

SOCIALA MEDIERS PÅVERKAN PÅ UNGDOMARS PSYKISKA HÄLSA

-EN ALLMÄN LITTERATURSTUDIE

ANNELIE ANDERSSON

SOCIALA MEDIERS PÅVERKAN PÅ UNGDOMARS PSYKISKA HÄLSA

-EN ALLMÄN LITTERATURSTUDIE

ANNELIE ANDERSSON

Andersson, A. Sociala mediers påverkan på ungdomars psykiska hälsa. En allmän litteraturstudie. *Examensarbete i Socialpsykiatri 15 högskolepoäng*. Malmö universitet: Fakulteten för hälsa och samhälle, institutionen för Socialt arbete, 2021.

Bakgrund: Användningen av sociala medier har ökat kraftigt i vårt samhälle de senaste åren och ungdomar i åldern 12–25 är de största användarna. Samtidigt sker också en kraftig ökning av den psykiska ohälsan, speciellt hos unga.

Syfte: Att genom en allmän litteraturstudie undersöka och sammanställa kunskap om hur sociala medier påverkar ungdomars psykiska hälsa.

Metod: En allmän litteraturstudie baserad på elva vetenskapliga texter. Databaserna PsycINFO, PubMed och CINAHL. Därefter analyserades artiklarnas innehåll med hjälp av en kvalitativ innehållsanalys

Resultat: Användandet av sociala medier har visat sig kunna ha många fördelar för ungdomar. Trots de många fördelarna finns det också flera potentiella risker och nackdelar som kan påverka ungdomars hälsa och välbefinnande negativt. I resultatet framkom det också att det finns vissa faktorer som kan ha betydelse för hur effekten av användandet blir, till exempel hur mycket tid man spenderar på sociala medier eller om man som användare är passiv eller aktiv.

Slutsats: Studien bidrog med ökad kunskap om hur ungdomars psykiska hälsa kan påverkas av sociala medier. Kunskap som kan ge oss mer insikt i hur vi, på ett mer hälsofrämjande sätt, bör förhålla oss till sociala medier.

Nyckelord: sociala medier, påverkan, psykisk hälsa, ungdomar, social jämförelse.

THE IMPACT OF SOCIAL MEDIA ON ADOLESCENT'S MENTAL HEALTH

-A GENERAL LITERATURE STUDY

ANNELIE ANDERSSON

Andersson, A. The impact of social media on adolescent's mental health. A general literature study. *Degree project in Social psychiatry 15 Credits*. Malmö University: Faculty of Health and Society, Department of Social Work, 2021.

Background: The use of social media has increased a lot in our society in recent years and adolescents (age 12–25) are the biggest users. At the same time, there is also a large increase in mental illness, especially among young people.

Purpose: To investigate and compile knowledge about how social media affects adolescent's mental health through a general literature study.

Method: A general literature study based on eleven scientific texts. The data collection was performed using the databases PsycINFO, PubMed and CINAHL. The content of the articles was then analyzed using a qualitative content analysis.

Result: The use of social media has many benefits for young people. Despite the many benefits, there are also several potential risks and disadvantages that can adversely affect adolescent's health and well-being. The results also showed that there are certain factors that can affect the effect of the use, for example how much time you spend on social media or if you as a user are passive or active.

Conclusion: This study contributed to increased knowledge about how adolescent's mental health can be affected by social media. Knowledge that gives us insight into how we should relate to social media in a more health-promoting way.

Keywords: social media, influence, mental health, adolescents, social comparison.

FÖRORD

Vill rikta ett stort tack till min handledare Frans Oddner som alltid varit tillgänglig och bidragit med tips och goda reflektioner under arbetets gång.

Vill även tacka familj och vänner för deras hjälp, stöd och för den förståelsen ni skänkt mig.

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

1. INLEDNING	6
1.1 Syfte och frågeställningar	6
2. BAKGRUND	7
2.1 Sociala medier	7
2.2 Psykisk hälsa	8
2.3 Psykisk ohälsa	8
2.4 Ungdomar	9
2.5 Tidigare forskning	9
3. TEORI	11
3.1 Social jämförelse	11
4. METOD	12
4.1 Datainsamling	12
4.2 Kvalitetsgranskning	13
4.3 Analys av data	14
4.4 Etiska övervägande	14
5. RESULTAT	15
5.1 Fördelar med sociala medier	16
5.1.1 Underlättar social interaktion	16
5.1.2 Stärker självkänslan	17
5.1.3 Underhållning	18
5.1.4 Uttrycka sin kreativitet och inspirera andra	18
5.1.5 Socialt stöd	18
5.1.6 Utveckla sin identitet	19
5.1.7 Information och kunskap	19
5.2 Potentiella risker och nackdelar	19
5.2.1 Negativ social jämförelse	19
5.2.2 Sämre självkänsla	21
5.2.3 Missnöje med kroppsbilden och utseendet	21
5.2.4 Näthat	22
5.2.5 Ängest och depressiva symtom	23
5.2.6 Åtstörningar	24
5.2.7 Självskadebeteende och självmord	25
5.2.8 Andra riskbeteenden	25
5.3 Faktorer som kan påverka	26

5.3.1 Passiv och aktiv	26
5.3.2 Tid	26
5.3.4 Kön	27
6. DISKUSSION	28
6.1 Metoddiskussion.....	28
6.2 Resultatdiskussion.....	29
7. SLUTSATS	32
8. REFERENSER	34
9. BILAGOR	38
9.1 Bilaga 1 - Artikelöversikt	38
9.2 Bilaga 2 – Kvalitetgranskningsmall.....	42

1. INLEDNING

Användningen av sociala medier ökar och är idag en stor del av många ungdomars vardag, men det finns inte mycket information om hur denna användning påverkar hälsan (Andersson 2019). Illbring (2015) skriver att de allra flesta svenska ungdomar använder sig av sociala medier. År 2019 spenderade ungdomar mellan 15 och 24 år i genomsnitt ca. 2 timmar per dag på sociala medier (Nordicom, Göteborgs universitet 2020). Enligt Andersson (2019) har hela 92 procent av Sveriges befolkning en smartphone, vilket främjar tillgängligheten och därmed också användandet av sociala medier.

Ungdomar är även den målgrupp där det skett störst ökning av psykisk ohälsa de senaste åren. År 2018 visade forskning att ca var tredje kvinna och ca 20 procent av männen i åldern 16–29 upplevt nedsatt psykiskt välbefinnande (Folkhälsomyndigheten 2019).

Socialpsykologen Festinger (1954) menar att jämföra sig med andra ligger i människans natur och kan ha såväl positiva som negativa konsekvenser. På sociala medier finns det stora möjligheter till jämförelse med andra. Tidigare forskning har visat att jämföra sig med andra bland annat kan leda till en försämrad självbild och känslor av besvikelse och misslyckande (Denti m.fl. 2012).

Det finns också många fördelar med sociala medier. De skapar till exempel möjligheter till att kommunicera, integrera och hålla kontakten med andra människor. Det är också ett bra sätt att sprida nyheter, samt annan information och är därmed en källa till kunskap, både i närområdet och internationellt (Nationalencyklopedin 2020). Men finns där några nackdelar med sociala medier? Kan all denna tid som ungdomar lägger på sociala medier medföra risker för deras hälsa? Har dessa ökade möjligheter till att jämföra sig med andra spätt på ungdomars eventuellt redan sköra självbild?

I och med att statistik visar att användningen av sociala medier ökar i vårt samhälle, samtidigt som det sker en kraftig ökning av psykisk ohälsa bland ungdomar, finns det ett intresse av att undersöka om där finns ett eventuellt samband mellan användandet av sociala medier och psykisk ohälsa. Yaroslavsky m.fl. (2016) hävdar att de som lider av psykisk ohälsa i sin ungdom, löper en ökad risk för återfall under vuxenlivet. Därför är det av stor vikt att identifiera olika riskfaktorer så tidigt som möjligt och förhindra dess vidare utveckling (Socialstyrelsen 2013).

1.1 Syfte och frågeställningar

Syftet med min uppsats är att genom en allmän litteraturstudie undersöka och sammanställa kunskap om hur sociala medier påverkar ungdomars psykiska hälsa.

Följande frågeställningar kommer att besvaras i studien:

1. Vilka fördelar finns det med sociala medier?
2. Vad finns där för potentiella risker och nackdelar med sociala medier för ungdomar?

3. Finns det några faktorer som kan påverka effekten av användandet av sociala medier?

2. BAKGRUND

2.1 Sociala medier

Sociala medier är ett samlingsnamn på kommunikationskanaler där användarna kan skapa kontakter och kommunicera med varandra med hjälp av till exempel text, ljud eller bild. Den stora skillnaden mellan sociala medier och massmedia är att innehåll på sociala medier framställs av användarna själva. Exempel på sociala medier är internetforum, bloggar, chattprogram och webbplatser för bilder och videoklipp (Nationalencyklopedin 2020). Dessa öppnar upp möjligheten för människor att skapa kontakter, kommunicera med varandra och sprida sina budskap och åsikter (Fardouly, Vartanian 2016). De kan också användas för att finna information om olika saker, samt som underhållning eller tidsfördriv (Whiting, Williams 2013). Facebook, Instagram, Snapchat och YouTube är några av de populäraste sociala plattformarna (Andersson 2019).

Sociala medier har med åren fått en stor genomslagskraft, både i Sverige och globalt. Det används idag som en naturlig del i vår vardag, inte enbart privat, utan också på arbetsplatserna och i skolan. En studie från 2019 visar att hela 98 procent av Sveriges befolkning idag har tillgång till internet och 91 procent av dessa uppger att de använder internet dagligen (Andersson 2019). Globala studier har visat att världens internetanvändare tillbringade i genomsnitt 6 timmar och 42 minuter online varje dag år 2018 (Kemp 2019). Andersson (2019) skriver att av de svenska internetanvändarna är det 83 procent som använder sig av sociala medier, vilket är en kraftig ökning sedan 2010, då siffran låg på 53 procent. Anderssons (2019) studie visar även att 92 procent av befolkningen har en smartphone, vilket gör det lättare att ständigt vara tillgängliga på sociala medier. I studien framkommer det också att nästintill alla barn i Sverige, innan de ens fyllt 10 år, har en egen mobiltelefon.

Andersson (2019) skriver att ungdomar spenderar stor del av sin vakna tid på internet. Hon skriver även att ungdomar i åldern 12–25 står för den största användningen av sociala medier. År 2019 spenderade ungdomarna i åldern 15–24 i genomsnitt 118 minuter per dag på sociala medier (Nordicom, Göteborgs universitet 2020). Illbring (2015) skriver att 99 procent av eleverna på gymnasiet uppgett att de någon gång använder sociala medier och bland mellanstadieelever och högstadieelever var siffran 87 respektive 96 procent.

Forskning från 2020 visade att 9 av 10 ungdomar i åldern 16–25 använde Instagram och Snapchat och mer än 8 av 10 använde Facebook. Studien visade även att 77 procent av ungdomarna uppgav att de använde Instagram och Snapchat dagligen (Andersson m.fl. 2020).

2.2 Psykisk hälsa

Folkhälsomyndigheten (2020b) skriver att den psykiska hälsan är grunden för vår hälsa, vårt välbefinnande och vår funktionsförmåga. De skriver även att begreppet god psykisk hälsa används när man beskriver eller talar om de positiva dimensionerna av psykisk hälsa. Det handlar då om ett tillstånd som omfattar både funktionsförmågan och välbefinnande och inte enbart om frånvaro av besvär eller sjukdomar. Det handlar om att man ska kunna känna mening och tillfredsställelse med livet, kunna balansera sina negativa och positiva känslor, samt om att ha goda sociala relationer och att få kunna känna lycka, lust och njutning i livet.

Göthe (2006) skriver att en av de vanligaste definitionerna av hälsa är världshälsoorganisationens (WHO:s) definition från 1948 där de beskriver hälsa som ”ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande, och ej blott frånvaron av sjukdom och välbefinnande”

2.3 Psykisk ohälsa

Folkhälsomyndigheten (2020b) förklarar att psykisk ohälsa omfattar många olika tillstånd, med olika lång varaktighet och allvarlighetsgrad. Det vill säga allt ifrån milda och kortvariga besvär, till tillstånd som är långvariga och kan påverka funktionsförmågan ordentligt. Alltså innefattar begreppet både svåra psykiatriska tillstånd som till exempel schizofreni, ångestsyndrom och depression, men även lättare besvär av oro, ångest och nedstämdhet.

Folkhälsomyndigheten (2019) konstaterar att den psykiska ohälsan har ökat i Sverige de senaste 20 åren. Statistik från Socialstyrelsen (2013) visar att 20–40 procent av svenskarna lider av någon slags psykisk ohälsa och enligt WHO (2013) kommer psykisk ohälsa att vara det vanligaste sjukdomsburden i världen år 2030.

Psykisk ohälsa hos ungdomar har ökat kraftigt sedan 1980-talet och 2019 upplevde 62 procent av de 15-åriga flickorna, samt 35 procent av pojkarna psykosomatiska besvär som till exempel sömnproblem, huvudvärk, yrsel och ont i magen. De kände även sig nedstämda, irriterade och nervösa (Folkhälsomyndigheten 2019). Forskning från 2020 har visat att 66 procent av personerna i åldern 16–29 upplevt psykiska besvär som oro, ångslan eller ångest (Folkhälsomyndigheten 2020a).

