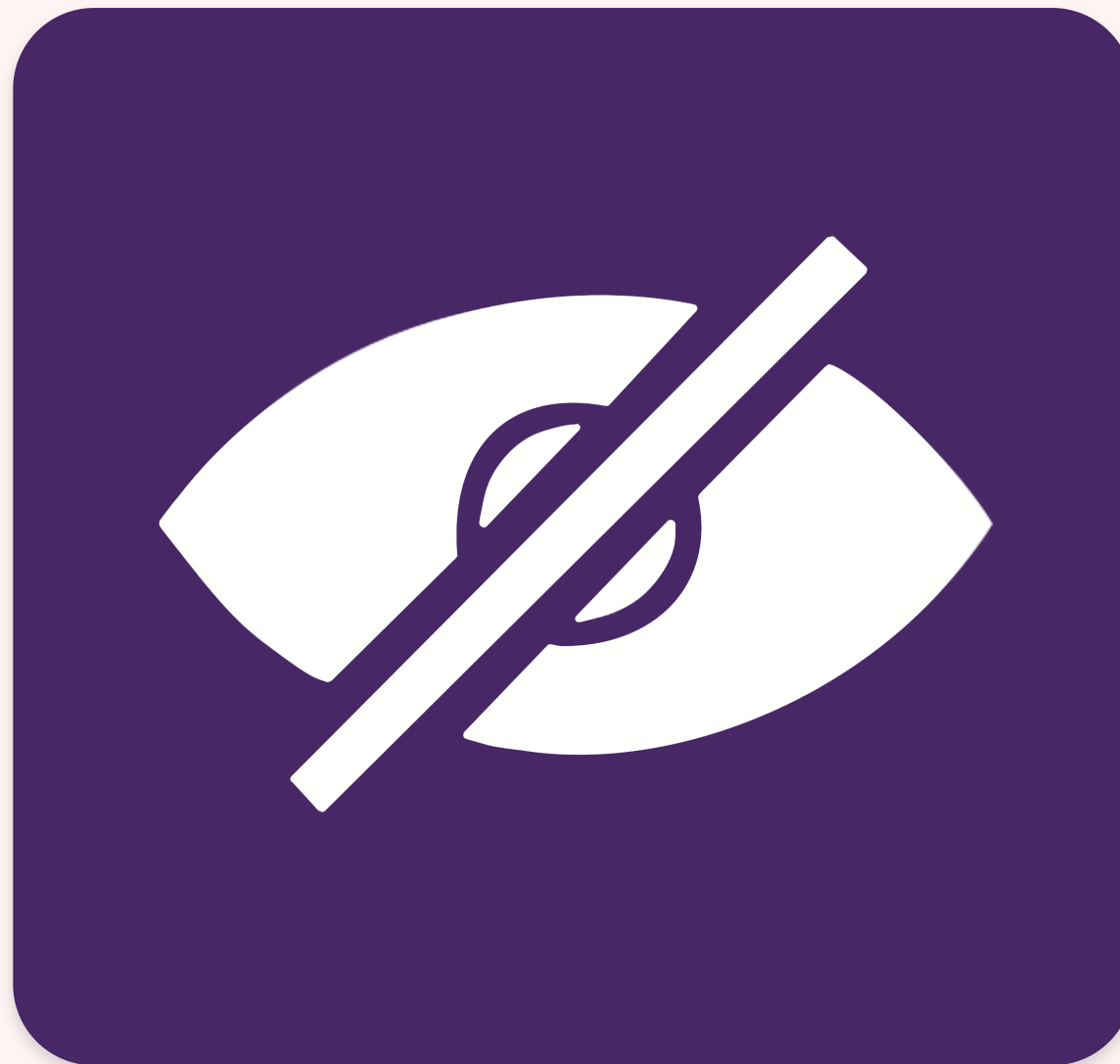




Ensomhet blant unge voksne og sosiale mediers store påvirkning

DEL B - Pitch

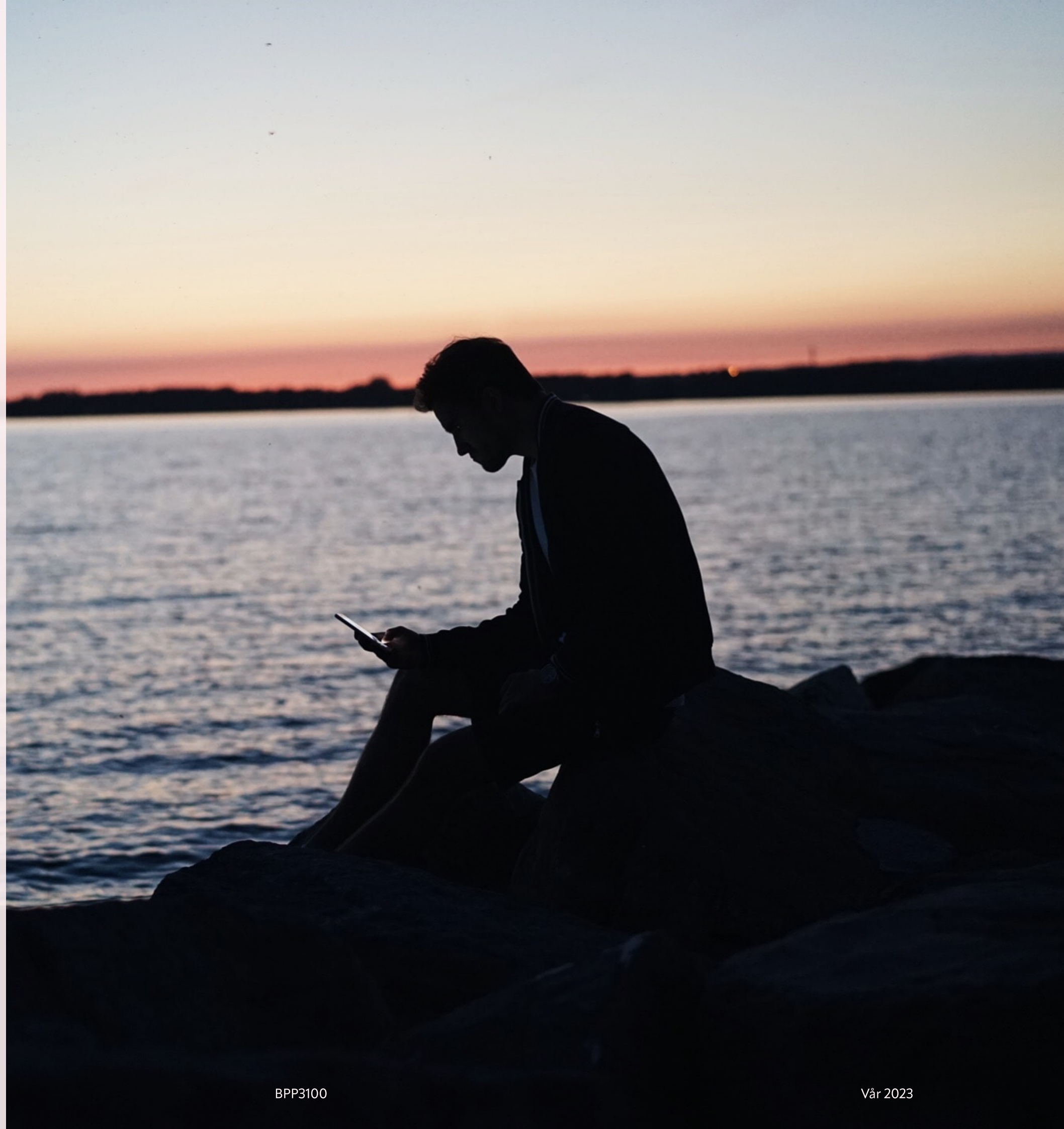
«Denne oppgaven er gjennomført som en del av utdannelsen ved Høyskolen Kristiania. Høyskolen er ikke ansvarlig for oppgavens metoder, resultater, konklusjoner eller anbefalinger.»



Ensomhet er et symptom av "Social cohesion erosion" som er rangert som den 4. største globale trusselen for de neste 10 årene i følge The Global Risks Report (2022).

Kilde: World Economic Forum. The Global Risks Report. Innsiktsrapport, World Economic Forum, 2022.

Unge voksne er ensomme. Mer enn halvparten av unge studenter har vært plaget av en følelse av ensomhet (Vågsland, Palm og Arntzen 2022). Det er flere forskjellige faktorer som bidrar til å både forårsake og forsterke denne følelsen, men det er spesielt én faktor de alle nevner felles...





... Sosiale medier.

Unge voksne bruker i snitt ca 5 timer og 30 minutter på sosiale medier hver dag (Georgiev 2023).

Kilde: Georgiev, Deyan. Techjury. 28 02 2023. <https://techjury.net/blog/time-spent-on-social-media/#gref>.



