, når man laver forskning, der undersøger sammenhængen mellem et brug af sociale medier og et derigennem påvirket psykisk velvære. Her vil jeg særligt fremhæve, at der kan opstå misforståelser, hvis det i forskningen ikke bliver stillet klart, hvad det er ved sociale medier, man undersøger. Dette er ifølge Dyer (2020) relevant, eftersom snarere ufuldkomne definitioner af begrebet sociale medier, muligvis kan forårsage en *synekdoke* (p. 26). Det betyder, at forskning, der hævder at undersøge sociale medier i generel forstand, i virkeligheden blot tager udgangspunkt i enkelte aspekter og kan derfor blive misforstået for at udgøre den helhed ved sociale medier, de ikke formår at repræsentere.

Dette giver mening, eftersom der er en tendens til, at forskning undersøger temmelig specifikke fænomener på afgrænsede sociale medier, men alligevel henviser til sociale medier i overordnet forstand. Et eksempel er den tidligere nævnte undersøgelse af Lewannell & Morawitz (2016), hvor de undersøgte, at særligt Pinterest skabte mulighed for, at kvinder kunne sammenligne sig med hinanden. Argumentet, for at forfatterne her tog udgangspunktet i Pinterest, var, at Pinterest skulle være en særegen platform, hvor mange tilgængelige opslag korresponderede med kvindelige idealforestillinger. Derved er det altså ikke noget, der udspiller sig på

samtlig social medie platforme. Alligevel henviser denne forskningsartikel til sociale medier i generel forstand i stedet for at gøre det eksplicit, at det udelukkende drejer sig om et afgrænset socialt medie, hvor de altså blot undersøger en specifik tendens. Dette kommer eksempelvis til udtryk ved, at de fremhævede keywords blandt andet involverer ”social media” men ikke ”Pinterest”.

Eksemplet illustrerer, at forskning til tider kan hævde at undersøge, hvordan sociale medier overordnet har en indvirkning på psykisk velvære, hvor det i virkeligheden ikke er det, der bliver undersøgt. Såfremt dette ikke bliver gjort eksplicit, kan der potentielt opstå en synekdoke om, at det generelt er sociale medier, som forårsager, at psykisk velvære eksempelvis bliver påvirket i en negativ retning, selvom der ikke nødvendigvis er belæg for denne påstand. Ofte er det kun afgrænsede funktioner på afgrænsede sociale medier, som bliver undersøgt. Derfor vil jeg argumentere for, at det kan være misvisende at henvise til, at det er sociale medier som overordnet begreb, der forårsager eksempelvis psykisk mistrivsel. Herved vil jeg kritisere begrebet ”sociale medier” for dets pluralistiske betydning, som mere eller mindre ikke lader sig definere men alligevel bliver undersøgt og henvist til.

På baggrund af denne kritik vedrørende begrebet sociale mediers pluralistiske betydning vil jeg til sidst fremhæve, at jeg igennem dette speciale særligt har forsøgt at undersøge, hvordan sociale medier tilvejebringer en social funktion, og hvordan denne har indvirkning på psykisk velvære. Derved er der også en lang række aspekter vedrørende sociale medier, som det nærværende speciale ikke formår at tage højde for. Derfor vil jeg også slutteligt pointere, at modellen ikke må anses for at være en model, der kan forklare, hvordan sociale medier generelt set har en overordnet indvirkning på psykisk velvære. Derimod vil jeg fremhæve, at modellen udelukkende er i stand til at give et teoretisk bud på, hvilken sammenhæng der eksisterer mellem den særegne funktion ”at være social online” på sociale medier og psykisk velvære.

Konklusion

I denne specialeafhandling har jeg undersøgt problemformuleringen: *Hvordan kan man ud fra et almenpsykologisk perspektiv forstå sammenhængen mellem et brug af sociale medier og et negativt påvirket psykisk velvære, som særligt gør sig gældende*

ved unge og unge voksne? Når jeg henviser til begrebet ”sociale medier”, har jeg særligt undersøgt funktionen ”at være social online”, og hvordan denne kan påvirke psykisk velvære. Strukturen i specialet har været inspireret af Bertelsens (2000) almenpsykologiske model, som indbefatter tre forskellige niveauer: lavniveau-, mellemniveau- og højniveaupsykologi. Til hvert psykologisk niveau har jeg inddraget flere teorier, og igennem specialet har jeg udarbejdet en teoretisk model for, hvordan de forskellige teorier kan kædes sammen til et overordnet svar på problemformuleringen.