En undersökning från 2018 visade att 7 procent hade suicidtankar i åldersgruppen 16–29 år och 7,2 procent uppgav att de gjort ett suicidförsök (Folkhälsomyndigheten 2019). Bremberg & Dalman (2015) hävdar att suicid är vanligare bland pojkar än bland flickor i tonåren. Däremot är psykiska besvär och psykiatrisk vårdkonsumtion vanligare bland flickor.

Socialstyrelsen (2013) förklarar att om man har psykiska besvär, men inte uppfyller kriterierna för någon psykiatrisk diagnos, så innebär det ändå en uppenbart större risk för att utveckla en lite längre fram i åldern. Deras rapport visade att de ungdomar som rapporterade oro, ångest och ångslan, fem år senare oftare led av någon psykiatrisk diagnos och av självskadebeteende. Detta jämfört med de jämnåriga som inte rapporterat några sådana besvär. Även de som

rapporterade psykosomatiska besvär som bland annat huvudvärk och ont i magen hade en ökad risk för att utveckla psykiatriska tillstånd, som till exempel depression, senare i livet.

Även Yaroslavsky m.fl. (2016) konstaterar att de som lider av psykisk ohälsa i sin ungdom, löper en ökad risk för återfall under vuxenlivet. Därför är det viktigt att identifiera olika riskfaktorer så tidigt som möjligt för att förhindra dess vidare utveckling till ett allvarligt eller utdraget tillstånd (Socialstyrelsen 2013).

Folkhälsomyndigheten (2019) skriver att det är oklart om användandet av sociala medier har en inverkan på ungdomars ökade upplevelse av psykiska och psykosomatiska besvär.

2.4 Ungdomar

Jag har i detta arbete valt att fokusera på ungdomar. Jag valde att fokusera på denna målgrupp eftersom psykisk ohälsa ökar mest bland unga, samt eftersom de är de största användarna av sociala medier.

Von Knorring (2016) anser att den psykologiska ungdomsperioden har förlängts och att den nu är längre än vad den var för hundra år sedan. Hon menar att många inte uppfattar sig som vuxen förrän vid 30 års åldern. Detta tror hon bland annat kan bero på att unga nu för tiden bildar familj, och kommer ut i arbetslivet senare än vad man gjorde förr i tiden. Hon förklarar att ungdomsåren ofta är en turbulent och känslös tid och att det är vanligt att ungdomar känner oro och nedstämdhet. Kroppen går igenom stora förändringar under denna period och författaren antyder att nästintill alla tjejer, i slutet av högstadiet, periodvis känt sig tjocka och velat banta.

Under ungdomstiden pågår en inre kamp som handlar om att hitta sig själv och utveckla sin identitet. Människan skapar sin identitet i samspel med andra och i ungdomen testas ofta olika stilar, roller och umgängeskretsar. Detta är för många ungdomar en omtumlande period där personen undersöker sig själv och ofta speglar sig i andra (Hwang, Nilsson 2019).

Med ungdomar, menar jag i detta arbete, personer mellan tretton och tjugofem år. Jag valde just denna ålder därför att det oftast är i den åldern man räknas som ungdom. Till exempel enligt Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor, räknas man som ungdom i åldern tretton till tjugofem år (Bremberg, Dalman 2015).

2.5 Tidigare forskning

Ybarra & Mitchell (2004) skriver att ungdomar tycker att sociala medier ökar deras möjlighet att kommunicera med andra, samt att det kan ge dem känslomässigt stöd och värdefull information och kunskap om till exempel hälsoråd vid psykisk ohälsa. Sociala medier kan även bidra till att människor känner mer samhörighet med andra, samt att de kan stärka deras känsla av delaktighet (Desjarlais, Willoughby 2010). Laroche m.fl. (2013) skriver att det är viktigt för människor att ha ett socialt nätverk och genom sociala medier kan individer skapa kontakter och engagera sig i samhället. De menar också att sociala

medier kan få personer att känna sig önskvärda, samt att de kan ge dem en känsla av grupptillhörighet.

Forskning har visat att den höga användningen av sociala medier och att ständigt känna behov av att behöva vara uppkopplad kan leda till en ökad känsla av stress (Denti m.fl. 2012; Lim, Choi 2015). Mediainformationen som hela tiden uppdateras gör att människor är mer aktiva på internet och kan göra att personer upplever att kraven från samhället ökar. Detta menar Ekman & Arnetz (2005) kan leda till otillräcklighetskänslor. Lim & Choi (2015) skriver att den stress som uppstår av den konstanta uppkopplingen anses kunna vara en källa till individers känslomässiga utmattning. Xansdis & Brignell (2016) påpekar att det finns kopplingar mellan sociala medier och sömnsvårigheter, vilket de förklarar kan påverka hälsan negativt. Detta bland annat då det kan leda till sämre immunförsvar och försämrad koncentrationsförmåga.

Enligt Feilitzen m.fl. (2011) har riskerna med nätmobbing uppmärksammats i samhället. En studie har visat att 3 av 10 i åldern 12–25 har blivit utsatta för näthat eller att någon skrivit något elakt om dem (Andersson 2019). Nätmobbing eller näthat kan förklaras som en aggressiv handling där en eller flera personer går till personangrepp, kränker, hotar eller skriver hatiska kommentarer till någon annan på internet. Nätmobbing kan ske anonymt och kan därför ha publicerats av vem som helst, en granne, en kompis eller en främling (Slonje m.fl. 2013). Elmquist & McLaughlin (2017) skriver att trakasserier och mobbing på sociala medier är farligt och att det till och med kan ha dödliga konsekvenser. De skriver att det finns personer som har begått självmord på grund av mobbing online.

I och med sociala medier är det i dag möjligt att ta del av enormt många människors liv, även människor som befinner sig flera hundra mil bort. Många väljer att bara visa en positiv bild av deras liv, där de till exempel lägger ut bilder eller texter om deras lyckliga förhållanden eller framgångsrika karriärer. All denna information om personers lyckliga tillvaro kan göra att människor som jämför sina liv med andras, kan påverkas negativt. De kan till exempel få en försämrad självbild och det kan resultera i en känsla av misslyckande, besvikelse eller missnöje (Denti m.fl. 2012).

Vogel m.fl. (2014) har i sin forskning undersökt social jämförelse på sociala medier, samt hur denna jämförelse hänger samman med självkänslan. De har främst fokuserat på plattformen Facebook som de menar är en plats med enorma möjligheter till att jämföra sig med andra. Där kan personer till exempel publicera texter och bilder på sig själv och sin vardag via så kallade statusuppdateringar. Resultatet visar att personer tenderar att jämföra sig med människor som de upplever är bättre eller har ett lyckligare liv än dem själva. Till exempel personer som lever ett hälsosammare liv, har ett större aktivt socialt nätverk eller har en mer framgångsrik karriär. Detta menar de, kan inspirera och motivera personer till att prestera bättre och utvecklas. Däremot har det oftast mer negativa konsekvenser och kan ge känslor av otillräcklighet och påverka självkänslan negativt. Studien visade även att ju mer tid dessa personer ägnade på Facebook, desto sämre självkänsla tenderade de att ha. Deras forskningsresultat indikerar också på att de personer som ägnade sig åt denna typ av jämförelse, hade sämre självkänsla, än de som jämförde sig med personer som de ansåg vara sämre, eller hade det mindre bra ställt än dem själva. Att jämföra sig med de som man anser vara underlägsen en själv, skriver författarna, kan vara positivt för hälsan. Detta då det leder till högre självkänsla.

Sociala medier är fulla av uppdateringar på kroppsbilder och dagens aktuella kroppsideal. Detta menar Rysst (2010) kan påverka personers fysiska och psykiska hälsa negativt. Hon skriver att bilder på hur den ”perfekta kroppen” ska se ut kan få personer att bli missnöjda över sina egna kroppar. Det kan i sin tur leda till att dessa individer till exempel bantar, får ätstörningar eller plastikopererar sig.

En annan studie belyser den potentiella triggereffekten som sociala medier kan ha på ungdomar. De menar att användare av sociala medier kan söka efter specifika ämnen inom plattformen som kan ge utlösande effekter. Till exempel kan de söka på självskadande handlingar. De skriver också att exponering för en persons självmord eller självmordsförsök, kan göra så att ungdomar som kämpar med psykisk ohälsa överväger att ta sitt liv. Författarna i denna studie tar även upp om depression på sociala medier. De skriver att vissa ungdomar som tittar på innehåll som publicerats på olika plattformar, kan känna sig underlägsen och få dålig självkänsla. Något de menar kan påverka välbefinnandet och leda till depression (Elmquist, McLaughlin 2017).

3. TEORI

3.1 Social jämförelse

Social jämförelseteorin skapades av socialpsykologen Leon Festinger. Han menar att det ligger i vår natur som sociala individer att positionera och jämföra oss med andra. På det sättet skapar vi en egen social identitet. Han skriver att vi jämför bland annat utseende, färdigheter, kunskap, åsikter, framgångar och misslyckanden (Festinger 1954).

I Festingers (1954) ursprungliga teori skriver han om social jämförelse av förmågor och åsikter. Jämförelse av förmågor fokuserar på att bedöma hur bra man har det, eller hur duktig man är i förhållande till andra. Denna jämförelse är både konkurrenskraftig och dömande. Jämförelse av åsikter innebär jämförelser av attityder, tro, tankar och värderingar. Denna typ av jämförelse är oftast fri från dömande och konkurrens och handlar inte om att skilja bättre från sämre. Snarare handlar den om att bygga upp eller modifiera sitt eget värdesystem och reglera sitt handlande. Till exempel om en person utsätts för ett problem, kan hen genom denna typ av social jämförelse utforska vad andra människor hade gjort i liknande situationer.

I teorin beskrivs tre riktningar av jämförelse: uppåtgående, lateral och nedåtgående. Den uppåtgående jämförelsen handlar om att människor jämför sig med personer som de upplever är bättre eller ser bättre ut än dem själv. Detta för att individen har en önskan av att förbättra sig själv eller sin nuvarande förmåga. Denna jämförelse kan skapa inspiration och motivation till att prestera bättre, men kan även leda till negativa konsekvenser och stor press. Om personen inte når upp till de resultat den vill kan den få en känsla av underlägsenhet och det kan påverka individens självkänsla och välmående negativt. Det kan även leda till andra negativa känslor som avundsjuka och bitterhet. Den laterala jämförelsen innebär att man jämför sig med någon som liknar en själv. Den jämförelsen sker ofta inom den grupp man upplever sig tillhöra och där formas ofta gemensamma tankar, åsikter och värderingar. Den nedåtgående jämförelsen handlar om att människor

jämför sig med dem som de upplever är sämre eller har mindre önskvärda egenskaper än de själv. Denna jämförelse kan ha positiv inverkan på personens självbild och stärka självkänslan (Suls & Wheeler 2000).

Sociala medier är en plats där det finns stora möjligheter till att jämföra sig med andra. Teorin om social jämförelse ska bidra med förståelse för hur denna jämförelse online kan påverka ungdomars hälsa.

4. METOD

Kristensson (2014) skriver att det är av stor betydelse i forskningsprocessen att välja en metod som passar ens syfte. För att besvara mitt syfte har jag valt att göra en allmän litteraturstudie, med kvalitativ ansats, och således införskaffa och sammanställa kunskap om hur sociala medier påverkar ungdomars psykiska hälsa.

Jag valde att göra en allmän litteraturstudie för att det passar mitt syfte bra, samt för att jag tyckte att det skulle vara intressant att se vad forskning visar gällande sociala medier och psykisk hälsa.

En allmän litteraturstudie ger en översikt över redan befintlig forskning och lämpar sig om man till exempel vill sammanställa eller jämföra information och kunskap inom ett visst område. I en litteraturstudie är det inte skribenten själv som samlar in den empiriska datan, utan skribenten samlar in, ordnar, omstrukturerar och gör analyser på data som har samlats in av någon eller några andra, dvs hen använder sig av sekundärdata (Friberg 2012).

4.1 Datainsamling

Friberg (2012) rekommenderar att man börjar sökprocessen med en inledande litteratursökning. Detta för att få en mer övergripande bild av forskningsområdet, samt för att lättare kunna avgränsa sitt eget område och därefter planera och utföra den egentliga litteratursökningen. Sökningen efter litteratur påbörjades därför med en inledande litteratursökning där jag provade olika sökord och sökkällor. När jag sedan fått en större inblick i problemområdet, påbörjades den egentliga litteratursökningen där jag på ett strukturerat sätt hittade och valde ut de slutgiltiga artiklarna.

För att hitta artiklar använde jag mig av databaserna PubMed, PsycINFO och CINAHL. Jag valde att använda mig av fler än en databas för att få en mer heltäckande bild av problemområdet. Jag använde sökord som: Social media, social network, mental health, adolescent och well-being. Jag formade sökorden efter relevans för mitt syfte och jag valde att använda mig av sökord på engelska. Detta för att inkludera internationell forskning.