**Sosiale medier bidrar til
at unge voksne
sammenligner seg selv
med andre på en
negativ måte, og bidrar
dermed til mer
ensomhet.**

"Man sammenligner seg med andre, men man vil være den folk sammenligner seg med, derfor drar vi steder hvor vi kan ta kule bilder og legge ut på Instagram og tiktok og what not. Også bidrar vi jo selv til å opprettholde det her da."
- Kvinne, 24

"Selv om man vet det ikke egentlig stemmer, så føler man jo at alle andre får til alt bedre enn deg, eller lever kulere liv enn deg." - Kvinne, 24

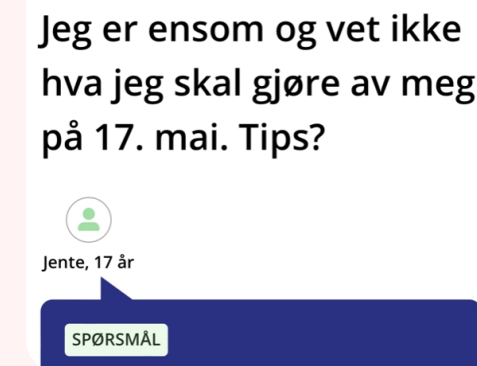
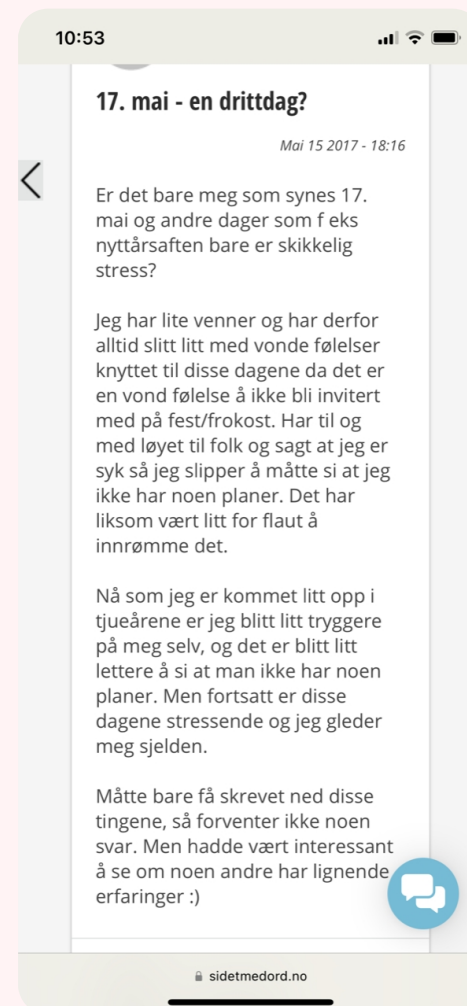
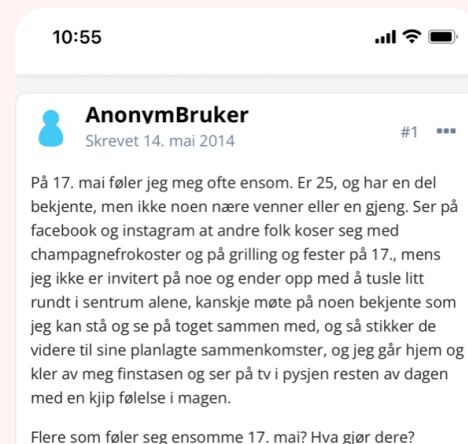


"Det er lett å si at løsningen er at vi bare slutter å være på sosiale medier, men vi klarer jo ikke det. Eller, jeg klarer hvert fall ikke det. Sånn vår generasjon er vokst opp så havner man jo fort utenfor i virkeligheten også hvis man ikke er der."
- Kvinne, 26

Selv om de kan påvirkes negativt av det de ser på sosiale medier, klarer de likevel ikke legge det fra seg.

Ved høytider og merkedager forsterkes følelsen av ensomhet. Da bidrar sosiale medier til å gjøre vondt, enda verre.