Blandt lavniveaupsykologiske teorier har jeg først involveret the belongingness hypothesis, som kan forklare, hvorfor mennesker benytter sig af sociale medier. I den forbindelse har jeg desuden pointeret, at alt afhængig hvordan en person oplever sit sociale liv som værende vellykket eller ej, vil det have en indvirkning på psykisk velvære. Dernæst har jeg via teorierne ICT og DST undersøgt, hvordan et excessivt brug af sociale medier kan udvikle sig til at blive kompulsivt. Her har jeg specifikt fremhævet, at et kompulsivt brug af sociale medier kan have en negativ indflydelse på faglige præstationer.

Derefter har jeg involveret to mellemniveaupsykologiske teorier. Først har jeg via tilknytningsteori undersøgt, hvordan der er en sammenhæng mellem et brug af sociale medier og negativ affekt, og hvordan denne er medieret af en i forvejen eksisterende tilknytningsstruktur. Blandt mellemniveaupsykologiske teorier har jeg desuden inddraget narrativ identitetsteori, som indkapsler, hvordan mennesket aktivt reflekterer over forskellige oplevelser på sociale medier. Her har jeg fokuseret på, at sociale medier giver mulighed for sammenligning mellem mennesker. Hvis en person i kraft af sociale medier vurderer, at vedkommende klarer sig dårligere end andre, kan det have en negativ indflydelse på identiteten.

Til sidst har jeg taget to højniveaupsykologiske perspektiver i betragtning, som understreger, hvilken indflydelse sociale og kulturelle tendenser har på bruget af sociale medier, samt hvordan dette kan påvirke psykisk velvære. Først har jeg via SCT vist, hvordan kulturelle opfattelser dikterer, hvilke parametre mennesker sammenligner sig ud fra. Dernæst har jeg via theory of cultural tightness-looseness argumenteret for, at mennesker tilhørende kollektivistiske kulturer særligt bliver

forventet at benytte sociale medier excessivt, hvilket kan udgøre en risiko for udvikling af kompulsiv benyttelse af sociale medier.

Ud fra dette speciale, med inddragelse af de tre psykologiske niveauer og en selvskabt teoretisk model, kan jeg slutteligt konkludere, at svaret på problemformuleringen ikke er entydigt. Det er kompliceret, og hvis man vil forstå sammenhængen mellem et brug af sociale medier og et negativt påvirket psykisk velvære, må man tage flere forskellige teorier i betragtning.

Referenceliste

- Aagaard, J. (2021). Beyond the rhetoric of tech addiction: why we should be discussing tech habits instead (and how). *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, 20(3), 559–572. <https://doi.org/10.1007/s11097-020-09669-z> (14 sider)
- Andersen, H., & Koch, L. (2015). Hermeneutik og fænomenologi. In M.H. Jacobsen, K. Lippert-Rasmussen, & P. Nedergaard, (Red.), *Videnskabsteori i statskundskab, sociologi og forvaltning* (3.ed., pp. 205-250). København: Hans Reizels Forlag. (46 sider)
- Asch, S. E. (1955). Opinions and Social Pressure. *Scientific American* 193(5), 31–35. <https://doi.org/10.1038/scientificamerican1155-31> (5 sider)
- Bányai, F., Zsila, Á., Király, O., Maraz, A., Elekes, Z., Griffiths, M. D., Andreassen, C. S., & Demetrovics, Z. (2017). Problematic Social Media Use: Results from a Large-Scale Nationally Representative Adolescent Sample. *PloS one*, 12(1), e0169839. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0169839>
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497> (33 sider)
- Bertelsen, P. (2000). Antropologisk psykologi: en almenpsykologisk opfattelse af den frie vilje, bevidstheden og selvet (1. udgave). Frydenlund (pp. 21-45; 91-109) Kap. Introduktion, 1, 4 & 8 (70 sider)
- Birkjær, M., & Kaats, M. (2019). Online adfærd og offline trivsel. In *Er sociale medier faktisk en trussel for unges trivsel*. Nordic Council of Ministers. <https://doi.org/10.6027/dd1a0256-da> (44 sider)
- Boolsen, M. W., & Jacobsen, M. H., (2015). Positivism. In M.H. Jacobsen, K. Lippert-Rasmussen, & P. Nedergaard, (Red.), *Videnskabsteori i statskundskab, sociologi og forvaltning* (3.ed., pp. 205-250). København: Hans Reizels Forlag. (46 sider)
- Bretherton, I. (1992). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology*, 28(5), 759–775. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.28.5.759> (17 sider)
- Brinkmann, S. (2008). Identity as Self-Interpretation. *Theory & Psychology*,