För att underlätta urvalet och sortera bort artiklar som inte berörde mitt intresseområde eller motsvarade mitt syfte, avgränsade jag sökningen genom att applicera inklusionskriterier. Ett kriterium var att artiklarna var peer reviewed, dvs. att de blivit vetenskapligt granskade. Ett annat var att de skulle inkludera eller motsvara min målgrupp, dvs ungdomar. Jag valde att fokusera på denna

målgrupp eftersom psykisk ohälsa ökar mest bland unga, samt eftersom de är de största användarna av sociala medier. Jag hade också som kriterium att artiklarna inte skulle vara äldre än 2014. Detta eftersom jag ville ha så färsk forskning som möjligt då många populära plattformar är relativt nya. Dessutom kan det ta tid för användningen att spridas. Till exempel så lanserades inte Instagram och Snapchat förrän 2010 och 2011 (Andersson 2019).

Tabell 1. Redovisning av litteratursökning

Databas	Sökord	Antal träffar	Inkluderade artiklar
PsycINFO	social media AND mental health AND adolescent	161	4
PsycINFO	social network AND mental health AND adolescent	188	1
PubMed	social media AND mental health AND adolescent	82	2
CINAHL	social network AND mental health AND adolescent	77	1
PsycINFO	Social network AND well-being AND adolescent	71	3

Sammanlagt inkluderade jag 11 artiklar i detta arbete. Se bilaga 1.

För att säkerställa att artiklarna var relevanta för mitt arbete, granskades de noga. Inledningsvis bedömdes de utifrån titel och nyckelord och därefter abstrakt. Efter det lästes artiklarna i fulltext och sedan genomfördes en kvalitetsgranskning. Detta för att säkerställa att de artiklarna som uppfyllde alla inklusionskriterier och valts ut, var pålitliga och av god kvalitet.

4.2 Kvalitetsgranskning

Friberg (2012) skriver att det är viktigt att artiklarna kvalitetsgranskas. Eftersom kvalitén på de valda artiklarna i sin tur påverkar kvalitén på den nya studien. Vidare skriver hon att de artiklar som sedan är relevanta för ens syfte och av god kvalitet kan inkluderas i arbetet.

Kvalitetsgranskningen genomfördes med hjälp av en mall som publicerats av SBU (Statens beredning för medicinsk och social utvärdering). Mallen innefattar fem frågeområden. Dessa är: studiens teori eller filosofiska hållning, urval, hur data samlades in, analys och forskarens roll (SBU 2020). Först gjorde jag en

beskrivning på det som frågeområdet gällde, till exempel angående vilka metoder som använts i studien för datainsamling, och därefter besvarade jag frågorna. Vissa av frågorna har tre bedömningsalternativ: ja, nej och oklart, samt utrymme för kommentarer. Efter att frågorna besvarats gjordes en fullständig bedömning på om det fanns någon risk för att eventuella metodproblem kunde påverka resultatet. Vilket besvarades med alternativen ”Obetydliga eller mindre”, ”måttliga” eller ”Stora brister, studien ingår inte i syntesen”.

De sista frågorna i granskningsmallen ska bara besvaras för de studier som har låga eller måttliga metodbrister och som ska ingå i syntesen. Dessa frågor handlar om studiens relevans och koherens, samt om tillräckliga data (SBU 2020). Med hjälp av denna granskningsmall kunde kvalitén på de inkluderade studierna utvärderas på ett trovärdigt sätt. Alla 11 inkluderade artiklar passerade kvalitetsgranskningen och bedömdes ha hög kvalitet.

Kvalitetgranskningsmallen presenteras i bilaga 2.

4.3 Analys av data

Jag har valt att göra en kvalitativ innehållsanalys, dvs. en analys av textens innehåll.

Innehållsanalysen innebär en tolkning och går ut på att forskaren, på ett relativt strukturerat sätt, bearbetar texterna för att identifiera likheter, mönster och skillnader. Man bryter sedan ner texten i koder, dvs. en etikett eller en kortfattad beskrivning som sammanfattar innehållet i en text. De koder som man bedömer hör samman sorteras därefter in i olika kategorier. Kategorierna ska sammanfatta kodernas betydelse och därför ha en passande benämning eller rubrik. Kategorierna kan innehålla ett antal lämpliga underkategorier som identifierats i texten (Kristensson 2014).

När min datainsamling var klar, lästes samtliga artiklar i fulltext och ett flertal gånger. Detta för att förstå dess innehåll och sammanhang, samt för att säkerställa att ingen viktig information missades. Därefter jämfördes artiklarna och anteckningar fördes på likheter och skillnader som identifierats i texten. Utifrån de teman som observerades, skapades passande kategorier med lämpliga namn. När kategorierna var klara, gjordes anteckningar på det som framkom i de teman som plockats ut och underkategorier tog form.

4.4 Etiska övervägande

Forskningsetik handlar om etiska reflektioner och ageranden som ständigt bör vara närvarande under arbetsprocessen. Detta för att vidmakthålla individers grundläggande rättigheter och värde. Forskaren har ett ansvar gentemot de individer som medverkar i deras forskning, men även mot dem som indirekt kan beröras eller påverkas av forskningen. Därför är det viktigt att forskaren uppmärksammar vilka etiska bekymmer som kan uppstå i processen och tar reda på hur dessa på bästa sätt kan lösas (Vetenskapsrådet 2017).

I en litteraturstudie behöver man inte tänka på etiska krav som till exempel informationskravet eller samtyckeskravet och eftersom jag bara har använt mig av offentligt material, är konfidentialitetskravet dvs. skydd av personuppgifter inte relevant för mig.

En grundläggande och allmän riktlinje i all forskning är dock att varken resultat eller data får förfälskas eller återges felaktigt. Man ska också sträva efter att bedriva sina studier utan att skada eller riskera att skada människor, djur eller miljön (Vetenskapsrådet 2017).

Jag har tagit forskningsetiska principer, som till exempel att återge data så korrekt som möjligt och att inte plagiera, i beaktande under varje steg i forskningsprocessen och under hela arbetets gång. Samt att jag bara har använt mig av artiklar som är etiskt godkända.

5. RESULTAT

Innehållsanalysen av de 11 inkluderade artiklarna resulterade i ett antal utvalda teman. Dessa teman presenteras nedan. Varje artikel har fått ett specifikt nummer för att tydliggöra och underlätta hänvisningen. Artiklarnas nummer presenteras i tabell 2.

Tabell 2. Artiklar med respektive nummer.

Artikelns författare	Artikelns namn	Artikelns nr.
Viner R.M, Aswathikutty G, Stiglic N, Hudson L.D, Goddings A-L, Ward J.L, Nicholls D.E	Roles of cyberbullying, sleep, and physical activity in mediating the effects of social media use on mental health and wellbeing among young people in England: a secondary analysis of longitudinal data	1.
Best P, Manktelow R, Taylor B	Online communication, social media and adolescent wellbeing: A systematic narrative review	2.
Kelly Y, Zilanawala A, Booker C, Sacker A.	Social Media Use and Adolescent Mental Health: Findings from the UK Millennium Cohort Study	3.
Tandoc Jr. E. C, Ferrucci P, Duffy M	Facebook use, envy, and depression among college students: Is Facebook depressing?	4.

Verduyn P, Ybarra O, Résibois M, Jonides J, Kross E	Do social network sites enhance or undermine subjective well-being? A critical review.	5.
Ghaznavi J, Taylor L. D	Bones, body parts, and sex appeal: An analysis of #thinspiration images on popular social media	6.
De Vries D. A, Kühne R	Facebook and self-perception: Individual susceptibility to negative social comparison on Facebook	7.
Fardouly J, Diedrichs P. C, Vartanian L. R, Halliwell E	Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood	8.
Thorisdottir I. E, Sigurvinsdottir R, Asgeirsdottir B. B, Allegrante J, Sigfusdottir I	Active and Passive Social Media Use and Symptoms of Anxiety and Depressed Mood Among Icelandic Adolescents	9.
De Vries D.A, Peter J, de Graaf H, Nikken P	Adolescents' Social Network Site Use, Peer Appearance-Related Feedback, and Body Dissatisfaction: Testing a Mediation Model	10.
Reid D, Weigle P	Social Media Use among Adolescents: Benefits and Risks	11.

5.1 Fördelar med sociala medier

Fem av de elva artiklarna tar upp positiva konsekvenser av att använda sociala medier (nr. 2, 4, 5, 7 och 11). Det kan underlätta social interaktion, stärka självkänslan och vara underhållande. Det hjälper ungdomar att uttrycka sin kreativitet och inspirerar andra, samt att det kan fungera som socialt stöd. Det kan också hjälpa ungdomar att utveckla sin identitet och vara en källa till information och kunskap.

5.1.1 Underlättar social interaktion

Alla artiklarna som belyste positiva konsekvenser nämnde att en fördel med sociala medier är att det underlättar social interaktion. De förklarar att sociala nätverkssajter bidrar till att skapa nya kontakter och utöka sitt sociala nätverk, samt att det hjälper till att bibehålla kontakten med familj, vänner och bekanta.

Sociala medier gör det möjligt att kommunicera med människor som befinner sig på andra sidan jordklotet (2, 4, 5, 7, 11).

Via sociala medier kan personer med speciella eller ovanliga intressen, hitta och få kontakt med andra individer som delar dessa. Vilket ger unika möjligheter att vidareutveckla sina specifika hobbyer eller intressen (5, 11). Man kan även hitta och återuppta kontakten med gamla vänner som man har tappat kontakten med, samt hitta sin kärlek eller följa kändisar man tycker är intressanta (5). En annan fördel är att man kan göra sina skolarbeten online tillsammans med sina klasskamrater (11).

Författarna i artikel nr. 4 och nr. 5 konstaterar att kommunicera med vänner och utöka sina sociala kontakter, har visat sig öka välbefinnandet och självkänslan. Författarna i artikel nr. 5 skriver även att social interaktion kan minska depressiva symtom. Det hjälper också till att minska ensamhet och social ångest, samt att det ger en känsla av delaktighet, tillhörighet och gemenskap (2, 5, 11). Författarna i artikel nr. 2, 4, 5 och nr. 11 tar också upp fördelen att det kan ge ett ökat upplevt socialt och känslomässigt stöd.

Författarna i artikel nr. 5 framhäver att människor har ett grundläggande behov av att skapa och upprätthålla interpersonella relationer. Därför är de inte överraskade av att forskning avslöjat en stark ömsesidig koppling mellan subjektivt välbefinnande och positiva sociala relationer. De anser att sociala relationer kan vara den viktigaste källan till subjektivt välbefinnande.

5.1.2 Stärker självkänslan

Fyra av artiklarna påpekar att sociala medier kan stärka självkänslan (2, 4, 5, 7). Enligt författarna i artikel 2 kan man genom att kommunicera med vänner och via socialt stöd få en starkare självkänsla. Även författarna i artikel 7 påpekar att socialt kapital kan leda till en positivare självkänsla. De skriver också att en positiv självkänsla är starkt relaterad till subjektivt välbefinnande. Artikel nr. 4 och 7 förklarar att när en person presenterar eller publicerar en positiv bild på sig själv, kan det resultera i en starkare självkänsla och ett bättre välbefinnande. Detta för att användaren får möjlighet att lyfta fram sina bästa sidor.

Författarna i artikel nr. 5 tar upp om aktiva och passiva användare på sociala medier. Där de förklarar att aktiva användare är personer som publicerar bilder eller texter, chattar med vänner, kommenterar folks inlägg osv. Och passiva användare är människor som mer bara till exempel läser folks inlägg, klickar på länkar och inte skriver med andra användare. De skriver att passiva användare tenderar att ägna sig mer åt negativ jämförelse, vilket kan påverka självkänslan och välbefinnandet negativt och att aktiva användare, som delar positiva inlägg om sig själv, påverkas mer positivt. Så författarna i artikel nr. 5 menar alltså att aktiviteten på sociala medier har betydelse för vilken effekt användningen får, samt hur det påverkar självkänslan och välbefinnandet. Något som även lyfts fram i artikel 7.

5.1.3 Underhållning

Författarna i artikel nr. 4 skriver att en positiv effekt av användningen av sociala medier är att det är underhållande och kan ge glädje åt användarna. Att det är ett bra sätt att fördriva tiden med när man har tråkigt, samt att det kan minska ensamheten.

5.1.4 Uttrycka sin kreativitet och inspirera andra

En annan fördel med sociala medier är att det kan hjälpa ungdomar att uttrycka och utveckla sin kreativitet. Detta enligt författarna i artikel nr. 11. På många plattformar finns det möjlighet att publicera sina fotografier, texter, musik, videor, konstverk osv. Genom feedback från andra kan man utveckla sina kreativa talanger. Dessutom kan man inspirera och motivera andra, samt hitta vänner med liknande talanger och intressen.

5.1.5 Socialt stöd

Att sociala medier kan bidra med socialt stöd framkom i artikel 2, 4, 5 och 11. Författarna i artikel nr. 2 menar att via olika plattformar, chattar, forum osv. kan personer få känslomässigt stöd. De skriver att många ungdomar tycker det är lättare att prata över internet. Detta för att det inte känns lika utlämnande. Dessutom kan man om man vill vara anonym. Socialt stöd på sociala medier anser författarna kunna minska social ångest, ensamhet och social isolering.