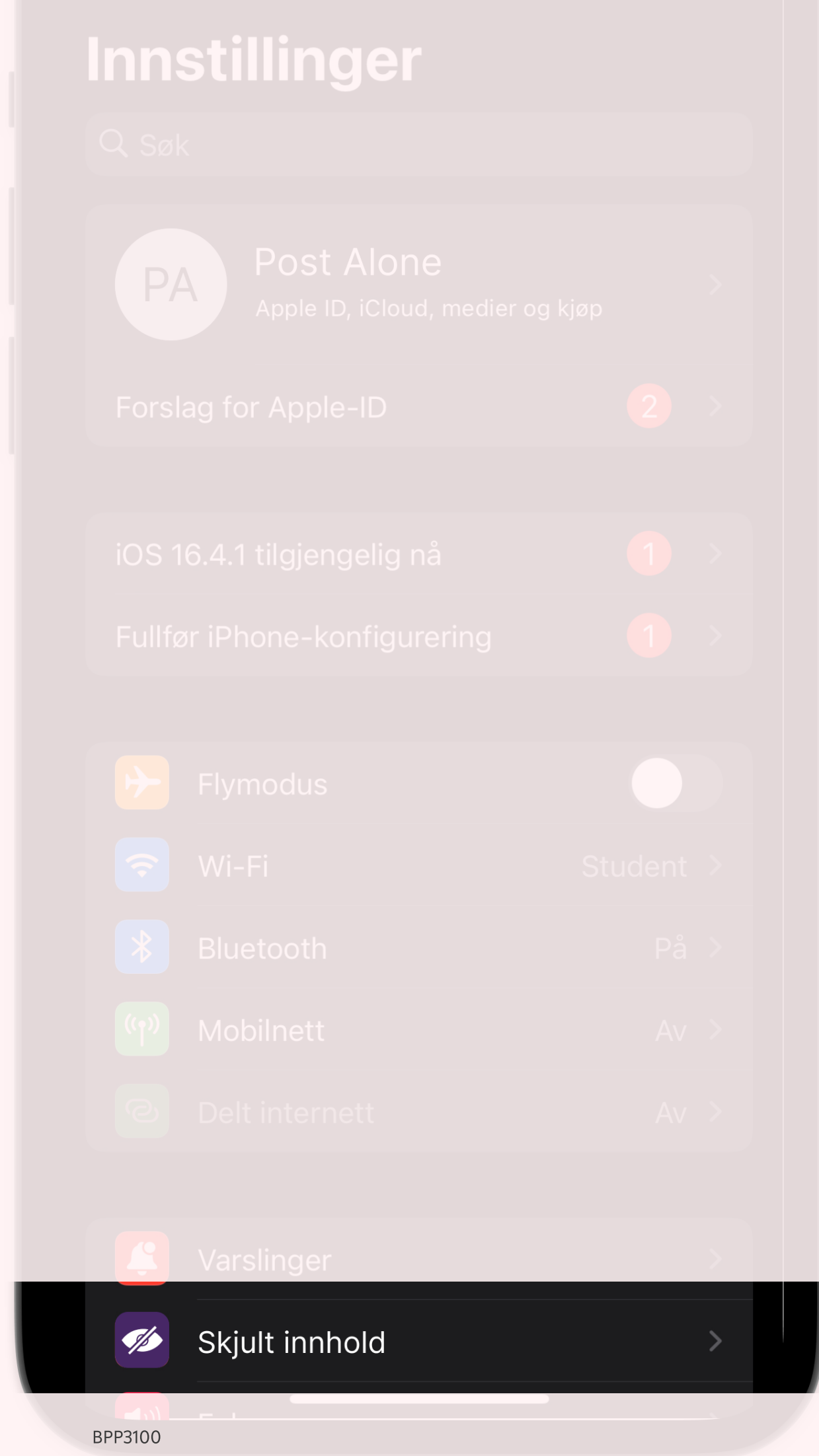
"For meg er ensomheten verst rundt høytider. (...) Da hjelper det ikke akkurat å se alle de koselige bildene som postes på Instagram og sånt. Jeg vet jo jeg ikke skal sammenligne meg med det, men det er jo litt umulig." - Mann, 21





**Men hva om man
kunne sjekke sosiale
medier på disse
dagene uten frykten
for å bli møtt med alt
som forsterker
følelsen av ensomhet?**

**Med den nye
innstillingen
"Skjult innhold",
kan du nettopp det!**





Filtrer vekk det innholdet på mobilen din som gjør deg ensom eller forsterker ensomheten din, og ta deg tid til å reflektere, slik at du heller kan fokusere på det som gjør deg godt.

**"Skjult innhold" - flytt
fokuset fra negativ
sammenligning til alt
det gode livet har å by
på her og nå!**