- 18(3), 404–422. <https://doi.org/10.1177/0959354308089792> (19 sider)
- Bronfenbrenner, U. (1994). Ecological Models of Human Development. In T. Husen & T.N. Postlethwaite (Eds.), *International Encyclopaedia of Education*, 2nd ed., Vol 3. Oxford: Pergamon Press (pp. 1643-1647). (5 sider)
- Carr, C. T., & Hayes, R. A. (2015). Social Media: Defining, Developing, and Divining. *Atlantic Journal of Communication*, 23(1), 46–65. <https://doi.org/10.1080/15456870.2015.972282> (20 sider)
- Cheng, C., Lau, Y., Chan, L., & Luk, J. W. (2021). Prevalence of social media addiction across 32 nations: Meta-analysis with subgroup analysis of classification schemes and cultural values. *Addictive Behaviors*, 117, 106845–106845. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2021.106845> (8 sider)
- Cunningham, S., Hudson, C. C., & Harkness, K. (2021). Social Media and Depression Symptoms: a Meta-Analysis. *Research on child and adolescent psychopathology*, 49(2), 241–253. <https://doi.org/10.1007/s10802-020-00715-7> (13 sider)
- Danmarks Statistik. (2023). It-anvendelse i befolkningen – 2023 brug af sociale medier. Lokaliseret d. 8/2-2024 fra <https://www.dst.dk/Site/Dst/Udgivelser/nyt/GetPdf.aspx?cid=46771> (3 sider)
- Disabato, D. J., Goodman, F. R., Kashdan, T. B., Short, J. L., & Jarden, A. (2016). Different Types of Well-Being? A Cross-Cultural Examination of Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Psychological Assessment*, 28(5), 471–482. <https://doi.org/10.1037/pas0000209> (12 sider)
- Dyer, H. T. (2020). *Defining Social Media... It's Complicated*. In *Designing the Social* (pp. 15-43). Springer, Singapore. Reproduced with permission of Springer. (30 sider)
- Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations* (New York), 7(2), 117–140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202> (24 sider)
- File, D., Böthe, B., File, B., Griffiths, M. D., & Demetrovics, Z. (2023). A Proof of Concept Study to Assess the Imbalance of Self-Reported Wanting and Liking as a Predictor of Problematic Addictive Behaviors. *International Journal of*