Enligt författarna i artikel nr. 11 kan ungdomar som kämpar med depression, ångest, självska debeteende, ätstörningar eller annan psykisk ohälsa känna sig isolerade eller marginaliserade. Många av dessa ungdomar är obekväma att prata om dessa problem med sina föräldrar eller kamrater. Detta för att de är rädda för att bli dömda eller missförstådda. Via sociala medier kan man komma i kontakt med andra som delar eller har gått igenom liknande upplevelser. Dessa online-gemenskaper är lättillgängliga och kan ge känslomässigt stöd, samt möjlighet att övervinna känslan av ensamhet som många av dessa individer känner. Via sociala medier kan ungdomar söka vägledning om hur man får hjälp med att till exempel övervinna ångest. Ungdomar kan lära sig vad som har hjälpt andra, som har gått igenom liknande problem. Socialt stöd, skriver författarna i artikel nr. 11, är en av de vanligaste rapporterade fördelarna med att använda sociala medier. De skriver också att forskning tyder på att personer som deltagit i självskadegemenskap rapporterat att de minskat dessa beteenden efteråt.

Författarna i artikel nr. 5 tar också upp vikten av socialt stöd. De konstaterar att ett nätverk av socialt stöd har positiva effekter på subjektivt välbefinnande. De skriver även att det finns bevis för att aktiv Facebook-användning ökar upplevt socialt stöd online, vilket i sin tur kunde minska depressiva symtom. Dock hittades detta samband bara bland kvinnliga deltagare.

Alla artiklar skriver att socialt stöd bidrar till att personer inte känner sig lika ensamma, samt att de ger en känsla av tillhörighet och gemenskap (2, 4, 5, 11).

5.1.6 Utveckla sin identitet

Artikel nr. 11 skriver att sociala medier kan hjälpa ungdomar att utveckla och forma sin identitet. På nätet kan man välja vilka aspekter, information eller annat man vill dela med sig av till andra, samt till vem. Att sedan få feedback och reaktioner från andra individer, som till exempel vänner, kan leda till att personen i fråga kan ändra, utveckla och forma sin identitet. Godkännandet och acceptansen de kan få på sociala medier är viktigt för utvecklingen av en hälsosam och positiv självkänsla. Även författarna i artikel nr. 2 skriver att sociala medier bidrar med möjligheten till att på ett tryggt sätt öppna upp sig och utforska nya identiteter. Identitetsexperimentering på sociala medier skriver de har visat sig vara en tillfredställande upplevelse för ensamma ungdomar.

5.1.7 Information och kunskap

Artikel nr. 11 tar upp ytterligare en fördel med sociala medier. Att det är en källa till information och kunskap. Till exempel så kan personer med psykisk ohälsa hitta hälsoinformation och således lära sig mer om sitt tillstånd och vad som kan hjälpa. På sociala medier kan man dessutom vara anonym, vilket är positivt om man vill hitta information om känsliga ämnen på ett mer bekvämt sätt. Även det faktum att många ungdomar tycker det är lättare att prata över datorn och mer anonymt, än ansikte mot ansikte. Genom kontakt via datorn har man mer tid att stanna upp och reflektera över den informationen man får och det man vill framföra innan man skickar det. Via sociala medier kan ungdomar även hitta och få kontakt med andra personer med liknande tillstånd, upplevelser och erfarenheter. På det sättet kan de utbyta information och tips på vad som har hjälpt, samt stötta varandra och förmedla hopp om att det blir bättre. Dessutom ger det en känsla av gemenskap och tillhörighet, vilket minskar känslan av ensamhet.

5.2 Potentiella risker och nackdelar

Alla elva artiklarna tog upp, eller nämnde potentiella risker och nackdelar av att använda sociala medier. Vissa artiklar undersökte specifika konsekvenser som till exempel negativ social jämförelse eller hur man påverkas av att se bilder på smala kroppar. Medan andra mer generellt undersökte vad det fanns för nackdelar med sociala medier.

5.2.1 Negativ social jämförelse

Så mycket som tio av elva artiklar nämner på ett eller annat sätt negativ social jämförelse (1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11).

Författarna i artikel nr. 5 skriver att på sociala medier är man bara ett litet klick ifrån mängder av bilder och information om andra. Författarna i artikel nr. 7 förklarar att olika plattformar, som till exempel Facebook, kan ge ett intryck av att andra har det bättre än en själv. Människor på sociala medier tenderar att visa upp en positiv bild av sig själv och sitt liv, och publicerar sällan negativa upplevelser.

Användare lägger ofta ut om sina framgångar, positiva relationer osv. Som ett resultat kan användningen av dessa webbplatser leda till negativ social jämförelse, dvs. att man jämför sig med de som man upplever har det bättre eller är bättre än en själv. Författarna av artikel 4 och 5 förklarar att denna negativa jämförelse kan leda till avundsjuka och dålig självkänsla, som i sin tur kan resultera i ångest och depressiva symtom.

I artikel nr.10 framkommer det att snyggt utseende var den viktigaste faktorn när ungdomar valde att publicera en bild på sociala medier. Det framkom även att vissa tjejer redigerade sina bilder. Att ständigt exponeras och jämföra sig med dessa ideala och perfekta bilder kan göra att man blir missnöjd med sitt eget utseende och får en dålig självbild. Författarna i artikel 6 och 11 hävdar att sociala medier är fullt av bilder på extremt smala kroppar och att utsättas för dessa bilder kan göra att man får dålig självsyn och kroppsbild. Det kan i sin tur resultera i att man tar till extrema åtgärder och leda till ätstörningar som till exempel anorexi (6, 11).

Artikel nr. 7 undersökte det indirekta sambandet mellan Facebook-användning och självkänslan genom negativ social jämförelse. Eftersom författarna i artikeln anser att lyckligare människor hanterar social information på ett annat sätt än vad olyckliga gör. Undersökte de också om sambandet mellan Facebook-användning och social jämförelse, samt självkänslan, skiljer sig beroende på graden av lycka hos användarna. En undersökning bland 231 unga vuxna i åldern 18–25, visade att Facebookanvändning kunde leda till negativ social jämförelse. Vilket i sin tur påverkade självkänslan negativt och kunde ge känslor av att man var mindre attraktiv än andra, samt känslor av social inkompetens. Resultatet visade även att det indirekta sambandet mellan Facebook-användning och sämre självkänsla, via negativ social jämförelse, dämpades bland lyckligare individer. Detta eftersom lyckliga användare ägnade sig mindre åt negativ jämförelse än vad de olyckliga användarna gjorde.

Resultatet i artikel nr. 8 visade att unga kvinnor på Facebook ofta utvärderade sitt utseende genom att jämföra sig själv med andra. Författarna förklarar att de personerna som spenderade tid på Facebook mer frekvent, rapporterade att de var på ett sämre humör och mer missnöjda med sig själv, än vad personer som tillbringade tid på en utseendeneutral webbplats gjorde. Författarna skriver också att ju mer tid man tillbringade på sociala medier, desto sämre stämningsläge hade man. Detta då mer tid online resulterade i mer negativ jämförelse och starkare vilja att förändra sitt utseende.

Artikel nr. 4, 5, 7 & 9 poängterar att aktiviteten online påverkar hurdan effekten blir. Författarna i artikel 4 och 5 skriver att passiv användning kan leda till avundsjuka. Författarna i artikel 7 och 9 påpekar att passiva användare oftare ägnade sig åt negativ jämförelse, vilket påverkade självkänslan negativ. Passiv användning var, enligt artikel 9, relaterad till större symptom på ångest, nedstämdhet och depression bland ungdomar, medan aktiv användning var relaterad till minskade symptomen på ångest, nedstämdhet och depression. Artikel nr. 9 visade även att ju bättre självkänsla man hade från början, desto mindre jämförde man sig med andra.

5.2.2 Sämre självkänsla

Tio av de elva inkluderade artiklarna nämner att sociala medier kan påverka självkänslan och självbilden negativt. Något som i sin tur påverkar välbefinnandet (2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11). Artikel nr. 2, 4, 5 och 7 skrev att sociala medier kunde stärka självkänslan, men dessa artiklar skrev även att sociala medier kunde leda till sämre självkänsla. Detta beroende på hur man använder det. Som nämnts ovan, förklarar författarna i artikel 7 att aktiviteten på sociala medier påverkar hurdan effekten blir. Enligt dem har passiva användare mer tendens till att göra negativa jämförelser, vilket påverkar självkänslan negativt. Det framkom också i artikel nr. 7, att sämre självkänsla, via negativ social jämförelse, dämpades bland lyckligare individer. Detta eftersom lyckliga användare jämförde sig mindre med andra, än vad de olyckliga användarna gjorde.

Även artiklarna 3, 6, 8, 9 och 10 förklarar att sociala medier kan leda till negativ social jämförelse, vilket även de beskriver påverkar självkänslan och självbilden negativt. Information om hur andra har det, påverkar hur människor uppfattar sig själv, dvs. deras självbild och självkänsla. Enligt författarna i artikel nr. 7 baserar människor sin självkänsla, åtminstone delvis, på hur man är eller hur det går för en själv i jämförelse med andra individer. Att jämföra sig själv och sitt liv, kan ge känslor av att man är sämre, mindre attraktiv eller har det sämre ställt än andra (3, 6, 7, 8, 9, 10). Resultatet i artikel nr. 9 visade att ju bättre självkänsla man hade från början desto mindre jämförde man sig.

I artikel nr. 2 och 11 framkom det att näthat, dvs. mobbning och trakasserier online, kunde leda till sämre självkänsla för dem personer som blivit utsatta.

5.2.3 Missnöje med kroppsbilden och utseendet

Att exponeras för andra personers bilder på sociala medier kan leda till press och missnöje med sitt eget utseende, det skriver författarna i artiklarna 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10 och 11.

Författarna i artikel 10 undersökte om användandet av sociala medier ledde till ökat kroppsmisnöje bland ungdomar. De hävdar att sociala medier har ett stort inflytande på ungdomars kroppsbild och utseende. Genom att titta på andra personers bilder, kan det leda till ökat missnöje med sitt eget utseende. Deras resultat visade att pojkar och flickor påverkades på samma sätt och i samma utsträckning. Författarna i artikel 10 skriver också att personer ofta lägger ut bilder som varit noga utvalda. Bilder som har haft det perfekta ljuset och eventuellt har blivit redigerade eller haft filter. I artikeln kommer det fram att utseendet spelar en stor roll i ungdomars aktiviteter och upplevelser på sociala medier. Snyggt utseende var den viktigaste faktorn när de valde ut en bild att ladda upp på olika plattformar. Vissa tjejer berättade att de redigerade sina bilder för att skapa en fysisk attraktiv bild av sig själv. Att bara se sådana perfekta och snygga bilder leder lätt till jämförelse, och eftersom det är svårt att uppfylla dessa orealistiska skönhetsideal, kan det resultera i missnöje och en negativ självbild. På sociala medier finns även många bilder som visar smala och ohälsosamma kroppsideal (1, 6, 10). Att se sådana smala idealiska bilder, skriver författarna i artikel nr. 6, kan leda till tron om att dessa kroppar är normen. Ungdomar blir medvetna om avvikelser mellan sitt eget och det ideala utseendet och blir som

resultat missnöjda över sin egen kropp eller sitt utseende. Detta kan i sin tur ha skadliga effekter, då det till exempel kan leda till ätstörningar (6, 11).

Författarna i artikel nr. 6 skriver att sociala medier innehåller få bilder och texter som förespråkar självacceptans. Däremot finns där mycket bilder och texter som främjar ohälsosamma ideal och viktminskning. De skriver även att unga kvinnor som redan har en dålig kroppsbild påverkas mest av att exponeras för sådant material. Enligt artikel 3 var hela 78,2% av flickorna i deras studie missnöjd med sin kroppsvikt och 15,4% var missnöjda med sitt utseende. Deras studie visade också att ju mer tid man spenderade på sociala medier, desto mer missnöjd blev man med sitt utseende. Författarna i artikel nr. 6 skriver även att sociala medier tenderar att främja sexualiseringen och objektifieringen av kvinnor, samt att detta kan bidra till missnöje av kroppsbilden.

Artikel nr. 8 upptäckte att Facebookanvändare ofta kände sig missnöjda med sitt hår, ansikte eller sin hud, samt att Facebook inte påverkade användarnas kroppsbild. Författarna misstänker att detta beror på att bilderna som publiceras på Facebook, oftast är på ansikten och mer sällan hela kroppsbilder. De spekulerar därför i om Instagram, som innehåller mer bilder på hela kroppar, således påverkar användarnas kroppsbild negativt.

Utseendefokuserad media kan bidra till ”utseendekultur” bland kompiskretsar, som inkluderar att prata om varandras fysiska utseende och hur man kan förbättra det. Artikel nr. 10 studerade om denna utseendemässiga feedback kunde leda till missnöje med sin kropp. Resultatet visade att en frekventare användning av sociala medier ökade samtalen och feedbacken kring utseende, dock påverkade inte denna feedback kroppsbilden.