- Mental Health and Addiction*. <https://doi.org/10.1007/s11469-023-01226-4> (19 sider)
- Florenthal, B. (2015). Applying uses and gratifications theory to students' LinkedIn usage. *Young Consumers*, 16(1), 17–35. <https://doi.org/10.1108/YC-12-2013-00416> (19 sider)
- Fraley, R. C., Hudson, N. W., Heffernan, M. E., & Segal, N. (2015). Are Adult Attachment Styles Categorical or Dimensional? A Taxometric Analysis of General and Relationship-Specific Attachment Orientations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 109(2), 354–368. <https://doi.org/10.1037/pspp0000027> (15 sider)
- Gavilan, D., Fernández-Lores, S., & Martínez-Navarro, G. (2020). Vividness of news push notifications and users' response. *Technological Forecasting & Social Change*, 161, 120281- 120281 <https://doi.org/10.1016/j.techfore.2020.120281> (7 sider)
- Gelfand, M. J., Nishii, L. H., & Raver, J. L. (2006). On the nature and importance of cultural tightness-looseness. *Journal of Applied Psychology*, 91(6), 1225–1244. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.91.6.1225> (20 sider)
- Gottfried, J. (2024). Americans' Social Media Use -- YouTube and Facebook are by far the most used online platforms among U.S. adults; TikTok's user base has grown since 2021. In *Policy File*. Pew Research Center. Retrieved from Social Science Premium Collection <https://www.proquest.com/reports/americans-social-media-use-youtube-facebook-are/docview/2921098505/se-2> (30 sider)
- Griffiths, M. (2005). A “components” model of addiction within a ‘biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197. <https://doi.org/10.1080/14659890500114359> (7 sider)
- Gross, J. J., & Jazaieri, H. (2014). Emotion, Emotion Regulation, and Psychopathology: An Affective Science Perspective. *Clinical Psychological Science*, 2(4), 387–401. <https://doi.org/10.1177/2167702614536164> (15 sider)
- Hashworth, T., Reis, S., & Grenyer, B. F. S. (2021). Personal Agency in Borderline Personality Disorder: The Impact of Adult Attachment Style. *Frontiers in Psychology*, 12, 669512–669512. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.669512> (9 sider)

- He, Q., Turel, O., & Bechara, A. (2017). Brain anatomy alterations associated with 'Social Networking Site (SNS) addiction. *Scientific Reports*, 7(1), 45064–45064. <https://doi.org/10.1038/srep45064> (8 sider)
- Huang, C. (2022). A meta-analysis of the problematic social media use and mental health. *International Journal of Social Psychiatry*, 68(1), 12–33. <https://doi.org/10.1177/0020764020978434> (22 sider)
- Hunt, A., Merola, G. P., Carpenter, T., & Jaeggi, A. V. (2024). Evolutionary perspectives on Substance and Behavioural Addictions: distinct and shared pathways to understanding, prediction and prevention. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 159, 105603–105603. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2024.105603> (18 sider)
- Hussain, Z., & Griffiths, M. D. (2021). The associations between problematic social networking site use and sleep quality, attention-deficit hyperactivity disorder, depression, anxiety and stress. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19(3), 686–700. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00175-1> (15 sider)
- Ihssen, N., & Wadsley, M. (2021). A reward and incentive-sensitization 'perspective on compulsive use of social networking sites – Wanting but not liking predicts checking frequency and problematic use behavior. *Addictive Behaviors*, 116, 106808–106808. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106808> (7 sider)
- Kjær, J. S., (2023, 31. maj). Mette Frederiksen retter hidtil uhørt kritik mod techgiganterne. *Politiken*. <https://politiken.dk/danmark/art9374030/Mette-Frederiksen-retter-hidtil-uh%C3%B8rt-kritik-mod-techgiganterne> (3 sider)
- Kuhn, T. S. (1962). *The structure of scientific revolutions* (2 ed.). University of Chicago Press. Kap. Introduktion, 1, 2 3, 4 5, 6, 7, 8, 9 & 10 (118 sider)
- Køppe, S. (2008). EN MODERAT EKLEKTICISME. *Psyke & Logos*, 29, 15-35. <https://doi.org/10.7146/pl.v29i1.8426> (21 sider)
- de Lenne, O., Vandenbosch, L., Eggermont, S., Karsay, K., & Trekels, J. (2020). Picture-perfect lives on social media: a cross-national study on the role of media ideals in adolescent well-being. *Media Psychology*, 23(1), 52–78. <https://doi.org/10.1080/15213269.2018.1554494> (27 sider)
- Levy, K. N., Meehan, K. B., Weber, M., Reynoso, J., & Clarkin, J. F. (2005).

- Attachment and borderline personality disorder: implications for psychotherapy. *Psychopathology*, 38(2), 64–74.
<https://doi.org/10.1159/000084813> (11 sider)
- Lewallen, J., & Behm-Morawitz, E. (2016). Pinterest or Thinterest?: Social Comparison and Body Image on Social Media. *Social Media + Society*, 2(1).
<https://doi.org/10.1177/2056305116640559> (9 sider)
- Lind, M., Adler, J. M., & Clark, L. A. (2020). Narrative Identity and Personality Disorder: An Empirical and Conceptual Review. *Current Psychiatry Reports*, 22(12), 67–67. <https://doi.org/10.1007/s11920-020-01187-8>
 (11 sider)
- Lind, M. (2023). Situating personality disorder within its maladaptive narrative identity ecology. *Frontiers in Psychiatry*, 14, 1-5.
<https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1117525> (5 sider)
- Long, E., Gardani, M., McCann, M., Sweeting, H., Tranmer, M., & Moore, L. (2020). Mental health disorders and adolescent peer relationships. *Social Science & Medicine (1982)*, 253, 112973–112978.
<https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.112973>
- Løkken, L. O. & Spaten, O. M. (2012). Praktikerperspektivet og oplevet evidens – nye veje til forståelse af evidens? *Coaching psykologi the Danish journal of coaching psychology*, 2(1). <https://doi.org/10.5278/ojs.cp.v2i1.247>
- McAdams, D. P., & McLean, K. C. (2013). Narrative Identity. *Current Directions in Psychological Science*, 22(3), 233-238.
<https://doi.org/10.1177/0963721413475622> (6 sider)
- McAdams, D. P. (2018). Narrative identity: What is it? What does it do? How do you measure it? *Imagination, Cognition and Personality*, 37(3), 359–372.
<https://doi.org/10.1177/0276236618756704> (14 sider)
- McLean, K. C., Syed, M., Pasupathi, M., Adler, J. M., Dunlop, W. L., Drustrup, D., Fivush, R., Graci, M. E., Lilgendahl, J. P., Lodi-Smith, J., McAdams, D. P., & McCoy, T. P. (2020). The empirical structure of narrative identity: The initial Big Three. *Journal of Personality and Social Psychology*, 119(4), 920–944. <https://doi.org/10.1037/pspp0000247> (25 sider)
- Meshi, D., Tamir, D. I., & Heekeren, H. R. (2015). The Emerging Neuroscience of Social Media. *Trends in Cognitive Sciences*, 19(12), 771–782.
<https://doi.org/10.1016/j.tics.2015.09.004> (12 sider)

- Mosharrafa, R. A., Akther, T., & Siddique, F. K. (2024). Impact of social media usage on academic performance of university students: Mediating role of mental health under a cross-sectional study in Bangladesh. *Health Science Reports*, 7(1), e1788-n/a. <https://doi.org/10.1002/hsr2.1788> (9 sider)
- Murari, K., Shukla, S., & Dulal, L. (2024). Social media use and social well-being: a systematic review and future research agenda. *Online Information Review*. Vol. ahead-of-print, No. ahead-of-print. <https://doi.org/10.1108/OIR-11-2022-0608> (24 sider)
- Nikolinakou, A., Phua, J., & Kwon, E. S. (2024). What drives addiction on social media sites? The relationships between psychological well-being states, social media addiction, brand addiction and impulse buying on social media. *Computers in Human Behavior*, 153, 1–14. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.108086>
- Olney, J. J., Warlow, S. M., Naffziger, E. E., & Berridge, K. C. (2018). Current perspectives on incentive salience and applications to clinical disorders. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 22, 59–69. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2018.01.007> (11 sider)
- Pinel J.P.J., & Barnes S.J. (2018). *Biopsychology* (10th Ed.) Pearson Education, kap 3, 7, 15 (81 sider)
- Piwek, L., & Joinson, A. (2016). “What do they snapchat about?” Patterns of use in time-limited instant messaging service. *Computers in Human Behavior*, 54, 358–367. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.08.026> (10 sider)
- Robinson, T., & Berridge, K. (1993). The neural basis of drug craving: an incentive-sensitization theory of addiction. *Brain Research Reviews*, 8, 247–291. <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/016501739390013P> (45 sider)
- Seo, D., & Ray, S. (2019). Habit and addiction in the use of social networking sites: Their nature, antecedents, and consequences. *Computers in Human Behavior*, 99, 109–125. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.05.018> (17 sider)
- Shankleman, M., Hammond, L., & Jones, F. W. (2021). Adolescent Social Media