5.2.4 Näthat

Artikel nr: 1, 2, 3 och 11 skriver att man på sociala medier kan utsättas för näthat, vilket kan påverka den psykiska hälsan och välbefinnandet negativt. Näthat eller nätmobbning kan definieras som en aggressiv handling där någon eller några går till personangrepp, hotar, kränker eller skriver hatiska kommentaren till en annan människa på nätet. Ju mer tid man spenderar på sociala medier desto högre risk för att bli utsatt för näthat (1, 2, 3, 11).

Författarna i artikel nr. 11 poängterar att näthat kan ha allvarliga konsekvenser. Det kan leda till sämre självkänsla, depression och till och med självmord. De förklarar också att offer för näthat ofta presterar sämre i skolan. Detta då de har svårare att koncentrera sig, samt därför att de var mindre benägna att gå till skolan. Vissa studier har visat en korrelation mellan traditionell mobbning och nätmobbning. Tonåringar som mobbas offline är troligtvis också mobbade online (11). Författarna i artikel nr. 2 betonar att det är viktigt med socialt stöd för de personer som utsätts för nätmobbning. Författarna i artikel nr. 11 skriver att elaka, hatiska eller skadliga meddelanden eller rykten snabbt kan spridas till många människor över olika platser. För en ungdom kan nätmobbning verka omöjligt att fly från, eftersom internet och de olika tekniska enheterna ofta följer ungdomen överallt.

Det kom fram i artikel nr. 3 att särskilt ungdomar som upplever trakasserier och hat på nätet, tenderade att ha sämre sömn, lägre självkänsla och sämre kroppsbild. Något som i sin tur var relaterat till depressiva symtom. Författarna i artikel nr. 3

skriver även att flickor var mer involverade i näthat än vad pojkar var. 38,7% av flickorna hade varit inblandade, antingen som förövare eller som offer för trakasserier och hat på nätet. Bland pojkar var siffran 25,1%.

Artikel nr. 11 lyfter fram en undersökning från 2007, som studerade studenter av Massachusetts Aggression and Reduction Center. Den visade att de flesta näthatsförövare förklarade att de sysslade med sitt mobbande beteende på grund av ilska (65%) eller som ett "skämt" (35%). Författarna i artikeln menar att ungdomar kan känna sig friare på nätet att göra eller säga saker till folk som de normalt inte skulle ha gjort ansikte mot ansikte. Detta eftersom det är lättare att yttra sig online, då det kan göras anonymt och inte involverar någon fysisk interaktion med offret. Förövarna är kanske heller inte medvetna om konsekvenserna av sitt beteende. De ser inte vilken känslomässig reaktion eller smärta offret eventuellt känner.

5.2.5 Ängest och depressiva symtom

I artiklarna 1, 2, 3, 4, 5, 7, 9 & 11 framkommer det att sociala medier kan leda till ängest eller depressiva symtom. Artikel nr. 1 undersökte hur sociala medier påverkade den psykiska hälsan och välbefinnandet. Resultatet visade att högkonsumenter av sociala medier hade en ökad risk för att bli utsatt för näthat, oftare hade störd eller otillräcklig sömn, samt att de tenderade att ägnade sig mindre åt fysisk aktivitet och var mer stillasittande. Vilket författarna i artikeln hävdar kan leda till depressiva symtom och ängest.

Även författarna i artikel nr. 3 framhåller att användningen av sociala medier är förknippad med dålig sömn och inblandning i trakasserier och hat online. De skriver också, precis som författarna i artikel nr. 7, att sociala medier kan leda till social jämförelse. Vilket i sin tur kan resultera i låg självkänsla och dålig kroppsbild. De förklarar att allt detta är starkt relaterat till depressiva symtom (3, 7). Författarna i artikel nr. 3 skriver att flickor ägnade fler timmar på sociala medier än vad pojkar gjorde, samt att flickor rapporterade färre sömntimmar och att de oftare var utsatta för näthat. I genomsnitt hade tjejer högre depressiva symptompoäng än vad pojkar hade. De förklarar också att sambandet mellan sociala medier och depressiva symtom var större för flickor än för pojkar. Bland flickor motsvarade fler timmar på sociala medier en stegvis ökning av depressiva symptompoäng. För pojkar såg man att högre depressiva symptompoäng fanns bland dem som rapporterade 3 eller fler timmars daglig användning av sociala medier.

I artiklarna nr. 1, 2, 3 & 11 framkommer det att ju mer tid man spenderar på sociala medier, desto mer negativt för hälsan och större risk för ängest och depressiva symtom. Risken att bli utsatt för näthat ökade ju mer man konsumerade sociala nätverkssajter och författarna i artikel nr. 2 skriver att för mycket tid på sociala medier kan medföra social isolering och ensamhet. Vilket i sin tur kan leda till depression. I artikel nr. 9 visade resultatet att passiv användning av sociala medier var relaterat till fler symptom på ängest, nedstämdhet och depression bland ungdomar. Och att aktiv användning av sociala medier var relaterat till minskade symptom på ängest, nedstämdhet och depression. Detta då passiv användning ofta ledde till negativ jämförelse och dålig självkänsla, och aktiv användning kunde stärka självkänslan och påverka välbefinnandet positivt.

Artikel nr. 4 studerade sambandet mellan Facebook och depression. Författarna skriver att sociala medier kan leda till avundsjuka, vilket de förklarar är kopplat till depression. De skriver att man på olika plattformar, som till exempel Facebook, utsätts för mycket information från andra användare. Upplysningar om personers framgångar, materiella varor, positiva relationer och annan information som andra användare delar på Facebook. Denna exponering kan leda till känslor av att man är sämre än andra och leda till avundsjuka. Artikelns resultat visar att när användaren ständigt känner sig avundsjuk och mindervärdig kan den utveckla depressiva symtom över tid. Resultatet visar också att om användandet av Facebook inte utlöser känslor av avundsjuka, så bidrar det inte heller till depression. Det visade till och med att om avundsjukan var kontrollerad eller inte närvarande, så kunde Facebook till och med ha en positiv inverkan och minska depressiva symtom. Detta då Facebook kan vara en glädjande upplevelse, där man bland annat kan ha kontakt med vänner som uppmuntrar, bekräftar och stöttar en. Även författarna i artikel nr. 5 poängterar att social jämförelse kan leda till avundsjuka. Vilket de menar kan vara en orsak till ångest.

5.2.6 Ätstörningar

Två av artiklarna (6, 11) tar upp ätstörningar. Som tidigare nämnts, kan exponeringen av extremt smala bilder leda till missnöje med sin egen kropp. Detta kan i sin tur resultera i bantning eller att man tar till extrema åtgärder. Författarna i artikel nr 6 skriver att ungdomsåren är en tid då kroppsutvecklingen och ökad medvetenhet för sociala ideal, gör kroppen särskilt framträdande. De skriver även att ätstörningar oftast börjar i tonåren. Det finns mycket innehåll på sociala medier som uppmuntrar eller förskönar farligt beteende som är karakteristiskt för ätstörningar. Det kan handla om till exempel bilder och texter som uppmuntrar eller ger råd om att gå ner i vikt eller hålla sig smal (6, 11). Författarna i artikel nr. 6 skriver att det kan vara speciellt farligt för unga kvinnor som redan har en dålig kropps bild att exponeras för sådant material. Detta då de oftast är mer lättpåverkade och mer mottagliga för den typen av innehåll.

Författarna i artikel nr. 11 skriver om en studie som hittade 500 webbplatser som främjade anorexi. Dessa webbplatser gav specifik information för att initiera och upprätthålla anorexi. De förklarar också att bilderna på sociala medier i allmänhet främjar en sexuell och extremt smal och ohälsosam bild som idealet. Detta menar de, kan öka individens missnöje med sin egen kropp, vilket i sin tur sannolikt ökar risken för ätstörningar.

Direkt skadliga och ohälsosamma ideal sprids lätt på olika plattformar och användarna kan exponeras för dessa mot sin vilja. Till exempel kan någon de följer eller deras vänner dela eller kommentera sådana bilder eller texter, så att de oönskat dyker upp på deras sida eller flöde (6).

Författarna i artikel nr. 11 klargör att sociala medier kan förstärka, samt utlösa ätstörningsbeteende, särskilt för dem som försöker återhämta sig från sina ätstörningar. De skriver också att sociala medier kan lära ungdomar nya och kanske farligare sätt att gå ner i vikt. De kan dela med sig av detaljerna om hur de snabbt kan gå ner i vikt och vilka olika metoder och strategier de använder. Ungdomar kan också dela och lära sig sätt att dölja dessa beteenden från familj, vänner eller sjukvårdspersonal.

5.2.7 *Självskadebeteende och självmord*

Författarna i artikel nr. 11 konstaterar att sociala medier är en plats där ungdomar enkelt kan få information om hur man kan skada sig själv eller ta livet av sig. De skriver också att på vissa sociala nätverkssidor uppmuntras personerna att agera på sina självmordstankar. Artikeln lyfter fram en studie där det gjordes en sökning efter webbplatser med information om metoder gällande självmord. Detta med hjälp av tolv självmordsrelaterade söktermer; "självmordsmetoder", "hur man dödar sig själv" osv. Totalt identifierades 240 olika webbplatser. 90 av dessa visade sig vara sidor som dedicerade till självmord, och hälften av de här uppmuntrade, främjade eller underlättade självmord.

I artikeln kommer där också upp att det finns en oro över ifall det finns någon smittsam effekt bland ungdomar som utsätts för online-berättelser om självmord. Författarna skriver att ungdomar ofta utsätts för sådana historier via sociala nätverkssajter, diskussionsforum och chatforum. Exponering för dessa självmordsberättelser kan öka självmordstankar och beteenden bland ungdomar.

Författarna i artikel nr. 11 förklarar att webbplatser som exponerar bilder eller historier om individer som avsiktligt skadar sig själv, kan förstärka eller främja självskadebeteenden bland ungdomar. Detta då det kan normalisera och omedvetet motivera självskada. Via sociala medier kan ungdomar även lära sig nya, möjligtvis farligare sätt att skada sig själv på. Ungdomar kan dela med sig av detaljer och olika strategier de använder för att göra illa sig själva. De kan också tipsa varandra om hur man kan dölja dessa beteenden för sina anhöriga.

5.2.8 *Andra riskbeteenden*

Författarna i artikel nr. 11 skriver att på sociala medier kan där publiceras bilder, videor eller texter som hänvisar till riskabelt beteende som bland annat missbruk av droger, sex och våld. Ungdomar kan visa eller se detta material på sina sidor i olika former. De kan till exempel lägga ut bilder på sig själva eller andra som deltar i dessa handlingar, eller publicera kommentarer, inlägg eller foton som refererar till sådana beteenden.

Författarna i artikel 11 lyfter fram en studie av 500 collegestudenter. Den visade att 54% av dessa ungdomar hänvisade till riskabelt beteende; 24% hänvisade till sex, 41% hänvisade till drogmissbruk och 14% hänvisade till våld. Författarna förklarar att ungdomar kanske inte är medvetna om vilka risker som är förknippade med att visa sådana beteenden på deras sidor. Dessa inlägg är ofta offentliga och kan lätt delas eller ses av andra. Dessa inlägg kan påverka hur ungdomen som delar denna information uppfattas av andra som t.ex. rekryterare eller arbetsgivare. Inlägg som hänvisar till riskabla beteenden kan även normalisera dessa beteenden, samt uppmuntra ungdomar till att engagera sig i dessa handlingar. Särskilt om de uppfattas som fria från negativa konsekvenser

Artikel nr. 11 lyfter även fram "sexting" som innebär sändning eller mottagning av sexuellt explicita eller sexuellt suggestiva bilder eller videor, samt sexuella textmeddelanden via till exempel en mobiltelefon. Författarna i artikeln menar att det finns potentiella risker relaterade till detta beteende. Sexbilder kan lätt skickas vidare, bli offentliga eller spridas till stora grupper av människor. Dessa risker finns även då man bara skickar till personen man är i ett förhållande med. Bilderna kan vidarebefordras till andra exempelvis som hämnd eller utpressning

efter en konflikt eller ett uppbrott. Sexting kan därför leda till trakasserier online och nätmobbning. Författarna i artikel 11 skriver att det har varit flera fall där ungdomar har begått självmord som varit relaterat till mobbning efter att deras nakenbilder spridits i stor utsträckning. Studien framhäver också att vissa av de kvinnliga ungdomarna rapporterat att de känt sig pressade av killarna som de var intresserade av att skicka sådana bilder och meddelanden.

5.3 Faktorer som kan påverka

I artiklarna framkom det att det finns vissa faktorer som kan påverka vilken effekt sociala medier har på användarna. Dessa är om man som användare är aktiv eller passiv, hur mycket tid som spenderas på sociala medier, samt kön.

5.3.1 Passiv och aktiv

I flera studier visade det sig att aktiviteten på sociala medier, dvs. om man som användare är aktiv eller passiv, har betydelse för hur användandet av sociala medier påverkar hälsan och välbefinnandet (2, 4, 5, 7, 9).

Författarna i artikel nr. 5 förklarar att aktiv användning avser aktiviteter som delas med andra. Till exempel genom att lägga ut en statusuppdatering, dela eller kommentera någon annans inlägg, ladda upp en bild eller chatta med någon. Under passiv användning av sociala medier konsumeras information vanligtvis, utan att kommunicera med ägaren av innehållet eller andra användare. Det innebär att man mer bara bläddrar igenom nyhetsflöden, tittar på folks bilder eller läser deras inlägg utan att kommentera eller skriva något.

Studier har visat att passiva användare tenderar att ägna sig mer åt negativ jämförelse, vilket kan påverka självkänslan och välbefinnandet negativt och att aktiva användare som delar positiva inlägg om sig själv påverkas mer positivt (4, 5, 7, 9). Författarna i artikel nr. 2 och 5 menar att aktiv användning har visat sig kunna öka välbefinnandet. Det kan främja sociala interaktioner, ge känslomässigt stöd, stärka självkänslan, minska social isolering och stimulera känslor av delaktighet och gemenskap. Enligt artikel nr. 4, 5 och 9 kan aktiv användning av sociala medier även minska depressiva symtom.

Passiva användare som ägnar sig åt negativ social jämförelse kan bli avundsjuka och känna sig mindervärdiga. Sådana känslor, menar författarna i artikel nr. 4 och 5, kan leda till depression.

5.3.2 Tid

Alla utom två av de inkluderade artiklarna framhåller att tiden man spenderar på sociala medier har betydelse för hur man påverkas. De menar att ju mer tid man tillbringar online, desto större risk för att påverkas negativt (1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 10, 11). I artikel nr. 1, 2, 3, och 11 framkom det att ju högre användning av sociala medier desto större blev risken för att utsättas för näthat. Författarna i artikel nr. 1 och 3 förklarar också att ungdomarna som rapporterade fler timmar online, hade färre timmars sömn. Resultatet i artikel nr. 1 visar att de ungdomar som var mer

på sociala medier tenderar att ägna sig mindre åt fysisk aktivitet. Allt detta menar författarna ökar risken för ångest och depressiva symtom (1, 2, 3). Författarna i artikel nr. 2 skriver också att för mycket tid online, kunde leda till social isolering.

Artikel nr. 3, 4, 6, 7, 8, 10 & 11 tog upp att ju mer tid man spenderade på sociala medier desto mer exponeras man för andra användarens information och bilder. Bilder och information som kan bidra till negativ social jämförelse. Att jämföra sig med andra kan resultera i att man blir missnöjd med sitt eget utseende och påverka självkänslan negativt (3, 6, 7, 8, 10). Författarna i artikel nr. 3, 4 och 7 skriver att denna negativa jämförelse kan leda till depression och författarna i artikel nr. 6 och 11 klargör att det kan leda till ätstörningar. Författarna i artikel nr. 6 förklarar också att höganvändning av sociala medier kan göra att man ständigt blir utsatt för smala, beniga och idealiska bilder. Detta menar författarna, kan leda till internalisering och tron om att dessa kroppar är normen och något man bör eftersträva.

Resultatet i artikel nr. 9 visar att tiden inte har någon betydelse för huruvida sociala medier kan leda till symptom på ångest, nedstämdhet och depression bland ungdomar. Författarna förklarar att det snarare handlar om vilken aktivitet man har, dvs. om man är en aktiv eller en passiv användare. Även en av studierna i artikel nr. 2 tar upp om att de inte har hittat någon skillnad beroende på tid, utan menar också att det är vilken typ av aktivitet som spelar roll.

5.3.4 Kön

Artikel nr. 1, 3 och 6 konstaterar att flickor påverkas mer negativt av sociala medier än vad pojkar gör. Artikel nr. 3 undersökte sambandet mellan användningen av sociala medier och ungdomars depressiva symtom. Författarna skriver att flickor i genomsnitt hade högre depressiva symtompång jämfört med pojkar. De förklarar att tjejer spenderade mer tid på sociala medier än vad killar gjorde, vilket de anser kan vara en anledning till att flickor påverkades mer negativt. Över två femtedelar av tjejerna rapporterade att de använde sociala medier i tre eller fler timmar per dag, jämfört med en femtedel av pojkarna. Resultatet av studien visade att användandet av sociala medier kunde leda till dålig sömn, näthat, låg självkänsla, samt dålig kroppsbild. Allt detta menar författarna kan leda till depressiva symtom. Författarna hävdar också att ju mer tid man ägnar åt sociala medier, desto större är risken för näthat, sömnbrist osv.

Resultatet i artikel nr. 1 visar tydliga könsskillnader. Studien kom fram till att tjejers välbefinnande påverkades mer negativt än pojkars. Författarna förklarar även här att flickor använder sociala medier mer, än vad pojkar gör. Därav har de en större risk för att utsättas för näthat, mer brist på sömn och mindre fysisk aktivitet. Vilket ökar risken för att utveckla depressiva symtom. Studien visar att samma faktorer påverkade pojkar, men i mindre grad.

Även artikel nr. 6 lyfter fram skillnader beroende på kön. Författarna förklarar att exponering av bilder på smala och ideala kroppar på sociala medier påverkar kroppsbilden, livskvalitén och den psykiska hälsan. Författarna skriver även att unga kvinnor påverkas i högre grad och att det är de som blir mest missnöjda med sin egen kropp efter att ha blivit utsatt för sådana bilder.

Författarna i artikel nr. 5 nämner också skillnader beroende på kön. Deras resultat visade att socialt stöd kunde minska depressiva symptom och att detta samband bara hittades bland de kvinnliga deltagarna.

Resultatet i artikel nr. 10 visade att användandet av sociala medier ökade ungdomarnas missnöje med kroppen. Studien visade också att det inte fanns några könsskillnader och att pojkar påverkades av användningen av sociala medier på samma sätt och i samma utsträckning som flickor.

6. DISKUSSION

6.1 Metoddiskussion

Jag valde att göra en allmän litteraturstudie för att det passade mitt syfte bra. Mitt syfte var att undersöka och sammanställa kunskap om hur sociala medier påverkar ungdomars psykiska hälsa och den valda metoden bidrog med mycket kunskap inom ämnesområdet. Även om jag tycker att mitt val av metod lämpar sig bra, skulle eventuellt andra metoder, som till exempel intervjustudie, också kunnat passa för detta arbete. Då hade jag kunnat undersöka hur ungdomar själv upplever att sociala medier påverkar deras hälsa. Således hade resultatet möjligtvis kunnat se lite annorlunda ut. Men på grund av rådande pandemi och familjesituation var det lämpligare att göra en litteraturstudie.

Under den inledande litteratursökningen observerade jag att problemområdet var alltför brett och att det fanns ett alldeles för stort utbud av relevanta artiklar. Därav blev det aktuellt att avgränsa sökningen genom att applicera inklusionskriterier. Ett kriterium var att forskningen skulle inkludera eller fokusera på ungdomar. Jag valde denna målgrupp för att de är de största användarna av sociala medier, samt för att det är bland unga som det skett störst ökning av psykisk ohälsa. Ett annat kriterium var att artiklarna inte skulle vara äldre än från 2014. Jag tyckte att det var viktigt att ha så färsk forskning som möjligt. Detta eftersom sociala medier är relativt nytt och det hela tiden skapas nya plattformar, samt då populära nätverkstjänster som till exempel Facebook och Instagram inte funnits allt för länge.

Att artiklarna blivit vetenskapligt granskade, dvs. att de var peer reviewed var också ett kriterium som användes när alternativet var tillgängligt. Jag valde att inkludera internationell forskning eftersom det annars är möjligt att gå miste om studier med viktig information, samt då jag ville undersöka om det ser likadant ut runt om i världen eller om där finns kulturella skillnader. Litteratursökningen gjordes i olika databaser. I PsycINFO, PubMed och CINAHL. Jag valde att använda mig av flera databaser för att få en mer heltäckande bild av problemområdet.

Då litteratursökningen gav så många träffar var det omöjligt att inkludera alla relevanta artiklar. Jag upplever att de 11 som jag valde ut och inkluderade i detta arbete gav tillräckligt mycket relevant information och kunde besvara mina frågeställningar.

Jag valde bara ut artiklar som var relevanta för mitt arbete och som efter kvalitetsgranskningen uppskattades vara av hög kvalitet. Detta eftersom jag är

fullt medveten om att kvalitén på de valda artiklarna i sin tur påverkar kvalitén på min studie. Kvalitetsgranskningen genomfördes med hjälp av en mall som publicerats av SBU (Statens beredning för medicinsk och social utvärdering). Detta för att säkerställa artiklarnas validitet, pålitlighet och kvalitet. Jag valde även ut artiklar med lite olika syften och perspektiv. Detta för att få en bredare bild av hur ungdomars hälsa påverkas av sociala medier. Trots att artiklarna skilde sig åt i inriktning och tillvägagångsätt, hade de ändå liknande resultat.

Jag gjorde sedan en innehållsanalys för att analysera materialet. Vilket gjorde det enkelt för mig att hitta och lyfta fram det från artiklarna som var väsentligt för mitt arbete.

Jag har tagit de forskningsetiska principerna i beaktande under varje steg i forskningsprocessen och under hela arbetets gång, samt att jag bara har använt mig av artiklar som är etiskt godkända. Jag har försökt att återge data så korrekt jag bara kan. Då artiklarna är på engelska har översättningen skett på egen hand och med hjälp av webbaserade översättningsprogram och lexikon. Därmed kan eventuella feltolkningar av innehållet ses som en svaghet i studien. För att tydliggöra vissa oklarheter som uppstått vid översättningen och för att återge innebörden av innehållet så korrekt som möjligt, har översättningen diskuterats med min sambo.

Studiens teoretiska ramverk, Festingers teori om social jämförelse, visade sig vara lämplig och till hjälp i analysen av resultatet. Hade jag valt ett annat teoretiskt ramverk är det möjligt att resultatet sett lite annorlunda ut, då eventuellt andra aspekter hade lyfts fram.

Jag anser att validiteten i mitt arbete är hög, eftersom mitt val av metod var passande och därför att jag undersökte det som var ämnat att undersökas. Mitt tillvägagångsätt har under arbetets gång visat sig vara lämpligt och användbart.

6.2 Resultatdiskussion

Samtliga artiklar visade att sociala medier, på ett eller annat sätt, påverkade ungdomars psykiska hälsa och välbefinnande. Resultatet pekade på både positiva och negativa konsekvenser av användandet. Alla 11 artiklar tog upp potentiella risker och nackdelar med sociala medier och 5 av artiklarna tog upp fördelar. Hur man påverkades kunde bero på ett antal olika faktorer som till exempel om man var en aktiv eller passiv användare eller hur lång tid man spenderade online.

Fördelar som kom upp var att sociala medier underlättar social interaktion och ökar möjligheten att kommunicera med andra, samt att det kan bidra med socialt stöd. Vilket kan minska ensamhet och ge en känsla av tillhörighet (2, 4, 5, 11). Detta är fördelar som även kommit upp i tidigare forskning (Ybarra, Mitchell 2004; Desjarlais, Willoughby 2010; Laroche m.fl. 2013). Andra positiva konsekvenser av att använda sociala medier är att det kan bidra med värdefull information och kunskap (11). Något som även Ybarra & Mitchell (2004) uppmärksammar. Personer med psykisk ohälsa kan hitta viktig hälsoinformation, men även hitta andra individer med liknande upplevelser. På det sättet kan de sprida hopp, utbyta information och tipsa varandra om saker som har underlättat

vid återhämtningsprocessen osv. Att prata öppet om psykisk ohälsa på sociala medier hjälper också till att sprida och öka kunskapen inom området, och kan därmed bekämpa skam och minska stigma.

I Festingers (1954) sociala jämförelseteorin framkommer det att det ligger i människans natur att jämföra sig med andra. Att det bland annat är genom jämförelse som man skapar en egen social identitet. Hwang & Nilsson (2019) skriver att man under ungdomstiden försöker hitta sig själv och utveckla sin identitet och enligt artikel nr. 2 och 11, är sociala medier en plats där man kan göra detta. Något som de lyfter fram som en positiv konsekvens av att använda sociala medier.

I nästintill alla artiklarna (1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11) framkom det att användandet av sociala medier kan leda till negativ jämförelse. Användarna jämförde sitt utseende, sina förmågor, sin livssituation osv. Negativ jämförelse är det som i Festingers (1954) sociala jämförelseteori beskrivs som uppåtgående jämförelse, dvs. att man jämför sig med de som man upplever är bättre eller har det bättre än en själv. Vogel m.fl. (2014) skriver att denna typ av jämförelse är den vanligast på sociala medier. Uppåtgående jämförelse kan enligt sociala jämförelseteorin inspirera och skapa motivation till att prestera bättre. Något som även kom upp i Vogel m.fl. (2014) forskning, samt artikel nr. 11. Vanligtvis leder dock denna jämförelse oftare till negativa konsekvenser och stor press (Vogel m.fl. (2014). I både Festingers (1954) teori och tidigare forskning (Elmquist, McLaughlin 2017; Denti m.fl. 2012; Vogel m.fl. 2014) framkommer det att om en person inte når upp till de resultat den vill kan den få känslor av otillräcklighet, underlägsenhet och misslyckande. Vilket påverkar individens självkänsla och välbefinnande negativt. Detta framkom även i artiklarna 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10 och 11. Uppåtgående jämförelse kan även leda till andra negativa känslor som avundsjuka och bitterhet. Något som lyftes fram både i Festingers (1954) teori och i artikel nr. 4 och 5.