- Use and Well-Being: A Systematic Review and Thematic Meta-synthesis. *Adolescent Research Review*, 6(4), 471–492. <https://doi.org/10.1007/s40894-021-00154-5> (22 sider)
- Shannon, H., Bush, K., Villeneuve, P. J., Hellemans, K. G. C., & Guimond, S. (2022). Problematic Social Media Use in Adolescents and Young Adults: Systematic Review and Meta-analysis. *JMIR Mental Health*, 9(4), e33450–e33450. <https://doi.org/10.2196/33450> (12 sider)
- Shweder, R. A. (1990). Cultural psychology – what is it? In J. W. Stigler, R. A. Shweder, & G. Herdt (Eds.), *Cultural Psychology: Essays on Comparative Human Development* (pp. 1–44). introduction, Cambridge: Cambridge University Press. (44 sider)
- Sun, Y., & Zhang, Y. (2021). A review of theories and models applied in studies of social media addiction and implications for future research. *Addictive Behaviors*, 114, 106699–106699. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106699> (10 sider)
- Sørensen, B.M. (2018). Skærmens magi (Ed). [E-bog]. *Kristeligt Dagblad Forlag*. Kap 2 (39 sider)
- Turel, O., & Qahri-Saremi, H. (2016). Problematic Use of Social Networking Sites: Antecedents and Consequence from a Dual-System Theory Perspective. *Journal of Management Information Systems*, 33(4), 1087–1116. <https://doi.org/10.1080/07421222.2016.1267529> (31 sider)
- Turel, O., & Qahri-Saremi, H. (2018). Explaining unplanned online media behaviors: Dual system theory models of impulsive use and swearing on social networking sites. *New Media & Society*, 20(8), 3050–3067. <https://doi.org/10.1177/1461444817740755> (18 sider)
- Valkenburg, P. M., Meier, A., & Beyens, I. (2022). Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review of the evidence. *Current Opinion in Psychology*, 44, 58-68. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.08.017> (11 sider)
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social Comparison, Social Media, and Self-Esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206–222. <https://doi.org/10.1037/ppm0000047> (17 sider)
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Okdie, B. M., Eckles, K., & Franz, B. (2015). Who

- compares and despairs? The effect of social comparison orientation on social media use and its outcomes. *Personality and Individual Differences*, 86, 249–256. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.06.026> (8 sider)
- Westergaard, P. K. (2011). Efterskrift. In L. Wittgenstein, *Sidste Skrifter om den filosofiske psykologi II – Det indre og det ydre – 1949-1951* (Ed., pp. 107-127). Kulturklassiker Klim (21 sider)
- Wittgenstein, L. (1951/2003). *Philosophische Untersuchungen* (11. ed.). Suhrkamp Verlag (pp. 1-79) (79 sider)
- Wittgenstein, L. (2011). *Sidste skrifter om den filosofiske psykologi II – Det indre og det ydre – 1949-1951* (Ed.) Kulturklassiker Klim. Kap. IV MS 173 (21 sider)
- Worsley, J. D., Mansfield, R., & Corcoran, R. (2018). Attachment Anxiety and Problematic Social Media Use: The Mediating Role of Well-Being. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 21(9), 563–568. <https://doi.org/10.1089/cyber.2017.0555> (6 sider)
- Young, L., Kolubinski, D. C., & Frings, D. (2020). Attachment style moderates the relationship between social media use and user mental health and wellbeing. *Heliyon*, 6(6), e04056–e04056. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e04056> (7 sider)
- Yue, Z., Zhang, R., & Xiao, J. (2022). Passive social media use and psychological well-being during the COVID-19 pandemic: The role of social comparison and emotion regulation. *Computers in Human Behavior*, 127, 107050–107050. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.107050> (8 sider)
- Zahrai, K., Veer, E., Ballantine, P. W., de Vries, H. P., & Prayag, G. (2022). Either you control social media or social media controls you: Understanding the impact of self-control on excessive social media use from the dual-system perspective. *Journal of Consumer Affairs*, 56(2), 806–848. <https://doi.org/10.1111/joca.12449> (43 sider)