Vogel m.fl. (2014) förklarar i sin studie att när man jämför sig med individer som man anser vara sämre eller har det mindre bra ställt än en själva, kan det vara positivt för hälsan och leda till högre självkänsla. Att jämföra sig med dem som man anser vara underlägsen en själv, beskrivs i Festingers (1954) sociala jämförelseteorin som nedåtgående jämförelse. Även i teorin framkommer det att denna typ av jämförelse kan stärka självkänslan.

Förr jämförde man sig mer med personer i ens närhet, som till exempel grannar, kolleger, vänner osv. Men i och med sociala medier finns det nu mycket mer möjligheter till jämförelse. Via sociala nätverk kan man jämföra sig med extremt många fler personer än tidigare och dessutom dygnet runt, hela tiden. På sociala medier kan användarna välja vad de vill visa och enligt Denti m.fl. (2012) visar många en mer förskönad och positiv bild av sig själv och mer sällan de negativa aspekterna. Något som även artikel nr. 7 och 10 från min studie lyfte fram. I artikel nr. 10 framkom det också att många tjejer redigerade sina bilder för att se bättre ut. Författarna i artikel nr. 4 och 7 skriver att få visa sig från sin bästa sida kan ha en positiv inverkan på det subjektiva välbefinnandet och stärka personens självförtroende. Men att ständigt exponeras för all denna information om

personers lyckliga tillvaro och ideala bilder kan, som tidigare nämnts, leda till att personen som jämför sig blir missnöjd med sig själv och får dålig självbild.

Von Knorring (2016) skriver att i ungdomsåren ändras kroppens utseende och många unga tjejer känner sig tjocka och vill banta. Även i artikel nr. 6 framkommer det att ungdomen är en tid då det händer mycket förändringar med kroppen och att man blir mycket mer medveten om kroppsbilden. Författarna i artikel nr. 6 skriver också att ätstörningar oftast börjar i tonåren. Att sen också matas av ideala bilder med extremt smala och beniga kroppar kan leda till att ungdomar tror att detta är det normala, och därefter utvärderar sig själv genom dessa ohälsosamma och orealistiska ideal. Detta menar Rysst (2010) kan ha allvarliga konsekvenser, då det ökar risken för ätstörningar. Något som även lyfts fram i artikel nr. 6 och 11.

I artikel nr 3, 4, 5, 7 och 9 framkom det att social jämförelse kan leda till ångest och depressiva symtom. Något som även poängterats i tidigare forskning (Elmquist, McLaughlin 2017).

Feilitzen m.fl. (2011) och Elmquist & McLaughlin (2017) tar upp om riskerna med näthat på sociala medier. Något som även framkom i artikel nr. 1, 2, 3 och 11. Elmquist & McLaughlin (2017) skriver att mobbning och trakasserier på sociala medier är farligt och att det kan leda till att personerna som utsätts tar sitt liv. Vilket även artikel nr. 11 lyfter fram.

I artikel nr. 11 förklarar författarna att där finns en oro över att det skulle kunna finnas en smittsam effekt bland ungdomar som exponeras för berättelser om självmord online. Att ungdomar som utsätts för sådana historier kan få ökade självmordstankar. Något som också lyftes fram i tidigare forskning (Elmquist, McLaughlin 2017). Där författarna skriver att ungdomar som kämpar med psykisk ohälsa och utsätts för någon annans självmord eller självmordsförsök, kan överväga att ta sitt liv. Både i artikel nr. 11 och Elmquist & McLaughlin (2017) studie framkommer det också att sociala medier kan främja självskadebeteende. Detta genom att exponeras för bilder eller information om personer som avsiktligt skadar sig själv.

I resultatet konstateras det att tiden och aktiviteten på sociala medier, samt kön, kan ha betydelse för hur ungdomarna påverkas av användandet. I nästintill alla artiklar noteras ett samband mellan tiden man spenderar på sociala medier och välbefinnandet. Ju mer tid man tillbringar på nätet, desto större risk är det att det påverkar hälsan och välbefinnandet negativt (1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 10, 11). Något som även poängterades i tidigare forskning (Vogel m.fl. 2014). Ju mer tid man spenderar på sociala medier, desto större blir risken att utsättas för näthat (1, 2, 3, 11). Det var också större risk att drabbas av ångest eller depressiva symtom (1, 2, 3). Mer tid online innebär också mer tid till negativ jämförelse, vilket enligt Festingers (1954) sociala jämförelseteori, Vogels m.fl. (2014) tidigare forskning och flera av mina inkluderade artiklar (3, 4, 6, 7, 8, 10, 11), kan leda till missnöje och dålig självkänsla. I genomsnitt spenderade ungdomar i Sverige ca. två timmar om dagen på sociala medier år 2019 (Nordicom, Göteborgs universitet 2020). Med tanke på den statistiken, kan man anta att tillfällena för sociala jämförelser har ökat.

I Vogel m.fl. (2014) studie konstaterades det att sociala medier både kunde öka och sänka självkänslan. Detta beroende på hur man använder de. Något som även framkom i artikel nr. 2, 4, 5 och 7. Enligt artikel nr. 9 är det inte tiden som har

betydelse för hur sociala medier påverkar användaren, utan författarna menar att det snarar handlar om vilken aktivitet man har på nätet. Artikel nr. 2, 4, 5, 7, och 9 lyfter fram skillnaderna mellan aktiva och passiva användare. De menar att passiva personer på sociala medier, dvs. de som mer bara bläddrar och läser andras inlägg utan att publicera något själv, oftare ägnar sig åt negativ jämförelse. Vilket påverkar självkänslan och välbefinnandet negativt. Medan aktivt användande, dvs. när man publicerar bilder eller inlägg, kommenterar eller chattar med andra, tvärtom, till och med kan öka välbefinnandet. Detta då det kan främja sociala interaktioner, stärka självkänslan, ge känslomässigt stöd, samt stimulera känslor av tillhörighet och gemenskap. Aktivt användande, kan enligt artikel nr. 4, 5 och 9, även minska depressiva symtom.

Resultatet både i Vogel m.fl. (2014) forskning och i artikel nr. 9 visar att självkänslan kan påverka hur effekten av sociala medier blir. Personer med bättre självkänsla ägnar sig mindre åt negativ jämförelse på nätet, än vad personer med sämre självkänsla gör.

I artikel nr. 1, 3 och 6 framkom det att flickor påverkades mer negativt av sociala medier än vad pojkar gjorde. Tjejer hade mer depressiva symtom, utsattes oftare för näthat och hade sämre självkänsla och kroppsbild. Författarna i artikel nr. 1 och 3 skriver också att flickorna rapporterade fler timmar på sociala medier än vad killarna gjorde. Nästintill alla artiklar i min studie har visat att ju mer tid man spenderar på sociala medier, desto större risk för att påverkas negativt. Därav kan man anta att det kan vara en anledning till att de påverkades mer.

Sammanfattningsvis kan man säga att resultatet i min studie är liknande de resultat som framförts i tidigare forskning. Mitt forskningsresultat stödjer också teorin om social jämförelse och visar att sociala jämförelser även förekommer på sociala medier.

7. SLUTSATS

Ungdomar spenderar mycket tid på sociala medier och resultatet från min studie visar att detta kan påverka deras hälsa, både positivt och negativt. Användandet av sociala medier kan vara underhållande och bidra med information och kunskap. Andra fördelar är att de underlättar social interaktion, kan ge socialt stöd och hjälper personer att uttrycka sin kreativitet och inspirerar andra, samt att det kan stärka självkänslan och hjälpa ungdomar att utveckla sin identitet. Sociala medier är också en plats där det finns stora möjligheter till att jämföra sig med andra. Resultatet visade att negativ jämförelse var en av de huvudsakliga konsekvenserna av att använda sociala medier.

Andra potentiella risker och nackdelar är att det kan leda till missnöje, sämre självkänsla och näthat. Detta kan i sin tur resultera i ångest och depressiva symtom. Ätstörningar och andra riskbeteenden lyftes också fram i resultatet. Det framkom även att det finns vissa faktorer som kan ha betydelse för hur användarna påverkas av sociala medier. Dessa är om man som användare är aktiv eller passiv, hur mycket tid som spenderas på sociala medier, samt kön.

Min studie har bidragit med ökad kunskap och förståelse för hur sociala medier påverkar ungdomars psykiska hälsa. Det är viktigt att upplysa ungdomar om de

potentiella riskerna som finns med sociala medier. Att till exempel förklara att användare ofta visar en förskönad och positiv bild av sitt liv och sällan visar de negativa aspekterna.

På sociala medier kan man känna sig friare att säga saker till folk som man inte skulle ha sagt ansikte mot ansikte, till exempel kränkande eller elaka kommentarer. Därför är det viktigt att tydliggöra att man kan såra folk även över nätet och förklara för ungdomar att sådana handlingar kan leda till allvarliga konsekvenser.

Sociala medier är relativt nytt och utvecklas ständigt. Eftersom det inte studerats allt för länge och då det skapas nya plattformar hela tiden anser jag att det är viktigt med fortsatt forskning inom området. Detta för att få en ökad kunskap om hur sociala medier påverkar ungdomar, samt för att undersöka de långsiktiga konsekvenserna av användandet. Genom att få mer vetskap om hur den psykiska hälsan påverkas av sociala medier, kan vi få kunskap om hur vi på ett mer hälsofrämjande sätt bör förhålla oss till sociala medier.

8. REFERENSER

Andersson J, (2019) *Svenskarna och internet 2019*. Stockholm, Internetstiftelsen.

Andersson J, Bäck J, Ernbrandt T, (2020) *Svenskarna och internet 2020*. Stockholm, Internetstiftelsen.

Bremberg S, Dalman C, (2015) *Begrepp, mätmetoder och förekomst av psykisk hälsa, psykisk ohälsa och psykiatriska tillstånd hos barn och unga*.
><https://forte.se/app/uploads/2014/12/kunskapsoversikt-begrepp.pdf>< PDF (2021-03-10)

Denti L, Barbopoulos I, Nilsson I, Holmberg L, Thulin M, Wendeblad M, Andén L, Davidsson E, (2012) *Sweden's largest Facebook Study*.
>https://gupea.ub.gu.se/bitstream/2077/28893/1/gupea_2077_28893_1.pdf< PDF (2020-03-18)

Desjarlais M, Willoughby T, (2010) A longitudinal study of the relation between adolescent boys and girls' computer use with friends and friendship quality: Support for the social compensation or the rich-get-richer hypothesis? *Computers in Human Behavior*, 26, 896–905.

Ekman R, Arnetz B, (2005) *Stress: Molekylerna, individen, organisationen, samhället*. Stockholm, Liber.

Elmqvist D. L, McLaughlin C. L (2017) Social Media Use Among Adolescents Coping with Mental Health. *Contemp School Psychol*, 22, 503–511

Fardouly J, Vartanian L.R. (2016). Social Media and Body Image Concerns: Current Research and Future Directions. *Current Opinion In Psychology*, 9, 1–5.

Feilitzen C, Findahl O, Dunkels E, (2011) *Hur farligt är internet?: resultat från den svenska delen av den europeiska undersökningen EU Kids Online*. Göteborg, Nordicom.

Festinger L, (1954). *A Theory of Social Comparison Processes*, *Human relations*
> <https://www2.psych.ubc.ca/~schaller/528Readings/Festinger1954.pdf>< PDF (2021-03-09)

Folkhälsomyndigheten, (2019) *Psykisk hälsa och suicidprevention. Lägesrapport 2018*.
><https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/49e2c585bddc480798d89683650ca67d/psykisk-halsa-suicidprevention-lagesrapport-2018-19006.pdf>< PDF
(2020-03-13)

Folkhälsomyndigheten, (2020a) *Statistik psykisk hälsa*.
><https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/statistik-psykisk-halsa> < HTML (2021-03-08)

Folkhälsomyndigheten, (2020b) *Vad är psykisk hälsa?*
><https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/vad-ar-psykisk-halsa/>< HTML (2020-08-10)

Friberg F, (2012). Att göra en litteraturöversikt. In: Friberg F. (red.) *Dags för uppsats: Vägledning för litteraturbaserade examensarbeten*. Lund, Studentlitteratur.

Göthe C-J, (2006) Hälsa, sjukdom och välbefinnande. *Läkartidningen*, 103, 271.

Hwang P, Nilsson B, (2019). *Utvecklingspsykologi*. Stockholm, Natur och Kultur

Ilbring L, (2015) *Ny rapport om skolelevers internetvanor*.
><http://www.internetstatistik.se/artiklar/ny-rapport-om-skolelevers-internetvanor/>< HTML (2020-03-14)

Kemp S, (2019). *Digital 2019: global digital overview*.
><https://datareportal.com/reports/digital-2019-global-digital-overview>< HTML
(2020-03-13)

Kristensson J, (2014) *Handbok I uppsatsskrivande och forskningsmetodik för studenter inom hälso- och vårdvetenskap*. Stockholm, Natur & Kultur.

Laroche M, Habibi M.R, Richard M.O, (2013) To be or not to be in social media: How brand loyalty is affected by social media? *International Journal of Information Management*, 33, 76-82

Lim S.M, Choi S.B, (2015) Stress caused by social media network applications and user responses. *Multimedia Tools Application*, 76, 17685-17698.

Nationalencyklopedin, (2020) *Sociala medier*.

><http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lang/sociala-medier>< HTML

(2020-03-17)

Nordicom, Göteborgs universitet, (2020) *Mediebarometern 2019*. >

https://www.nordicom.gu.se/sv/system/tdf/publikationer-hela-pdf/mediebarometern-2019-web_0.pdf?file=1&type=node&id=40714&force=0<

PDF (2021-05-01)

Rysst M, (2010) "Healthism" and looking good: Body ideals and body practices in Norway. *Scandinavian Journal of Public Health*, 38, 71–80.

SBU, (2020) *Bedömning av studier med kvalitativ metodik*.

>https://www.sbu.se/globalassets/ebm/bedomning_studier_kvalitativ_metodik.pdf

< PDF (2021-06-12)

Slonje R, Smith P.K, Frisén A, (2013) The nature of cyberbullying, and strategies for prevention. *Computers in Human Behavior*, 29, 26–32.

Socialstyrelsen, (2013) *Psykisk ohälsa bland unga. Underlagsrapport till Barns och ungas hälsa, vård och omsorg 2013*. >

<https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/ovrigt/2013-5-43.pdf><

PDF (2020-03-17)

Suls J, Wheeler L, (2000) *Handbook of social comparison: Theory and Research*, New York, Springer US.

Vetenskapsrådet, (2017) *God forskningssed*.

>https://www.vr.se/download/18.2412c5311624176023d25b05/1555332112063/God-forsknings-sed_VR_2017.pdf<

PDF (2020-03-18)

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, 206–222.

Whiting A, Williams D, (2013). Why people use social media: A uses and gratifications approach. *Qualitative Market Research: An International Journal*, 16, 362-369.

WHO. (2013). *Mental health action plan 2013-2020*.
>https://www.who.int/mental_health/action_plan_2013/bw_version.pdf?ua=1<
PDF (2020-03-13)

Xanidis N, Brignell C.M, (2016) The association between the use of social network sites, sleep quality and cognitive function during the day. *Computers in Human Behavior*, 55, 121–126.

Yaroslavsky I, Rottenberg J, Bylsma L.M, Jennings J.R, George C, Bajji I, Benák I, Dochnal R, Halas K, Kapornai K, Kiss E, Makai A, Varga H, Vetró Á, Kovacs M, (2016). Parasympathetic nervous system activity predicts mood repair use and its effectiveness among adolescents with and without histories of major depression. *Journal Of Abnormal Psychology*, 125, 323-336.

Ybarra M.L, Mitchell K.J, (2004) Online aggressor/targets, aggressors, and targets: A comparison of associated youth characteristics. *Journal of child Psychology and Psychiatry*, 45, 1308–1316.

9. BILAGOR

9.1 Bilaga 1 - Artikelöversikt

I tabellen nedan presenteras studierna som inkluderats i litteraturstudien.

Nr. & Författare	År	Titel	Syfte	Metod	Resultat
1. Viner R.M, Aswathikutty G, Stiglic N, Hudson L.D, Goddings A-L, Ward J.L, Nicholls D.E,	2019	Roles of cyberbullying, sleep, and physical activity in mediating the effects of social media use on mental health and wellbeing among young people in England: a secondary analysis of longitudinal data	Undersöka sambandet mellan användningen av sociala medier och psykisk hälsa och välbefinnande hos ungdomar, samt hur dessa effekter kan förmedlas.	Sekundära analyser av offentligt tillgängliga data från "Our Futures-studien", en nationellt representativ, longitudinell studie av 12 866 ungdomar i England.	Resultatet visade att högkonsumtion av sociala medier medför en ökad risk för näthat, störd sömn och mindre fysisk aktivitet. Vilket i sin tur kan leda till depressiva symtom och ångest. Studien visade även att flickors välbefinnande påverkades mer negativt än pojkars
2. Best P, Manktelow R, Taylor B,	2014	Online communication, social media and adolescent wellbeing: A systematic narrative review	Undersöka vilken inverkan sociala medier har på ungdomars mentala välbefinnande.	En systematisk litteraturstudie av forskning som publicerades mellan januari 2003 och april 2013. Resulterade i 43 stycken artiklar.	Resultatet visade att sociala medier kunde ha positiva konsekvenser som t.ex. ökad självkänsla, ökat socialt stöd och socialt kapital. Resultatet visade även på skadliga effekter som t.ex. näthat, social isolering och depression.
3. Kelly Y, Zilanawala A, Booker C, Sacker A.	2018	Social Media Use and Adolescent Mental Health: Findings from the UK Millennium Cohort Study	Undersöka sambandet mellan användningen av sociala medier och ungdomars depressiva symtom. Samt undersöka flera potentiella förklaringar som	Sekundär analys där de använde befolkningsbaserade data från UK Millennium Cohort Studien om 10 904 stycken 14-åringar.	Studiens resultat visade att större användning av sociala medier bidrog till trakasserier på nätet, dålig sömn, låg självkänsla, samt dålig kroppsbild, vilket i sin tur ledde till

			online-trakasserier, sömn, självkänsla och kroppsbild		högre depressiva symtompoäng. Resultatet visade även att sambandet mellan sociala medier och depressiva symtom var större för flickor än för pojkar.
4. Tandoc Jr. E. C, Ferrucci P, Duffy M	2015	Facebook use, envy, and depression among college students: Is Facebook depressing?	Undersöka om användandet av plattformen Facebook kan bidra till depression.	En online enkätundersökning av collegestudenter I USA. (N=736)	Resultatet visar att depression förmedlas av Facebook-avund, och om inte användandet av Facebook utlöser känslor av avundsjuka, så bidrar det inte till depression. Det visade även att om avundsjukan var kontrollerad eller inte närvarande, så kunde Facebook ha en positiv inverkan på depression.
5. Verduyn P, Ybarra O, Résibois M, Jonides J, Kross E	2017	Do social network sites enhance or undermine subjective well-being? A critical review.	Granska konsekvenserna av att interagera med sociala nätverkssajter för subjektivt välbefinnande.	En kritisk litteraturstudie.	Resultatet visade att passiva användare kunde påverkas negativt av sociala medier och att aktiva användare kunde påverkas positivt.
6. Ghaznavi J, Taylor L. D	2015	Bones, body parts, and sex appeal: An analysis of #thinspiration images on popular social media	Analysera "thinspiration" bilder, dvs. visuella och / eller textuella bilder som är avsedda att inspirera till viktminskning på sociala medier.	En systematisk innehållsanalys av "thinspiration" bilder (N = 300) på Twitter och Pinterest.	Resultatet visade att plattformarna innehöll många bilder som kännetecknades av smala och beniga kroppar, samt bilder som tenderade att vara sexuellt suggestiva och objektifierande. Exponering av dessa bilder kan påverka

					kroppsbilden, livskvalitén och den psykiska hälsan negativt.
7. De Vries D. A, Kühne R	2015	Facebook and self-perception: Individual susceptibility to negative social comparison on Facebook	Studien undersökte det indirekta sambandet mellan Facebook-användning och självbild genom negativ social jämförelse. Studien undersökte även skillnader mellan lyckliga och mindre lyckliga användare.	En online enkätundersökning av ungdomar i åldern 18–25 år i Holland. (N=231)	Studien kom fram till att Facebookanvändning var relaterad till negativ social jämförelse, som i sin tur påverkade självkänslan och självbilden negativt. Resultatet visade även att de lyckligare användarna gjorde mindre negativa jämförelser än de olyckliga.
8. Fardouly J, Diedrichs P. C, Vartanian L. R, Halliwell E	2015	Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood	Studien undersökte hur Facebook-användning påverkar unga kvinnors humör och kroppsbild.	Deltagarna tilldelades slumpmässigt att spendera 10 minuter på att bläddra på deras Facebook-konto, en tidningswebbplats eller en utseendeneutral kontrollwebbplats. Därefter fyllde alla i en enkät med tillståndsmått för humör, kroppsnöjdhet och utseendeavvikelser. (N=112)	Studien visar att de deltagare som tillbringade tid på Facebook rapporterade att de var på ett sämre humör och mer missnöjd med sig själv, än de som tillbringade tid på kontrollwebbplatsen
9. Thorisdottir I. E, Sigurvinsdottir R, Asgeirsdottir B. B, Allegrante J, Sigfusdottir I.	2019	Active and Passive Social Media Use and Symptoms of Anxiety and Depressed Mood Among Icelandic Adolescents	Undersöka sambandet mellan både aktiv och passiv användning av sociala medier och självrapporterade symptom på ångest och deprimerat humör.	De analyserade befolkningsundersöknings data som samlats in från isländska ungdomar (N = 10 563)	Resultatet visade att passiv användning av sociala medier var relaterad till större symptom på ångest, nedstämdhet och depression bland ungdomar och aktiv användning av sociala medier var relaterad till

					minskade symtom på ångest, nedstämdhet och depression. Detta även efter att ha kontrollerat den tid som spenderades på sociala medier.
10. De Vries D.A, Peter J, de Graaf H, Nikken P	2016	Adolescents' Social Network Site Use, Peer Appearance-Related Feedback, and Body Dissatisfaction: Testing a Mediation Model	Fylla ut kunskapsluckor om hur sociala medier påverkar ungdomar, om sambandet mellan sociala medier och missnöjdhet, samt mer om kausalriktningen.	Panelstudie med 604 nederländska ungdomar i åldrarna 11–18 år. (50,7% kvinnor; 97,7% infödda holländare)	Studien visade att användning av sociala nätverk ökade ungdomarnas missnöje med kroppen, samt att sociala medier ökade peer-inflytande på kroppsbilden i form av att få feedback från andra. Däremot ledde inte denna återkoppling till missnöje med kroppen. Resultatet visade inga skillnader beroende på kön.
11. Reid D, Weigle P	2014	Social Media Use among Adolescents: Benefits and Risks	Undersöka användningen av sociala medier bland ungdomar. Vad där finns för fördelar och potentiella risker förknippade med användningen	Omfattande litteraturstudie	Resultatet visade att sociala medier har många fördelar som t.ex. att det möjliggör social interaktion. Trots de många fördelarna, finns de även många potentiella risker som kan vara skadliga för ungdomars psykiska hälsa och välbefinnande.

Bedömning av studier med kvalitativ metodik

Författare: _____ År: _____

Granskare:

Sammanvägd bedömning av metodologiska brister:

Obetydliga eller mindre

Måttliga

Stora brister, studien ingår inte i syntesen

Kommentarer:

1. Överensstämmelse mellan filosofisk hållning/teori och urval och metodik i studien¹

Vilken teori eller filosofisk hållning utgick författarna från?

Hänger syfte och fråga ihop med teori/filosofisk hållning?

Ja

Nej

Oklart

Kommentarer:

2. Deltagare

Hur gjordes urvalet?

Stödfrågor för bedömning av brister i urvalsförfarandet:

Är urvalet lämpligt för att besvara frågan?

Nej

Oklart

Är rekryteringsmetoden lämpligt vald och genomförd?

Finns det allvarliga brister som kan påverka tillförlitligheten?

Kommentarer:

3. Datainsamling

Vilka metoder användes för datainsamling?

Finns det allvarliga brister i datainsamlingen som kan påverka tillförlitligheten?

Ja

Nej

Oklart

Kommentarer:

4. Analys

Vilka metoder användes för analys?

Stödfrågor för bedömning av brister i analyssteget:	Ja	Nej	Oklart
Är vald analysmetod lämplig och genomförd på ett lämpligt sätt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Var forskarna reflexiva vid tolkning av data?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Validerades tolkningarna?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Finns det allvarliga brister i analysen som kan påverka tillförlitligheten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
-----------------------------------------------------------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Kommentarer:

5. Forskaren

Vilken bakgrund och kompetens hade forskarna?

Stödfrågor för bedömning av brister:	Ja	Nej	Oklart
Har forskarna någon relation till studiedeltagarna som kan påverka datainsamlingen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har forskarna hanterat sin förförståelse på ett acceptabelt sätt? Var forskarna oberoende av finansiella eller andra förutsättningar som kunde påverka analysen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Finns det allvarliga brister som kan påverka tillförlitligheten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
------------------------------------------------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Kommentarer:

Frågor som används i samband med bedömning i CERQual

Bedömningarna görs enbart för studier som ska ingå i syntesen.

6. Relevans

Studien är relevant	<input type="checkbox"/>
Studien har partiell relevans	<input type="checkbox"/>
Studien har indirekt relevans	<input type="checkbox"/>
Relevansen går inte att bedöma	<input type="checkbox"/>

Kommentarer:

7. Koherens

Stödfrågor:	Ja	Nej	Oklart
Användes huvuddelen av data i analysen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hanterades motstridiga data på ett lämpligt sätt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Underbyggde insamlade data resultatet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Sammantaget, finns det allvarliga svagheter som kan leda till bristande koherens i det sammanvägda vetenskapliga underlaget?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Kommentarer:

8. Tillräckliga data

Stödfrågor:	Ja	Nej	Oklart
Var antalet studiedeltagare tillräckligt stort? (t.ex. om mättnad uppnåtts) Har formen för datainsamling varit sådan att den medger möjlighet till rika data?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Kommentarer: