



Sociala mediers inverkan på den mentala hälsan hos unga vuxna

En litteraturstudie

My Widenius

Examensarbete
Det sociala området
2016

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Det sociala området
Identifikationsnummer:	5561
Författare:	My Widenius
Arbetets namn:	Sociala mediers inverkan på den mentala hälsan hos unga vuxna - En Litteraturstudie
Handledare (Arcada):	Rut Nordlund-Spiby
Uppdragsgivare:	PAD – Positive Attitude Development
<p>Sammandrag:</p> <p>Tid spenderat på sociala medier har under de senaste åren ökat radikalt. Enligt en finsk undersökning (2015) spenderar över hälften av unga och unga vuxna ca 3 timmar per dag på olika sociala medier. Syftet med detta arbete är att med hjälp av en litteraturstudie sammanställa kunskap och skaffa förståelse för de sociala mediernas möjliga inverkan på den mentala hälsan hos unga vuxna samt att komma med förslag på hur man kunde använda sociala medier på ett hälsosamt sätt. Examensarbetet är en litteraturstudie där 11 vetenskapliga artiklar inkluderats. Artiklarna samlades in med hjälp av en planerad datainsamling i tre olika databaser med hjälp av planerade sökord, och sedan gjordes en allmän innehållsanalys av artiklarna. Resultatet för innehållsanalysen analyserades och tolkades sedan vidare med hjälp av Leon Festingers (1954) klassiska teori om social jämförelse (social comparison theory) samt nyare tillägg till teorin. Analysen visar att sociala medier bjuder på möjligheter för användarna att jämföra sig med varandra. Denna sociala jämförelse kan leda till att användarna inspireras och vill förbättra sig själv, men också till att användarna känner sig sämre än andra. Detta kan i sin tur leda till andra negativa känslor. Hur man påverkas av användningen av sociala medier beror på vissa faktorer samt individuella skillnader. Dessa är bl.a. tid spenderat på sociala medier, användarens redan existerande självkänsla och humör, samt tendens att jämföra sig med andra. Vissa användare, som t.ex. unga personer som fortfarande håller på att utveckla sin identitet och självbild, samt deprimerade individer, står möjligen i större risk för att påverkas negativt av användningen av sociala medier. Det är också möjligt att olika sociala medier kan påverka användarna på olika sätt. För att användarna skall kunna använda sociala medier på ett hälsosamt sätt, kräver det att användarna informeras om de möjliga negativa effekterna. När användarna är medvetna om dem kan de också själv kontrollera sitt eget beteende, och t.ex. medvetet undvika innehåll som väcker negativa känslor hos dem. Vidare forskning behövs för att belysa denna fråga ytterligare. Uppdragsgivaren för detta arbete är projektet PAD – Positive Attitude Development, vars syfte är bl.a. att minska stigma förknippat med mental ohälsa och sociala problem hos unga vuxna.</p>	
Nyckelord:	PAD – Positive Attitude Development, sociala medier, mental hälsa, unga vuxna, självkänsla, social jämförelse
Sidantal:	70
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	17.5.2016

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Social services
Identification number:	5561
Author:	My Widenius
Title:	Social media's influence on the mental health of young adults – A literature review
Supervisor (Arcada):	Rut Nordlund-Spiby
Commissioned by:	PAD – Positive Attitude Development
<p>Abstract:</p> <p>The amount of time that users spend on social media sites has been on the rise for the last years. According to a Finnish study (2015) more than half of young users spend around 3 hours per day on social media sites. The aim of this study is to investigate how the use of social media might affect the mental health of young adults and how users could use social media in a healthy way. The thesis is a literature review based on 11 articles, which were gathered through a planned search in three databases. The content of the articles was then analyzed with the help of Leon Festinger's (1954) classic theory of social comparison and newer extensions of the theory. The results of the analysis shows that social media enables users to compare themselves with others. The consequence of these comparisons may inspire the users to improve themselves, but can also leave the user feeling inferior compared to his or her peers and other users. This negative social comparison might give rise to other negative emotions. How social media might affect someone depends on a few factors and on individual differences. Amount of time spent on social media sites, the user's self-esteem and life satisfaction and his/her tendency to social comparison are some of the factors that might affect the outcome of the use of social media. Some users, especially young people that are still developing their identity and individuals that are depressed, might be affected more negatively and strongly by the use of social media. It is also possible that some social media sites affect the users more strongly than others. Apart from shining light on the effect that social media use might have on the young adult's mental health, the aim of this study was also to find ways to use social media in a healthy way. A requirement for healthy use of social media is that the users are informed of the possible negative effects that the use of social media might have on their mental health. This information enables them to control their use and for example avoid content that might leave them feeling negative emotions. Further studies are also needed to gather more information on the topic. The commissioner of this study is the PAD – Positive Attitude Development - project, which aims to fight stigma and change attitudes associated with mental illness and social problems especially experienced by young adults.</p>	
Keywords:	social networking, social media, mental health, young adults, social comparison, self-esteem, PAD – Positive Attitude Development
Number of pages:	70
Language:	Swedish
Date of acceptance:	17.5.2016

OPINNÄYTE	
Arcada	
Koulutusohjelma:	Sosiaaliala
Tunnistenumero:	5561
Tekijä:	My Widenius
Työn nimi:	Sosiaalisen median vaikutus nuorten aikuisten mielenterveyteen - Kirjallisuustutkimus
Työn ohjaaja (Arcada):	Rut Nordlund-Spiby
Toimeksiantaja:	PAD – Positive Attitude Development
<p>Tiivistelmä: Sosiaalisen median käyttö on viime vuosina ollut kasvussa. Erään suomalaisen tutkimuksen mukaan (2015) yli puolet nuorista viettävät noin kolme tuntia päivässä sosiaalisen median parissa. Tämän tutkimuksen tarkoituksena on tutkia ja hankkia ymmärrystä sosiaalisen median vaikutuksesta nuorten aikuisten mielenterveyteen. Lisäksi tarkoituksena on tarjota ehdotuksia joiden avulla sosiaalisen median käyttö voisi olla terveellisempää. Kyseinen opinnäytetyö on kirjallisuustutkimus joka tarkastelee yhteensä 11 artikkelia, jotka on kerätty kolmesta eri tietokannasta. Artikkelit ovat analysoitu ja tulosta on tarkasteltu Leon Festingerin (1954) klassisen sosiaalisen vertailun teorian, sekä teorian uudempien lisäysten, valossa. Analyysin tuloksesta käy ilmi että sosiaaliset mediat mahdollistavat sosiaalisen vertailun, elikkä sen, että käyttäjät vertailevat itseään toisiin. Seuraukset tästä sosiaalisesta vertailusta voivat olla että käyttäjät inspiroituvat ja haluavat parantaa itseään, mutta seuraus voi myös olla se, että käyttäjät tuntevat itsensä muita huonommiksi. Tämä taas voi herättää muita negatiivisia tunteita. Kuinka sosiaalisen median käyttö vaikuttaa käyttäjiin riippuu muutamasta seikasta. Nämä ovat esimerkiksi käytön määrä, käyttäjän itsetunto, tyytväisyys omaan elämäänsä, sekä taipumus sosiaaliseen vertailuun. On myös mahdollista, että eri sosiaaliset mediat voivat vaikuttaa käyttäjiin eri tavoilla, sillä niiden sisältö voi olla melko erilaista. Sosiaalisen median käyttö terveellisellä tavalla vaati sen, että käyttäjiä informoidaan sosiaalisen median käytön mahdollisista haittavaikutuksista. Näin käyttäjillä on mahdollisuus vaikuttaa omaan käytökseen ja voivat esimerkiksi välttää sellaista sisältöä joka herättää heissä negatiivisia tunteita. Aihe vaatii lisää tutkimusta. Tämän opinnäytetyön toimeksiantaja on PAD – Positive Attitude Development – projekti, jonka tarkoitus on lieventää etenkin nuorten aikuisten mielenterveys- sekä sosiaalisiin ongelmiin liittyvää stigmaa.</p>	
Avainsanat:	Sosiaalinen media, mielenterveys, nuoret aikuiset, sosiaalinen vertailu, itsetunto, PAD – Positive Attitude Development
Sivumäärä:	70
Kieli:	Ruotsi
Hyväksymispäivämäärä:	17.5.2016

INNEHÅLL

1	Inledning.....	6
1.1	Syfte, frågeställningar och avgränsning	7
1.2	Arbetslivsrelevans.....	9
2	Bakgrund.....	10
2.1	Sociala medier	10
2.2	Beteende på sociala medier	13
2.3	Mental hälsa och ohälsa	15
2.4	Unga och unga vuxna.....	17
3	Social jämförelse som teoretisk referensram	18
4	Metodik.....	24
4.1	Allmän litteraturstudie	24
4.2	Urvalskriterier.....	26
4.3	Datainsamling	27
4.4	Innehållsanalys	29
4.5	Forskningsetik.....	31
5	Resultat	32
5.1	Hälsöfrämjande konsekvenser	32
5.1.1	<i>Sociala nätverk och underhållning.....</i>	<i>33</i>
5.1.2	<i>Höjer självkänslan.....</i>	<i>33</i>
5.1.3	<i>Inspirerar.....</i>	<i>33</i>
5.2	För hälsan skadliga konsekvenser	34
5.2.1	<i>Negativ självkänsla.....</i>	<i>34</i>
5.2.2	<i>Skam.....</i>	<i>35</i>
5.2.3	<i>Avund.....</i>	<i>35</i>
5.2.4	<i>Depression.....</i>	<i>35</i>
5.2.5	<i>Dåligt humör.....</i>	<i>36</i>
5.2.6	<i>Utseende ångest och press på utseendet.....</i>	<i>36</i>
5.2.7	<i>Självobjektivering.....</i>	<i>37</i>
5.2.8	<i>Åtstörningar.....</i>	<i>38</i>
5.3	Faktorer som kan påverka.....	38
5.3.1	<i>Tid och frekvens.....</i>	<i>38</i>
5.3.2	<i>Skillnader i tendensen att jämföra sig.....</i>	<i>39</i>

5.3.3	<i>Individuella skillnader och redan existerande negativa känslor.....</i>	40
5.3.4	<i>Skillnader på sociala medier och olika aktiviteter.....</i>	41
5.3.5	<i>Ålder.....</i>	42
5.3.6	<i>Könsskillnader.....</i>	42
5.4	Lösningar	42
6	Analys och tolkning.....	44
6.1	Sociala mediers inverkan på den mentala hälsan	45
6.2	Användningen av sociala medier på ett hälsosamt sätt	50
7	Diskussion.....	52
7.1	Metoddiskussion	52
7.2	Slutsatser	54
7.3	Förslag till vidare forskning.....	57
Källor	58
	Bilaga 1. Litteratursökningens resultat	
	Bilaga 2. Presentation av inkluderade artiklar	
	Bilaga 3. Innehållsanalys	

1 INLEDNING

Användning av sociala medier har ökat radikalt under de senaste 10 åren. Enligt vissa rapporter spenderar internet användare mer tid på sociala medier än någon annan typs internet sida. (We Are Social 2015, Nielsen 2012) Enligt en finsk undersökning spenderar över hälften av 18-29 åringar mer än 20 timmar i veckan., dvs. ca 3 timmar per dag, på sociala medier (Ebrand Suomi 2015). Eftersom det går utmärkt att använda sociala medier på smarttelefoner, och de är numera mycket allmänna, är det nu lättare än någonsin att vara närvarande på sociala medier.

Med så många människor som spenderar mycket tid på sociala webbplatser och med sociala medier som en så stor del av det dagliga livet, kan man säga att de sociala medierna har skapat en ny livsarena där den sociala samvaron ser ganska annorlunda ut än i den fysiska världen. Det hör till människans natur att vilja ge en positiv bild av sig åt andra, och på sociala medier kan man lätt begränsa vad man vill visa om sig själv. Ofta presenterar statusuppdateringar och bilder som läggs in ett ideal som tenderar att bara vara en del av verkligheten, men det kan vara svårt för åskådarna att komma ihåg detta. På bl.a. Facebook, Youtube, Pinterest och Instagram, vilka hör till det mest använda sociala medierna (GlobalWebIndex 2015, We Are Social 2015, Nielsen 2015, Ebrand Suomi 2015), kan användare lägga in bilder, texter eller filmsnuttar för andra användare att se. De populäraste användarprofilerna kan ha miljontals människor som ”följer” dem, dvs. aktivt följer med vad de lägger in på sin sida.

Fastän de sociala medierna har många positiva aspekter, kan det även uppstå negativ konsekvenser av användningen. När man bläddrar igenom innehållet på sociala medier kan man lätt få en känsla av att det går jättebra för andra, bättre än för en själv. Det hör till människans natur att jämföra sig med andra (Festinger 1954), och sociala medier erbjuder en ypperlig arena för detta ändamål. Men när man jämför sig med de ideala bilderna kan jämförelsen i vissa fall leda till negativa känslor, vilket kan bidra till mentalt illamående.

Mental ohälsa och illamående är ett problem bland unga vuxna inte bara i Finland utan även i övriga västländer. Enligt vissa undersökningar lider ca 20-25% av unga i Finland av någon sorts mental störning. De vanligaste mentala störningarna bland unga är affektiva störningar dvs. depressionssjukdomar samt bipolär sjukdom, ångestsyndrom, beteendestörningar samt rusmedelsmissbruk. Ungefär

¾ av vuxnas mentala störningar har börjat före 24 års ålder. (Marttunen, Huurre, Strandholm, & Viialainen 2013 s. 10) Mental ohälsa kan ha svåra konsekvenser inte bara på individnivå utan också på samhällsnivå. En av dom vanligaste orsakerna till varför unga i åldern 18-29 är utanför arbets- och studielivet är mental ohälsa samt sociala problem (PAD 2015a). Därför är det viktigt att undersöka möjliga orsaker, riskfaktorer, samt hitta lösningar till problemet.

Jag har valt att skriva mitt examenarbete om de sociala mediernas inverkan på den mentala hälsan, eftersom användningen av sociala medier är så allmänt och en stor del av mångas vardag, men hur denna användning påverkar oss är oklar. Som metod har jag valt att göra en litteraturstudie. Genom att skaffa förståelse för sociala mediers inverkan på den mentala hälsan kan vi lära oss att förhålla oss till sociala medier på ett mera hälsofrämjande sätt samt tänka efter hur vi själv påverkar andra genom våra inlägg. Detta arbete är relevant för alla som är i kontakt med sociala medier. För mig personligen är mental hälsa och ohälsa av stort intresse delvis på grund av att det har berört mig personligen och bl.a. nära personer till mig har insjuknat eller lidit av mentalt illamående. Med tanke på statistiken och förekomsten av mentala störningar och ohälsa tror jag att de flesta av oss kommer att komma i någon sorts kontakt med det någon gång i livet. Eftersom mentalt illamående är ett problem bl.a. bland unga vuxna, denna grupp använder sociala medier i stor utsträckning, och unga vuxna är målgruppen för projektet PAD – Positive Attitude Development - positiv attitydförändring på svenska - som är uppdragsgivare för detta arbete, är det naturligt att jag fokuserar på denna grupp i mitt arbete. Projektet PAD (2015b) jobbar för att få unga vuxna (18-29 år) som lider av mental ohälsa och sociala problem mera inkluderade i studie- och arbetslivet, samt för att minska på stigma som är associerat med mental ohälsa. Projektet är ett samarbete mellan yrkeshögskolan Arcada och Tallinn University.

1.1 Syfte, frågeställningar och avgränsning

Syftet med detta arbete är att genom en litteraturöversikt sammanställa kunskap och skaffa förståelse för de sociala mediernas möjliga inverkan på den mentala hälsan hos unga vuxna med hjälp av teorin om social jämförelse (social comparison theory – se kapitel 3). Dessutom är det meningen att ta reda hur man kunde använda sociala medier på ett hälsosamt sätt. Min studie ger svar på följande frågor:

1. Hur påverkar användningen av sociala medier den mentala hälsan hos unga vuxna?
2. Hur skulle man kunna använda sociala medier på ett hälsosamt sätt?

De populäraste och mest använda webbtjänsterna går ut på att användarna själv skapar innehåller på webbplatsen genom att dela bilder, videon samt texter som andra användare kan se, t.ex. Facebook, Youtube och Instagram (GlobalWebIndex 2015, We Are Social 2015, Nielsen 2012, Ebrand Suomi 2015). Användare delar innehåll som ofta ger en positiv bild av deras eget liv, och det är möjligt att detta skapar en orealistisk bild av verkligheten. Det är denna typs sociala medier som jag avser att studera i detta arbete, eftersom jag anser att denna typs webbtjänster skapar en arena där social jämförelse är möjlig. Det uppskattas att denna typs webbtjänster kommer att fortsätta vara populära i framtiden också, och användningen kommer att fortsätta att öka (We Are Social 2015, Ebrand Suomi 2015), så denna studie kommer förhoppningsvis att vara aktuell en längre tid oavsett att vi lever i ett snabbt föränderligt samhälle med trender som kommer och går. För att denna studie skall vara så aktuell som möjligt, inkluderar jag endast undersökningar som är publicerat år 2013 eller senare.

Mental ohälsa är ett brett område med stora variationer t.ex. mellan olika sorts störningar, och svårhetsgraden kan variera från lindrig nedstämdhet till svår psykos. Det skulle vara omöjligt att ta i beaktande all typs mental ohälsa skilt för sig i ett arbete av denna storlek, och därför går jag inte in på skilda störningar mera än nämner de vanligaste i min bakgrundsdel.

Jag har också valt att avgränsa mitt arbete till de sociala mediernas inverkan på unga och unga vuxna (ca. 18-29 år), eftersom det är denna åldersgrupp som projektet PAD arbetar med och mitt examensarbete är en del av PAD projektet, som jag kommer att presentera här näst. Det är också just denna grupp, unga och unga vuxna, som uppskattas använda denna typs sociala medier i största utsträckning (GlobalWebIndex 2015).

1.2 Arbetslivsrelevans

Uppdragsgivare för detta arbete är projektet PAD – Positive Attitude Development/Positiv attitydförändring, vilket strävar till att få unga vuxna (18-29 år) som lider av mental ohälsa och sociala problem mera inkluderade i arbetsmarknaden, att minska stigmat mot dessa grupper samt att i allmänhet ändra på attityderna mot dessa grupper till mera positiva. Syftet är att väcka diskussion om ämnet på samhällsnivå och på detta sätt påverka attityder. Projektet arbetar också för att främja samt utveckla målgruppernas delaktighet i samhället utöver arbetslivet. Projektet är ett samarbete mellan yrkeshögskolan Arcada i Helsingfors och Tallinn University och är finansierat av Central Baltic. Till verksamheten hör så kallade torgmöten, vilka är ”face-to-face” möten med människor som arrangeras i både Nyland i Finland samt i Estland. Meningen är också att ordna möten mellan arbetsgivarna och arbetstagarna, att ordna utbildande aktiviteter för båda målgrupperna samt de professionella inom området samt mediakampanjer. (PAD 2015a)

Mitt arbete, som belyser social jämförelse i sociala medier och deras möjliga påverkan på den mentala hälsan, är till nytta för både målgruppen i ovan nämnda projekt samt professionella som arbetar med dem. Att förstå hur sociala medier, som de flesta unga är i kontakt med dagligen, kan påverka en kan hjälpa användarna att förhålla sig till innehållet de ser på sociala medier på ett mera hälsosamt sätt och därmed dämpa de möjliga negativa konsekvenserna som användningen kan ha. Att vara medveten av möjliga effekter och anledningar kan vara tillräckligt för att förebygga mentalt illamående som förorsakas av social jämförelse på sociala medier. Det är även detta arbetes syfte att ta reda på hur man skulle kunna använda sociala medier på ett hälsosamt sätt. Användarna själva, men också de professionella, har nytta av denna kunskap. De professionella kan med hjälp av denna kunskap förstå målgruppen bättre, och kan också hjälpa målgruppen att förstå möjliga konsekvenser av användningen av sociala medier samt ge råd på hur man kunde undvika de möjliga negativa konsekvenserna av användningen. Dessutom är en stor del av de professionella också själv användare av sociala medier, och vem som helst kan påverkas. Fastän denna studie fokuserar på unga och unga vuxna, är den till nytta för alla som använder sociala medier, oavsett ålder eller profession.

2 BAKGRUND

I denna del av mitt arbete tar jag upp faktorer jag anser viktiga att känna till för att kunna ta del av innehållet och resultatet för detta arbete.

2.1 Sociala medier

Jag börjar med att definiera vad som menas med sociala medier, och fortsätter sedan med statistik och fakta om sociala mediers användning.

Med sociala medier menas kommunikationskanaler där användarna fritt kan kommunicera med varandra i form av text, bild eller ljud. Innehållet produceras alltså av användarna som tillsammans bildar ett nätverk där kommunikationen mellan användarna sker på samma villkor och via samma kanaler, till skillnad från massmedia där information utges bara åt ena hållet och oftast av professionella eller en organisation åt en ”massa” som mottar. Sociala medier är ofta i form av en webbtjänst som ägs av ett företag som erbjuder tjänsten och fungerar som administrator, men användarna själva skapar innehållet och använder programmet för att kommunicera med varandra. Exempel på sociala medier är bloggar, internetforum, wikier, webbplatser för videoklipp eller bilder och chattprogram. (Nationalencyklopedin 2016a)

Som en del av bakgrundsfakta för mitt arbete tyckte jag att det vore nyttigt att ta reda på i vilken utsträckning vi använder sociala medier. När jag sökte ny statistik angående detta hittade jag en del rapporter gjorda av olika mediaföretag. Jag gick igenom fyra olika rapporter för att få en så heltäckande bild som möjligt av sociala medier och deras användning i dagens läge. Resultaten på de fyra rapporter jag valt att använda skiljer sig en aning från varandra, men stämmer ändå i helhet överens. Detta kan bero på den lite varierande undersökningspopulationen. Undersökningar som inkluderar utvecklingsländer, kommer t.ex. att få ett lägre medeltal när det gäller användning av internet, eftersom tillgången till internet inte är lika utspridd som i västländerna. Tre av rapporterna har använt ett internationellt sample alltså inkluderar flera länder (GlobalWebIndex 2015, We Are Social 2015, Nielsen 2012), och ett av dem studerar enbart användare i Finland (Ebrand Suomi 2015). Ebrand, ett företag som specialiserar sig på sociala och digitala medier, har i samarbete med Uleåborgs stad gjort undersökningen SoMe ja Nuoret 2015. Denna undersökning hade 2618 deltagare bosatta i olika delar

av Finland i åldrarna 13-29. Genom att inkludera både internationella och inhemska rapporter visar jag att användningen av sociala medier är ett globalt fenomen som även utsträcker sig till Finland. Till näst beskriver jag kort vad som kom fram i de fyra rapporterna. I källförteckningen hittas länkar till alla fyra rapporter.

Över 50 % av världens population hade en mobil telefon och ca 42 % hade tillgång till internet i början av år 2015, enligt en rapport som omfattade 240 länder. Antalen ökar i snabb takt tack vare tillgång till billigare mobilapparater och anslutningar. I västländerna är numrorna betydligt högre än medeltalet, t.ex. använder 93 % av populationen i Canada och 84 % av populationen i Frankrike internet. Ca 29 % av världens befolkning använder sociala medier aktivt, t.ex. i Storbritannien var det 59 %. Enligt denna studie spenderade man i medeltal 2,4 timmar per dygn på sociala media sidor. (We Are Social 2015) Enligt en annan rapport, som inkluderade 34 länder, och som studerade sociala mediernas användning år 2015, spenderar den typiska internetanvändaren 1,77 timmar om dygnet på olika sociala medier, och den åldersgrupp som använder dem mest är personer mellan 16-24 år. (GlobalWebIndex 2015) En tredje rapport visar att användningen av sociala medier steg med 24 % på ett år (från år 2011 till år 2012), och det konkluderas att användarna blivit mer engagerade (Nielsen 2012).

Undersökningen SoMe ja Nuoret 2015 fann att över hälften av 18-29 åringar använder sociala medier mer än 20 timmar i veckan., dvs. ca 3 timmar per dag. Medeltalet bland alla deltagarna var 13-17 timmar i veckan och kvinnor är aningen mera aktiva användare än män. Tid spenderat på sociala media sidor har ökat sen 2013, denna studie gjordes i mars-april 2015. (Ebrand Suomi 2015)

I Finland, följer över 90 % av användarna med vad andra håller på med, ser på bilder/videon och läser innehåll producerat av andra, över 80 % ”gillar” andras inlägg, medan bara ca 50 % själv producerar innehåll (gör egna inlägg eller kommenterar på andras inlägg). Antalet aktiva användare har sjunkit sen år 2013, då 80 % av användarna själv producerade innehåll. Utöver att sociala medier används för att hålla kontakt med vänner och bekanta, säger närmare 80 % av deltagarna att de använder sociala medier för att det är en vana. Svararna i denna studie tycker i allmänhet att sociala medier har påverkat deras liv på ett positivt sätt. Över 90 % av respondenterna håller med eller håller någorlunda med att sociala medier ger dem glädje, medan 31 % höll i viss mån med om att det förorsakade dem sorg. Över 57 % höll inte någorlunda med eller inte alls med om att sociala medier skulle ge dem sorg. (Ebrand Suomi 2015)

Enligt alla tre internationella rapporter jag gått igenom är Facebook den mest använda sociala webbtjänsten, med Youtube på andra plats. I Finland var YouTube på första plats, men anors såg listorna ganska lika ut, med nästan samma tjänster men i lite olika ordning. Andra tjänster som är relevanta för mitt arbete och finns på listorna är: Google +, Twitter, Instagram, Pinterest, Tumble, Vine, Snapchat m.fl. Jag nämner inte alla eftersom de är så många. Många länder har sina egna motsvarigheter av vissa webbtjänster. Listornas innehåll ändras också snabbt då nya trender kommer och går. Vissa tjänster är mera populära bland unga, medan andra har en klart mer äldre användarskara. Enligt rapporterna är också bloggsidor populära. Sen 2014 har antalen YouTube, Instagram och Pinterest användare ökat mest och de flesta av användarna är i åldern 16-24 (GlobalWebIndex 2015). När det frågades unga i Finland vilka tjänster de kommer att vara närvarande i ännu om ett år, var Facebook, WhatsApp, Instagram och Youtube högs uppe på listan. (Ebrand Suomi 2015)

I medeltal har användare av sociala medier 6 olika profiler hos olika webbtjänster, varav de är aktiva på 4 av dem. Även detta nummer har ökat årligen. (GlobalWebIndex 2015)

Från alla fyra rapporter framkommer det att antalet användare samt tid spenderat med sociala medier har ökat drastiskt under de senaste åren. Fastän tiden ökat bland unga användare också, producerar de själv mindre innehåll än förut. Användningen går alltså nu mera ut på att se på vad andra gör. Man kan på basis av detta dra slutsatsen att användningen blivit mera engagerat men passivare. Användarna anser att de sociala medierna är en del av deras vardag samt sociala liv, och att det påverkar deras liv positivt (Ebrand Suomi 2015). Sociala medierna har alltså skapat en ny arena för socialt liv och umgänge, och på så vis har vår levnadsomgivning expanderat.

Målgruppen i projektet PAD, som är uppdragsgivare för detta arbete, är unga vuxna i åldrarna 18-29. Största delen av statistiken jag presenterat representerar personer i alla åldrar, med undantag den Finländska studien SoMe ja Nuoret 2015 som studerat unga i åldern 13-29. Fastän denna statistik inte direkt presenterar detta arbetes målgrupp, ger den ändå mycket information även om målgruppens användningsvanor.

2.2 Beteende på sociala medier

En stor del av aktiviteterna på sociala medier går ut på att man presenterar sig själv på något vis: Hur man ser ut, vad man har gjort, var man har varit eller med vem man har umgåtts. Denna presentation av självet är ofta genomtänkt och kontrollerad. En diskussion angående sociala medier och den press på utseendet och popularitet den möjligtvis kan ställa på användare och hur detta kan bidra till mentalt illamående har varit på tapeterna ett antal gånger under de senaste åren.

När man pratar om människans beteende på sociala medier är det relevant att tänka på hur människan presenterar sig själv för andra samt motiven bakom det. Detta är relevant eftersom det är ofta just det som händer på sociala medier, användare delar information om sig själva för andra användare. Information som de själva valt att dela. Erving Goffman (1959) i sin klassiska text "Presentation of self in everyday life" tar upp vad "impression management" innebär. "Impression management", intrycksstyrning eller intrycksmanipulation på svenska, syftar på att man kontrollerar det intryck som andra får av något. De flesta människor håller på med någon sorts intrycksmanipulation, t.ex. när man klär sig på ett visst sätt ger det ett visst intryck åt andra. Intrycksmanipulation har alltid något syfte, detta kan t.ex. vara att individen vill att andra skall få en bild av honom eller henne att de har mycket vänner, är populära, framgångsrika, lyckliga osv. Att lyckas att ge ett positivt intryck av sig själv åt andra kan bl.a. bidra till en förhöjd självkänsla och en positivare självbild. Detta beteende kan vara antingen medvetet eller omedvetet. (Goffman 1959) Enligt en undersökning som studerade motiven bakom varför så många använder sociala medier, i detta fall Facebook, kom det fram att användningen av Facebook tillfredsställer användarnas behov av att känna sig värdefulla och höjer deras självkänsla. I ett experiment som gjordes sökte användarna sig till Facebook när deras självkänsla sjönk som följd av negativ feedback. Troligen var detta för att höja självkänslan igen. (Toma & Hancock 2013)

Goffman förklarar vidare att samtidigt som en individ kontrollerar de intryck de ger om sig själv åt andra, drar de andra slutsatser om denna individ på basen av egna erfarenheter. Detta betyder att när en individ möter en ny person, drar individen vissa slutsatser om den nya personen på basen av hur de klär sig och ser ut, hur de betar sig, vad de säger osv. Om den nya personen liknar någon som individen känner från förut, tänker individen kanske att den nya personen och den gamla bekanta är likadana. Om den nya personen har en viss stil, t.ex. klär sig som rockare, drar individen kanske en slutsats att denna person är en stereotypisk rockare. Genom att läsa och dra slutsatser om andra

människor får man information och på detta sett är det lättare att veta vad man kan förvänta sig av dem, och hur man själv skall bete sig. (Goffman 1959)

Man kan tänka sig att impression management på sociala medier handlar om en strategisk självpresentation. Lyckad självpresentation kan leda till bl.a. förhöjd självkänsla. Det är vanligt att användare på sociala medier lägger in bilder på sig själv, och för att självpresentationen skall vara lyckad, vill man förstås att bilden ger ett gott intryck. Därför är det också vanligt att t.ex. editera bilder att se bättre ut med hjälp av olika program. Det finns program utvecklade speciellt för detta syfte. Fastän man med lyckad självpresentation kan nå positiva känslor, kan det också sätta viss press på användarna, speciellt på utseendet. I vissa fall kan det leda till s.k. självobjektivering, vilket syftar på att man ser sig själv som ett ”objekt” för andra att se på, kritisera osv. Självobjektivering kan i sin tur ha andra negativa konsekvenser, bl.a. kan man börja känna skam och ångest över sig själv och sin kropp. (Lyu 2016)

Förra året (2015) steg en så kallad ”social mediastjärna”, den australienska Essena O’Neill in i rampljuset och berättade för hela världen hur närvaron på sociala medier fått henne att må dåligt. 18-åringen med över 700 000 följare avslöjade hur ångestfullt och falskt livet bakom de perfekta bilderna var, och klagade över hur kommersiellt och sexualiserat Instagram var. Hon säger sig ha blivit beroende av sociala medier och måste ständigt söka bekräftelse hos sina följare för att kunna känna sig bra. Det i sin tur fick henne att må dåligt och hon kände en enorm press på utseendet, vilket fick henne att bl.a. tidvis låta bli att äta för att se smal ut på bilder. Bilderna är dessutom ofta betalda för av företag som gör reklam för sina varor via bilderna, och representerar alltså inte någon sorts realitet eller riktigt liv, fast det ger ett sådant intryck, vilket också är meningen. O’Neill är inte den enda som har yttrat sig inför allmänheten om sociala medier och den illamående den fört med sig. (Holmström 2015) Hon har sedan dess raderat sina profiler och har startat en kampanj för att få andra att vakna upp och sluta följa enligt henne ohälsosamma ideal. Hon har sagt att hon önskar att människor skall förstå att det inte är riktigt liv man ser på sociala medier, och att man absolut inte skall jämföra sig själv och sitt liv med det man ser där. (BBC News 2015).

“I’ve also spent hours watching perfect girls online, wishing I was them. When I became ‘one of them’, I still wasn’t happy, content or at peace with myself.”

- Essena O’Neill 2015

2.3 Mental hälsa och ohälsa

Jag börjar med att definiera begreppen hälsa och mental hälsa vilka är alla relevanta ord för detta arbete. Jag kommer även att fastslå vad jag menar med mental hälsa samt mental ohälsa eller illamående. Sedan berättar jag allmänt om mental hälsa och belyser lite situationen i Finland och även i övriga världen.

”Hälsa är ett fullständigt tillstånd av fysisk, psykisk och socialt välmående, inte endast frånvaro av sjukdom” (WHO 2004 s.12). World Health Organization definierar mental hälsa på följande sätt: “ett tillstånd av välmående där individen förstår sina egna förmågor, kan hantera normal nivå av stress, kan arbeta produktivt och fruktbart, och är kapabel att bidra till sitt samhälle/samfund” (min egen översättning från engelska) (WHO 2004 s.12). Det är dock nästan omöjligt att definiera mental hälsa från ett interkulturellt perspektiv, men de flesta håller med om att mental hälsa är bredare än bara frånvaro av mentala störningar (WHO 2001 s.5). Enligt en annan definition innefattar mental hälsa emotionellt, psykologiskt samt socialt välmående. (MedlinePlus 2016).

I detta arbete har jag valt att använda orden mental hälsa och ohälsa eftersom jag tycker att de bäst motsvarar det jag vill undersöka. Med mental hälsa menas i detta arbete den psykiska, emotionella och själsliga hälsan och välmående. Mental ohälsa eller mentalt illamående i detta arbete innefattar mentala sjukdomar och störningar, men också andra negativa tillstånd samt lindrigare symptom som inte nödvändigtvis går att diagnostisera. Dessa kan var t.ex. känslor av missnöje, sorg, nedstämdhet, känsla av otillräcklighet samt andra jobbiga känslor som kan vara både tillfälliga eller långvariga, och som kan i sin tur leda till t.ex. depression. Jag anser att mentalt illamående är något som alla människor stöter på nu och då och det hör till livet, men då dessa känslor börjar störa vardagen och om de blir långvariga, blir de ett problem. Vissa saker kan bidra till vårt mentala välmående medan andra kan försämra det. Det är också viktigt att komma ihåg att alla människor är olika, och något som påverkar en person negativt kanske inte påverkar en annan alls, eller t.o.m. kan vara positivt för den.

WHO (2001 s.2) räknade år 2001 att över 450 miljoner människor i världen lider av någon typs mental störning eller beteendestörning, och bara en bråkdel av dessa får vård. Mental ohälsa är ett globalt fenomen som förväntas fortsätta öka i framtiden (WHO 2004 s.12). Det finns undersökningar i Finland som beräknar att ca 20-25 % av unga lider av någon sorts mental störning (Marttunen, Huurre, Strandholm, & Viialainen 2013 s. 10). Denna procent är mycket högt, och det betyder att en stor del

av oss kommer att komma i någon sorts kontakt med mental ohälsa någon gång i livet. Ungefär hälften av vuxna som lider av mentala störningar har insjuknat före 14 års ålder, och 3 av 4 före 24 års ålder (Marttunen, Huurre, Strandholm, & Viialainen 2013 s. 10), vilket kan tolkas som att unga och unga vuxna ligger i en sorts riskzon.

De vanligaste mentala störningarna bland unga i Finland är affektiva störningar dvs. depressionssjukdomar samt bipolär sjukdom, ångestsyndrom, beteendestörningar samt rusmedelsmissbruk. Ofta förekommer flera störningar parallellt. (Marttunen, Huurre, Strandholm, & Viialainen 2013 s. 10)

Mental, fysisk och social hälsa står i ständig växelverkan med varandra. Mentala och beteendestörningar kan sägas vara ett resultat av denna komplexa växelverkan mellan biologiska, psykologiska och sociala faktorer (WHO 2001 s.2-5). När man talar om hälsa och välmående är det viktigt att ta i hänsyn alla dessa områden i en människas liv. Också individuella skillnader spelar en stor roll.

Det finns flera olika faktorer som påverkar den mentala hälsan, men det är svårt att säga exakt vad som borde göras för att hindra eller förebygga dem. Det förebyggande arbetet sker på flera olika nivåer. För att människor skall må bra behövs en hälsosam och trygg omgivning. Det är viktigt att utveckla tjänster i samhället som är tillgängliga för alla och som bidrar till människors hälsa och välmående, som t.ex. dagvård, skola, hälsoundervisning samt olika sorts stöd till bl.a. barnfamiljer. Denna typs grundtjänster förebygger även mental ohälsa. Att erbjuda specifika tjänster som t.ex. stödgrupper till riskgrupper är också förebyggande arbete, t.ex. barn med föräldrar som lider av mental ohälsa. Tidigt ingripande är också centralt, när det t.ex. finns lindriga symptom bör det tas på allvar före det hinner bli större problem. (Marttunen, Huurre, Strandholm & Viialainen 2013 s. 14)

Ett stort problem är att bara en bråkdel av människor som lider av mental ohälsa får vård. Mental ohälsa har länge stått i skuggan av fysiska sjukdomar, och i flera länder erbjuds just ingen vård för detta. Stigma och diskriminering står i vägen för många som skulle behöva hjälp. (WHO 2001 s.3-4)

Det är viktigt att sprida kunskap och information om mental hälsa och ohälsa. Genom att göra det förebygger man mentalt illamående eftersom människor då bättre kan ta hand om sin mentala hälsa. Dessutom minskar stigmat mot mentala störningar då människor får kunskap och tröskeln att söka hjälp blir lägre. Det här är projektet PAD:s huvudsakliga uppgifter – att sprida kunskap och starta en diskussion, och på så sätt minska stigmat mot mental ohälsa. Vikten av kunskap om mental hälsa har

man som tur börjat inse. På hösten 2016 är det meningen att införa hälsokunskap och kunskap om mental hälsa i grundskolornas nya läroplan (Repo 2016).

2.4 Unga och unga vuxna

Eftersom unga vuxna är gruppen i fokus i detta arbete och målgruppen i projektet PAD är personer i åldrarna 18-29, är det skäl att ta upp människans utveckling i detta skede av livet, hurdana livsvillkor kan finnas och i hurdana situationer denna grupp möjligtvis lever i. Det är relevant att känna till vad som är typiskt för denna åldersgrupp för att bättre kunna förstå hur sociala medier kan påverka just dem. Det är dock viktigt att komma ihåg att alla är olika och utvecklas i sin egen takt, och att detta bara är en generell beskrivning.

Ungdomen kan delas in i 3 delar: tidig ungdom, mellanungdom och sen ungdom. Beroende på källan varierar åldersindelningen lite, men i allmänhet kan man säga att sen ungdomen är i åldern 18-22 år (Marttunen, Huurre, Strandholm & Viialainen 2013 s.8) eller 19-25 år (Aaltonen, Ojanen, Viuhunen, Vilén 2007 s.18). I Finland har man gått ut grundskolan vid ca 16 och blir myndig vid 18 år vilket medför nya ansvar samt förväntningar. Enligt Dunderfelt är en ideologisk kris typiskt för detta utvecklings skede. Den unga söker sin plats i världen och funderar på vad de vill göra. De står inför val som kan påverka resten av deras liv. Samtidigt håller de på att ta ett steg mot ett mera självständigt och vuxet liv. (Dunderfelt 2011 s.84-96)

Den tidiga vuxenåldern är en tid av möten med nya människor, kulturer, idéer, ideal och värden. Detta brukar vara en energisk tid då individen undersöker sig själv och världen. Samtidigt kan det finnas en inre oro och rädsla över t.ex. hur man kommer att klara sig. Man kanske verkar självsäker och mogen, men den inre "erfarenhetsvärlden" kan fortfarande vara rätt så obalanserad. Man speglar sig mycket i andra och på så sätt utvecklas bl.a. självkännetheten. Under detta skede brukar också parrelationer och arbetslivet bli stabilare, och många kanske skaffar familj. (Dunderfelt 2011 s.97-101)

När människan närmar sig 30 års ålder är det vanligt att man börjar lugna ner sig. Man kanske inte orkar lika mycket som förut, hobbyn och festande med vänner blir mindre intressanta. Detta beror förstås på personen och vad man redan hunnit göra i livet. Det är också typiskt att kring 27-29 år

stanna till, bedöma situationen på nytt och kanske helt byta riktning i livet. (Dunderfelt 2011 s. 103-105)

Sammanfattningsvis kan man säga att målgruppen för denna studie är i ett skede i livet med stora förändringar, de håller på att övergå från ungdomen till vuxenlivet eller har kanske redan gjort det. Detta kan kännas både spännande men också jobbigt och till och med ångestväckande. Detta är en tid då man står in för stora val samtidigt som man försöker hitta sig själv och sin plats i världen.

3 SOCIAL JÄMFÖRELSE SOM TEORETISK REFERENSRAM

De flesta människor jämför sig med andra, både medvetet och omedvetet. Det hör till vår natur. Människan bygger upp sin identitet och utvecklar sin självbild bl.a. genom att skaffa information om sig själv genom social jämförelse. (Festinger 1954) Vi har också en naturlig vilja att skapa en positiv bild av oss själv (Suls & Wheeler 2000). Syftet med detta arbete är att ta reda på hur användningen av sociala medier påverkar unga vuxnas mentala hälsa samt hur man kunde använda sociala medier på ett hälsosamt sätt. För att förstå vad detta innebär är det relevant att bekanta sig med teorin om social jämförelse, vilket är detta arbetets teoretiska referensram dvs. teoretiska utgångspunkt.

Begreppet självkänsla kommer först att definieras. Begreppet dyker upp flera gånger i kapitlet och det är därför viktigt att förstå vad självkänsla innebär och vad som avses med självkänsla i detta arbete. Synonym för självkänsla är självuppfattning (Nationalencyklopedin 2016b), på engelska self-esteem. Det är en känsla av egen värde samt hur mycket man tror på sig själv. En person som känner sig värdefull och tror på sig själv och tror att de klarar av saker de vill åstadkomma, har hög självkänsla. (Encyclopaedia Britannica 2016) Man har antagit att självkänslan bygger på hur nöjd man är med det man klarar av i relation till det man förutsätter av sig själv. Dessutom antas det bygga på hur man tror att andra värderar en. Självkänslan påverkar våra känslor och motiv samt vår utveckling, psykiska hälsa och välbefinnande. (Nationalencyklopedin 2016b)

Den amerikanske socialpsykologen Leon Festinger var den första att använda termen "social comparison" (social jämförelse) år 1954 och föreslog teorin. Själva konceptet, att människor jämför sig själva med andra för att få en uppfattning om sig själv, har dock funnits långt före Festingers tid, detta fenomen nämns bl.a. av Platon och Aristoteles. Festinger undersökte speciellt social jämförelse inom och mellan grupper. Eftersom gruppdynamik inte är relevant för detta arbete, kommer jag att lämna bort delar av teorin som fokuserar mera på grupper än på individen själv. Teorin om social jämförelse har en rik historia och har utvecklats sedan Festingers tid åt flera olika håll. Numera kan man säga att det är sitt eget forskningsområde. Festingers klassiska teori handlade om jämförande av åsikter och förmågor (abilities), men teorin utvecklades snart att omfatta även känslor och egenskaper. Det kan alltså konstateras att så gott som allt kan jämföras. (Suls & Wheeler 2000 s. 3-5)

Festinger (1954) fann redan i sina tidiga studier att människan jämför sig med andra för att få reda på om hans eller hennes åsikter är korrekta och för att mäta vad man själv är kapabel att göra samt var ens gränser går. Denna sociala jämförelse, vilken kan beskrivas som en process, sker då individen inte har ett objektivt sätt att mäta sina egenskaper. (Festinger 1954 s.1-16) Om man t.ex. vill mäta hur mycket man väger eller hur lång man är, går det lätt att mäta med hjälp av en våg eller ett måttband. Vill man veta om man är tung eller lång, måste man ta sin egen vikt eller längd och jämföra den med andra personers vikt eller längd. Allt går alltså inte att mäta fysiskt, och därför jämför man sig med andra. Saker som inte går att mäta fysiskt utan kräver jämförelse med andra människor är t.ex. hur framgångsrik man är, hur bra man är på något, hur populär man är eller hur attraktiv man är, för att ge några exempel. (Suls & Wheeler 2000 s.3-5)

Enligt den originella teorin jämför sig människan med andra för att kunna evaluera sig själv (self-evaluate) och få en så korrekt bild av sig själv som möjligt. Nyare forskningar bevisade dock att det inte alltid är så. Syftet bakom social jämförelse är inte alltid så opartiskt, en person kan nämligen också genom att jämföra sig med andra sträva till att höja sin självkänsla (self-enhancement) istället för att evaluera sig själv. (Wood 1989 s. 231-248)

När det gäller frågan om vem en individ väljer att jämföra sig med, finns det mycket studerat även på detta plan. Redan Festinger fann att människor tenderar, om det har möjlighet, att jämföra sig med personer de anser vara lika som sig själv, på samma nivå gällande den egenskap som jämförs. Han föreslog följande:

“Given a range of possible persons for comparison, someone close to one’s own ability or opinion will be chosen for comparison” (Festinger 1954)

Han ansåg, att en person som precis har börjat lära sig spela piano inte kommer att jämföra sig med Mozart, utan istället med någon som har spelat ungefär lika länge som de själva. (Festinger 1954 s.1-16) Det har också föreslagits att människor tenderar att jämföra sig inte bara med andra som är lika som man själv, utan även med personer som står en nära (Suls & Wheeler 2000 s.11). Fastän man ibland väljer vem man jämför sig med, är det för det mesta nästan automatiskt och omedvetet. Människan jämför sig själv med andra människor i sin omgivning, och det omedvetna valet av vem man jämför sig med beror mycket på bl.a. vad man jämför samt motivet med jämförelsen. Ofta jämför man sig med sina vänner och bekanta, eftersom de är de man umgås med mest. Ibland jämför man inte sig heller med en specifik person utan med ett antagande om någon eller en generalisering, som jag kommer att ta upp lite senare i detta kapitel. (Wood 1989 s. 231-248)

När syftet med jämförelsen inte är att evaluera sig själv, utan att höja sin självkänsla, kan det hända att man väljer att jämföra sig med antingen någon som är lite bättre än man själv är (uppåtriktad), eller någon som är sämre (nedåtriktad). (Wood 1989 s. 231-248) Då man jämför sig med någon som är bättre än man själv, är ofta det omedvetna syftet med detta att man drar likheter mellan sig själv och de som är bättre, för att höja sin självkänsla. Man är nästan lika bra som de bra eller bästa (Suls & Wheeler 2000 s. 6-8) En annan orsak att man väljer att jämföra sig med någon bättre än man själv kan vara att man söker sätt att förbättra sig själv. Att iaktta någon som är bättre än man själv kan vara lärorikt och motiverande. (Wood 1989 s. 231-248) Det har spekulerats att mera motiverade personer tenderar att jämför sig uppåt. Dessutom har det konstaterats att speciellt i västländer, där människor konstant strävar till att vara bättre och där konkurrensen är hög t.ex. på arbetsmarknaden, är det vanligt för människor att jämföra sig uppåt. (Suls & Wheeler 2000 s. 6-8).

Att jämföra sig med någon som är sämre eller det går sämre för kan också vara ett sätt att höja självkänslan. Detta resultat har fåtts i flera studier. I en av de kändaste studierna angående s.k. neråtriktad jämförelse, av Wood, Taylor and Lichtman (1985), kom det fram att en stor del av bröstcancerpatienter jämförde sin situation och sitt copande med andra bröstcancerpatienter som var i sämre skick än de själva eller inte copade lika bra. Att jämföra sig med någon som har det sämre har setts som en coping-strategi och målet är att höja det egna välmåendet. Det kan antas, att speciellt människor med dålig självkänsla tenderar att jämföra sig med andra som har det sämre för att de har behov att höja

sin självkänsla. Det bör dock påpekas att de flesta studier gjorda med denna typs resultat har undersökt någon typs patienter, och deras välmående är hotad. Det är möjligt att det i allmänhet är vanligare att personer som känner sig hotade oftare jämför sig med andra som har det sämre för att höja sin självkänsla än personer som inte upplever sig hotade. (Suls & Wheeler 2000 s.10-15, Wood 1989 231-248)

Dessutom var en stor del av ”de andra” patienterna i ovan nämnda studie inte riktiga personer, det var nämligen vanligt att man antog saker om ”de andra”. Patienterna jämförde sig alltså egentligen med deras egna antaganden och tankar av andra människor. Generaliseringar var också vanliga. Man hade t.ex. hört att en eller två andra patienter inte hade klarat av sjukdomen väl, och då drog många slutsatsen att det var svårt för de flesta andra. (Wood 1989 s. 241)

”You read about a few who handle it well, but it still seems like the majority really feel sorry for themselves. And I really don’t think they cope with it that well. I don’t understand it, because it doesn’t bother me at all.” (Taylor et al., 1983, i Wood 1989 s. 241)

Målen för jämförelserna hade alltså inte mycket att göra med verkligheten i många fall. Ibland hittar människor på saker för att få en sådan jämförelse med ett sådant resultat som gynnar dem. Social jämförelse är alltså inte alltid värst ”socialt”. Denna effekt kallas för ”false consensus effekt” – människor tror sig veta vad andra tänker, hur dom har det, hur dom är osv. Det bör även nämnas, att det är lättare att anta saker om någon man inte känner. (Suls & Wheeler 2000 s.10-15, Wood 1989 231-248) Denna aspekt av teorin är av stor betydelse för just detta arbete, eftersom det är lätt att fylla på med eget och anta saker man ser bara bitar av på sociala medier.

Hittills har det framkommit i detta arbete att motiven för social jämförelse kan antingen vara självvärdering (self-evaluation), att höja självkänslan (self-enhancement) och att öka känslan av välmående, eller att förbättra sig själv (self improvement). Det är dock inte ovanligt att jämförelsen med andra får negativa följder. Som resultat av jämförelse med andra kan man känna sig sämre än andra eller t.o.m. underlägsen. Detta kan väcka mycket starka negativa känslor. (Wood 1989 s. 231-248) Vår självbild kan påverkas negativt om vi kommer fram till att vi är sämre än någon annan, speciellt om det är i något som är viktigt för oss. Negativa känslor mellan individer kan lätt uppstå, som t.ex. avund och bitterhet. (Suls & Wheeler 2000 s.10-15)

Det är möjligt att människor med dålig självkänsla och som är missnöjda med sin situation lättare påverkas negativt när de jämför sig med andra. Negativa känslor kan uppstå oberoende om man jämför sig med någon som har det bättre (uppåtriktad) eller sämre (neråtriktad) än dem. En studie fann att personer som var missnöjda i sina parförhållanden blev även missnöjdare när de jämförde sitt förhållande med andra förhållanden som verkade lyckligare än deras eget. Att se par som hade det bra påminde många om hur dåligt de har det. De hade inte heller nytta av att jämföra sitt förhållande med olyckligare förhållanden. Denna neråtriktade jämförelse kan väcka känslor av ångest. I allmänhet upplevde kvinnor aningen oftare en negativ effekt av att jämföra sitt förhållande med andras än vad män gjorde. Det konstateras också att det verkar så att personer med bra självkänsla och känsla av kontroll över sin situation oftare får en positiv effekt till stånd av social jämförelse. Det har inom ramarna för social jämförelseteorin spekulerats över hur man kunde lära sig att få en positiv effekt när man jämför sig uppåt, dvs. med någon som har det bättre än man själv. (Buunk, Taylor, Collins, VanYperen & Dakof 1990 s. 1238-1248)

Trots att en stor del av forskarna har funnit att speciellt personer med dålig självkänsla och som är missnöjda tenderar att känna negativa känslor i samband med social jämförelse, kan även personer som är nöjda med sin situation känna t.ex. avund när någon har det ännu bättre. Det verkar vara så, att hur nöjd man är med livet inte bara beror på de objektiva omständigheterna utan hur man har det i förhållande till andra. Som exempel kan man tänka sig en person, som har högre lön än hon någonsin kunnat drömma om, men när hon får veta att hennes kollega förtjänar mera än hon, känner hon sig ändå bitter. (Wood 1989 s. 231-248)

Avund som resultat av social jämförelse har också studerats. En negativ jämförelse – där man känner sig sämre eller vill ha något någon annan har, leder inte nödvändigtvis till känslor av avund. Det verkar så, att för att jämförelsen skall leda till avund, bör även andra negativa känslor vara närvarande, som t.ex. låg självkänsla. Avund kan kännas obehagligt och kan i sin tur väcka känslor av skam, eftersom avund generellt inte är accepterat i vårt samhälle. Det är bevisat att negativa känslor ofta leder till andra negativa känslor. (Cohen-Charash 2009)

Avund kan ha konstruktiva eller destruktiva effekter på individen. Forskningen visar att känslor av avund kan antingen ha som följd att man jobbar hårdare för att förbättra sig själv, eller att man känner andra negativa känslor som t.ex. ångest, depression, känsla av mindervärde samt generellt dåligt humör. Avund kan också leda till konkurrens och t.o.m. aggressivitet. Cohen-Charash fann i sina studier

om avund att det var aningen vanligare att effekten av avund var destruktiv. Det bör dock understrykas att känslor av avund i viss mån är normala och alla känner dem ibland. Effekterna är inte alltid märkbara. (Cohen-Charash 2009)

Forskarna tror alltså numera att riktningen på jämförelsen, dvs. uppåtriktade eller neråtriktade inte bestämmer hur effekten blir, utan andra faktorer, som individens självkänsla, påverkar resultatet av jämförelsen. Effekten är alltså individuell. Forskare har också föreslagit att regelbunden och frekvent social jämförelse leder till negativa effekter. Människor som tenderar att jämföra sig ofta känner mera avund, skam, ångest och hade mera behov att försvara sig. De tenderade också att ljuga mera för att skydda sig själv. Orsaken till varför vissa människor jämför sig oftare än andra har spekulerats. Det kan vara så, att personer med lågt egenvärde eller låg självrespekt jämför sig oftare med andra som mål att känna sig bättre. Andra alternativ är att vissa människor helt enkelt har behov av att ständigt evaluera sig själva, och det kan också vara frågan om ett inlärt beteende. Fastän syftet med jämförelsen är att på något sätt höja känslan av välmående, kan det vara så, att när jämförelser sker ofta är effekten ändå negativ. (White, Langer, Yariv & Welch 2006)

Sammanfattningsvis kan det nämnas att alla människor är olika, och det, hur en social jämförelse situation påverkar henne beror på flera faktorer. Följderna av social jämförelse kan vara antingen neutrala, där personen helt enkelt iakttar situationen och lär sig något nytt, de kan vara positiva, t.ex. höja självkänslan eller vara motiverande, men det kan också väcka negativa känslor som t.ex. avund, bitterhet och känsla av mindervärde. Faktorer som påverkar hurdan effekt jämförelsen får är bl.a. självkänsla, situation, stress, hur nöjd man är med något, motivation, humör osv. Social jämförelse är inte alltid speciellt socialt, ofta jämför man sig med en bild man har om någon eller ett eget antagande eller generalisation. (Buunk, Taylor, Collins, VanYperen & Dakof 1990 s. 1244-1248, Wood 1989 s.231-248)

4 METODIK

I detta kapitel beskriver jag genomförandet av mitt arbete. Jag presenterar först mitt val av metod, vilket är en allmän litteraturstudie eller en litteraturöversikt och sedan diskuterar jag mina urvalskriterier för materialet jag valt att inkludera i mitt arbete samt hur jag gick till väga för att samla in data. Sedan kommer jag att redogöra för hur jag bearbetade materialet genom att göra en innehållsanalys och vad detta innebär. Till sist kommer jag att diskutera de etiska aspekterna i mitt arbete och tillvägagångssätt.

Val av passande metod är en central del av forskningsprocessen och avgörande för hela arbetet. Metodvalet påverkar arbetets validitet – mäter man det man avser att mäta? Och arbetets reliabilitet – är metoden tillförlitlig? Alla datainsamlingsmetoder har sina egna validitets och reliabilitetsproblem, men det gäller att hitta den metod som passar ens arbete bäst. (Jacobsen 2007 s. 46) När man väljer metod bör man tänka på om arbetets syfte och mål kräver svar i siffror eller i verbal form. Detta är skillnaden på en kvantitativ och kvalitativ studie. (Patel & Davidson 2011 s.53)

4.1 Allmän litteraturstudie

En litteraturstudie, även kallad litteraturundersökning, litteraturöversikt, forskningsöversikt, litteraturgenomgång eller källstudie, är en kvalitativ studie. Den kan beskrivas som ett teoretiskt arbete, eftersom det inte innebär att skribenten själv samlar in empirisk data. I stället samlar, ordnar och omstrukturerar skribenten samt gör egna analyser på data som samlats in av andra, dvs. sekundärdata. (Nyberg 2000 s.28-29) Litteraturstudien som metod lämpar sig t.ex. när man vill få en översikt om forskningresultat eller om forskningsläget inom ett visst område. Syftet kan vara t.ex. att sammanställa information eller att jämföra dem. (Friberg 2006 s.117) På grund av kunskapsmassan vi har idag behövs översikter för att skaffa förståelse för forskningsområden. (Backman 2008 s. 71) Jag valde att göra en litteraturstudie eftersom jag tyckte att jag kunde få svar på min frågeställning med hjälp av denna metod, och då skulle validiteten på min studie hållas hög. Jag tyckte att det skulle vara intressant att se vad olika studier har funnit angående sociala medier och mentalt illamående. Dessutom är detta tema aktuellt just nu och det finns en hel del forskning med ett liknande syfte som jag

hoppades att få tag på, vilket skulle göra reliabiliteten i mitt arbete hög, eftersom data i dessa studier skulle vara i passande form för mitt syfte.

Det finns olika typer av litteraturstudier och lite varierande tillvägagångssätt. Jag har gjort en allmän litteraturstudie. Den allmänna litteraturstudien skiljer sig från den systematiska litteraturstudien i och med att i den systematiska litteraturstudien analyseras kvantitativ data med hjälp av en meta-analys och kvalitativ data med en metasyntes. Denna typs analyser är mera djupgående än i den allmänna litteraturstudien, där både kvalitativa och kvantitativa studier kan ingå. (Friberg 2006 s.116)

Enligt Backman (2008 s. 74-76) skiljer inte sig forskningsprinciperna och de olika stegen i arbetsprocessen i en litteraturstudie mycket från den traditionella forskningsprocessen, men delmomenten ser lite annorlunda ut. När man gör en litteraturstudie börjar man med en fråga och problemformulering, sedan samlar man in data för att finna svar på problemet, i det här fallet litteratur, sedan evaluerar man materialet och väljer vad som skall inkluderas i arbetet, data analyseras, resultatet tolkas och sedan rapporteras det. Data består oftast av primärdokument eller original artiklar. Vanligaste dokumenttypen är internationella vetenskapliga tidskrifter, men också bl.a. rapporter, böcker och avhandlingar kan användas. Friberg (2006 s. 116)förklarar att en litteraturstudie baserar sig på ett systematiskt val av litteratur inom ett visst avgränsat område. Litteraturen som valts går igenom en kvalitetsgranskning och sedan analyseras den. På detta sätt får man en översikt av forskningsområdet.

Så som alla datainsamlingsmetoder har även litteraturstudien sina för och nackdelar. Fördelar kan sägas vara att med hjälp av en litteraturstudie kan man studera saker fastän man inte själv har tillgång till primärdata. Data man finner i litteraturen är sällan rådata utan sekundärdata. Det kan vara en fördel att data är genomtänkt och bearbetad, men detta kan även vara en nackdel. Sekundärdata är ofta anpassat till den förra forskningens behov, och den kan ha haft ett helt annat syfte. Information som skulle vara viktig för den nya studien kan ha lämnats bort. Det finns alltid en viss risk med att använda forskning gjord av andra. Därför är det viktigt att kvalitetsgranska allt material man använder. (Jacobsen 2007 s.112-117). Jag skriver mera om kvalitetsgranskning i nästa del eftersom det har att göra med urvalskriterier.

4.2 Urvalskriterier

Vilka artiklar som inkluderas i studien bestämmer hurdan information man får. Urvalet bör styras av arbetets syfte och problemformulering, dvs. materialet man inkluderar i arbetet skall vara relevant. (Jacobsen 2007 s. 130)

Vissa avgränsningar måste alltså göras, eftersom det inte är möjligt att ta med allt material som finns. Jag ställde vissa kriterier på artiklar som skulle vara med i min studie. Det första urvalskriteriet var förstås att studierna jag valde måste vara relevanta för mitt arbete, alltså handla om social jämförelse och sociala media och dessutom ha en koppling till någon sorts mental hälsa eller ohälsa. Jag tog inte med studier som endast studerade massmedia som t.ex. TV. Med tanke på detta arbetes syfte var det naturligt att avgränsa materialet till studier som handlar om unga och unga vuxna, eftersom detta är arbetets målgrupp. Jag valde att exkludera studier som studerade en annan åldersgrupp, men tog med studier som studerade en population som inkluderade min målgrupp, eftersom jag kände att jag anors skulle gå miste om viktigt material. Ett annat urvalskriterium var materialets ålder. Eftersom användningen av sociala medier i dagens utsträckning är relativt nytt, ville jag inkludera artiklar och studier som var så nya som möjligt. Artiklarna fick inte vara äldre än från 2013, eftersom många webbtjänster relevanta för mitt arbete är relativt unga, t.ex. Instagram grundades år 2010, och det tar förstås tid för användningen att spridas. I början av år 2013 hade Instagram 100 miljoner användare (instagram 2016). Jag ville att impakten av de nya webbtjänsterna skall synas i studierna som jag inkluderar i mitt arbete.

Det är också skäl att tänka på kvaliteten av studierna man inkluderar i sitt arbete, eftersom detta i sin tur påverkar den nya studiens kvalitet. Enligt Jacobsen (2007 s. 126) är huvudproblemet man bör tänka på då man gör en litteraturstudie att hitta pålitlig litteratur. Man bör förhålla sig kritiskt till litteraturen man hittar. Friberg menar också att inte bara litteraturens tema och resultat är av intresse, utan även hur man har kommit till resultaten. Han påpekar att urvalet bör göras på basen av arbetets syfte och kvalitetsgranskningen. Beslutet av vilket material som inkluderas i arbetet måste göras med omsorg för urvalet måste kunna motiveras. (Friberg 2006, s. 34, 119-120) Det är alltså nödvändigt att göra en kvalitetsgranskning, eller en så kallad evaluering av materialet. Genom att ställa vissa frågor får man reda på kvaliteten. (Backman 2008, s. 77)

4.3 Datainsamling

Datainsamlingen är enligt Friberg (2006) en process. För att hitta det bästa sättet att samla in data får man ofta prova sig fram, experimentera med olika sökord, sökkällor och tekniker, och man får ofta ta och börja om från början. Mängden av tillgängligt material gör sökprocessen komplicerad, eftersom det kan vara svårt att avgränsa vad som skall komma med i arbetet och vad som skall lämnas bort. Parallellt med sökprocessen, som med hela forskningsprocessen, löper en dokumentationsprocess. Det är viktigt eftersom man skall kunna redovisa sina tillvägagångssätt och motivera sina val. Dokumentationen underlättar dessutom sökprocessen, eftersom det gör hela processen mera genomtänkt. (Friberg 2006 s. 47)

För att kunna göra en forskningsöversikt måste det finnas forskning publicerat om ämnet i fråga (Friberg 2006 s. 117-120). Friberg delar in sökprocessen i två olika faser. I den första fasen, den inledande litteratursökningen, skaffar man sig ett så kallat helikopterperspektiv om forskningsområdet. Denna del behöver inte vara väldigt planerad, man kan prova olika sökkällor och sökord. När man har fått en inblick i vad som har forskats är det lättare att avgränsa det egna området och planera den egentliga litteratursökningen, vilket är fas nummer två. (Friberg 2006 s. 47-49) Då jag började den inledande sökningen på hösten år 2015 om sociala medier och depression märkte jag fort att det är ett tema av stort intresse, eftersom jag hittade mycket texter genast. Till exempel på Google Scholar fick jag över 1 600 000 träffar med orden social media and depression. Jag sökte också i Arcadas olika databaser och provade sökord som sosiaalinen media ja mielenterveys ja nuoret aikuiset, social media och mental hälsa, Facebook or social networks AND depression, media AND mental health, instagram, instagram AND depression, social networking AND depression och social media AND life quality, för att nämna några. Jag märkte att mycket har forskats om ämnet, och att största delen av forskningen är ganska ny, naturligt eftersom sociala medias användning har ökat de senaste åren. En stor del av forskningen hade att göra med kroppsbilden och ätstörningar. Också forskning om Facebook fanns det mycket om. Det kan dock nämnas att fastän jag fick ett stort antal träffar var en stor del av forskningarna svåra att få tag på. Jag fortsatte med att söka i olika informationskällor om ämnet genom hösten.

Enligt Friberg (2006 s. 50) bör sökfasen vara väl planerad, och därför bör man göra en ordentlig sökplan. Hela sökningen baserar sig förstås på informationsbehovet för arbetet. I planen ingår vilka sökord och sökkällor som kommer att användas, vilka avgränsningar man gör samt andra kriterier.

Fastän det finns flera databaser med enorma mängder material, påpekar Backman (2008 s. 76) att det är nödvändigt att använda flera än en databas för att få en heltäckande bild av området.

Den andra fasen i sökprocessen, den egentliga litteratursökningen gjorde jag 17.2.2016. Jag valde att använda 3 databaser som jag ansåg att hade gett bra resultat under den inledande sökfasen. Dessa var EBSCO, Science Direct och SAGE. Vid det här skedet hade jag också vissa avgränsningar klara för mig. Som kriterium för material jag kom att inkludera i mitt arbete var förstås att de skulle relevanta för mitt problemområde och ge svar på mina frågor. Jag formade sökord enligt detta, som blev social media/social networking, social comparison och mental health. Jag valde att använda sökord bara på engelska, eftersom jag på basen av den inledande sökningen ansåg att det var mer lönande. Forskningarna skulle vara färskare och eftersom jag visste att det fanns en hel del forskning gjorda inom området kände jag att jag kunde hitta tillräckligt med forskning från år 2013 eller nyare. Ett tredje kriterium var att målgruppen skulle motsvara eller inkludera målgruppen i mitt arbete, dvs. unga vuxna. Jag visste på basen av tidigare sökningar att en stor del av forskningarna studerar tonårsflickor, vilka är yngre än min målgrupp.

När man sätter igång med den egentliga litteratursökningen är arbetet mycket planerat och systematiskt. Man bör också göra en så kallad ostrukturerad litteratursökning. Denna sökning kan vara oplanerad och slumpmässig. Den systematiska och den osystematiska sökningen kompletterar varandra och bidrar till en mer heltäckande bild. Efter att man gjort sökningarna och dokumenterat allt vet man om man behöver mera material eller om man måste avgränsa området mer eftersom det finns för mycket material för att inkludera allt i arbetet. Alla texter man hittar måste kvalitetsgranskas. De studier som är relevanta och av god kvalitet inkluderas i arbetet. (Friberg 2006 s. 47-49)

Jag använde de planerade sökorden och avgränsningarna på alla tre databaser jag bestämt att använda i min plan: EBSCO, Science Direct och SAGE. På Science Direct var jag tvungen att använda flera sökord och avgränsa min sökning ytterligare eftersom sökorden jag hade planerat att använda gav för många träffar för att det hade varit möjligt att gå igenom dem alla. Därför satt jag som sökkriterium på Science Direct att sökorden skall finnas i abstraktet, titeln eller som nyckelord. Sedan gick jag igenom träffarna för varje sökord på varje databas, läste abstrakt och plockade ut alla de artiklar jag ansåg att var relevanta för mitt arbete. Efter att jag plockat ut relevanta artiklar, gick jag igenom dem och deras referenser och hittade tre stycken till intressanta artiklar. Denna metod kallas för snöbollsmetoden, då man via en informant (i detta fall en text) får tips om andra möjligen för arbetet relevanta

informeranter (Jacobsen 2007 s. 124). Efter sökprocessen och urvalet var det dags att lokalisera texterna. Jag inkluderade bara artiklar som var tillgängliga på databaserna. Det var några artiklar som jag inte fick tag på eftersom de var antingen otillgängliga eller för dyra och jag hade inte möjlighet att skaffa mig dem. Jag tyckte att jag hade hittat bra artiklar och tillräckligt många för att få en mångsidig och heltäckande bild av fältet, fastän några artiklar blev exkluderade pga. att de inte var tillgängliga. Sammanlagt blev 11 stycken artiklar inkluderade i detta arbete.

Sökorden och antal träffar i de olika databaserna på min sökning finns som bilaga nr. 1 och artiklarna som jag valde att inkludera i detta arbete efter att det genomgick en kvalitetsgranskning finns presenterade i bilaga nr 2.

4.4 Innehållsanalys

Analysen av det insamlade materialet sker alltid utgående från arbetets syfte och frågeställningar. (Backman 2008 s.78). Innehållsanalys är en teknik som kan användas i kvalitativa studier, inklusive litteraturstudier. Genom att göra en innehållsanalys kan man bearbeta det insamlade materialet systematiskt, och på detta sätt få en heltäckande bild av data man samlat in. Denna analysmetod går ut på att materialet delas upp och sätts in i olika kategorier eller temagrupper, varefter kategorierna jämförs sinns emellan och man försöker hitta ett samband mellan dem. Likheter och skillnader i ett visst fenomen kan på detta sätt observeras. Sedan försöker man hitta förklaringar på dessa skillnader. (Jacobsen 2007 s. 134-136)

Det första skedet då man gör en innehållsanalys går ut på att skapa kategorier utifrån texten. Detta görs genom att observera teman som dyker upp i materialet. Teman läggs sedan i passande kategorier så att teman som liknar varan eller som behandlar samma fenomen läggs i samma kategori. Kategorierna namnges. När allt material gått igenom, teman har plockats ut och kategoriserats, flyttas uppmärksamheten från den enskilda intervjun, observationen eller artikeln till de olika teman man har hittat som nu alltså är ordnade i kategorier. Data är nu förenklat, och det som är relevant för studien har plockats ut ur materialets datamassa. Det att data nu ligger förenklat i kategorier gör det också möjligt att jämföra skillnader i data. (Jacobsen 2007 s. 139-140) När man gör en analys av denna typ är det behändigt att göra en tabell eller ett schema där de olika teman man hittat i de olika datakällorna

samt kategorierna man skapat finns med. En tabell där data är ordnat underlättar analysen och gör arbetet mera strukturerat. (Backman 2008 s.78)

Nästa steg är sedan att jämföra datakällorna, man börjar med kategorierna. Vilka kategorier dyker upp i flera datakällor, vilka i färre? Finns det någon kategori som bara dyker upp i en datakälla? Därefter jämförs teman inom varje kategori. Här jämförs alltså olika data som har dykt upp i texterna. Man kan granska t.ex. citat, observationer, påståenden eller resultat. Om det finns skillnader är det viktigt att redogöra för möjliga orsaker. Det är t.ex. möjligt att man finner att resultat från olika datakällor står i strid med varandra. (Jacobsen 2007 s. 139-140) Man bör lägga märke till hur man tolkar materialet, det är viktigt att återge data och resultat korrekt. (Backman 2008 s.78)

På grund av denna studies syfte och frågeställningar är resultaten i de inkluderade artiklarna det data som är mest relevant för denna litteraturstudie. Detta eftersom alla artiklarna inkluderade i detta arbete är studier som studerar mer eller mindre samma fenomen som detta arbete, dvs. sociala mediers inverkan på unga vuxnas mentala hälsa. Artiklarna inkluderade i detta arbete är presenterade i bilaga nr. 4. I presentationen ingår förutom författaren, landet där studien utförts, årtal samt artikelns titel även studiens syfte, metod som använts, undersökningspopulationens antal samt studiens resultat.

Jag började med att läsa igenom alla artiklarna först en gång. Sedan läste jag dem en andra gång och gjorde samtidigt anteckningar och plockade ut teman ur texterna. Jag satt teman in i en tabell och angav först preliminära kategorier för dem i tabellen. När jag hade gått igenom alla 11 artiklar ordnade jag så att liknande teman fanns inom samma kategori, och jag gav mera beskrivande namn för kategorierna. Denna tabell finns som bilaga. (Bilaga nr. 3) Sedan gick jag igenom varje kategori och de teman som fanns i dem. Jag skapade fyra stycken överkategorier och ordnade alla kategorierna under dem för att få lite ordning på resultatet. Dessa fyra överkategorier blev: "Hälsofrämjande konsekvenser", "För hälsan skadliga konsekvenser", "Vad kan påverka?" och "Lösningar". I kategorin "Lösningar" satt jag in de teman som jag ansåg att kunde svara på min frågeställning nummer två, dvs. hur man kunde använda sociala medier på ett hälsosamt sätt. Efter att kategorierna var klara skrev jag ner vad det egentligen var som framkom i de "teman" som jag hade plockat ut ur artiklarna. Resultatet av denna innehållsanalys, med kategorierna som underrubriker, presenteras i kapitlet: 5 Resultat.

4.5 Forskningsetik

All forskning bör följa vissa forskningsetiska principer. Syftet med de etiska riktlinjerna är att främja god forskningspraxis samt att förebygga ohederlighet. (Tenk – Forskningsetiska delegationen 2012 s. 16) Riktlinjerna bör beaktas under varje steg under hela arbetsprocessen. I en litteraturstudie är det inte nödvändigt att tänka på etiska krav som informerats samtycke och eftersom jag använder offentligt material är frågan om konfidentialitet dvs. skydd av privatliv inte relevant heller, som när man t.ex. samlar data genom intervjuar. En grundläggande riktlinje i alla studier är dock att varken data eller resultat får återges fel eller förfalskas. Fusk står förstås i strid med de forskningsetiska principerna. Enligt Jacobsen är det bästa sättet att visa att man inte har fuskat att säga att allt material är tillgängligt för alla. (Jacobsen 2007 s. 21-22) Jacobsen understryker även vikten av öppenhet när det gäller forskning, beskrivning av forskningsprocessen är ett ”absolut krav för forskning”. (Jacobsen 2007 s. 27) Allt data som används i forskningen bör vara etiskt hållbart. Genom att ställa sig vissa frågor och förhålla sig kritiskt till materialet kan man få reda på kvaliteten. (Backman 2008, s. 77)

Plagiarism är något man bör tänka på då man gör forskningsarbete. Med plagiat menas att man kopierar direkt eller omarbetar text och presenterar den som sin egen. Att publicera andras material som sin egen står starkt i strid mot god vetenskaplig praxis samt forskningsetiska principer. (Tenk – Forskningsetiska delegationen 2012 s. 21)

Jag har tagit i beaktande de etiska principerna under varje steg i min studie. Jag gjorde min data-samling planerat och valde noggrant vilka artiklar jag skulle inkludera. De artiklar som jag inte var säker på om de mötte studiens syfte eller inte, läste jag noggrant igenom före jag bestämde mig, för att säkert inte exkludera artiklar som kunde varit betydelsefulla för denna studies resultat. Jag granskade alla utvalda artiklar för att försäkra att jag bara inkluderar etiskt godkänt material. I min källför-teckning samt i bilagor berättar jag exakt vad för material jag använt och var man kan få tag på det. Jag har även dokumenterat hela min forskningsprocess och försökt med hjälp av text och tabeller belysa min arbetsgång. Allt material jag använt har jag bearbetat och jag har angett källor noggrant för att undvika risk för plagiat.

5 RESULTAT

Till näst presenteras resultatet av innehållsanalysen som gjordes av sammanlagt 11 vetenskapliga artiklar. Varje artikel har sitt eget nummer för att göra hänvisningen lättare och tydligare. Vilket nummer som står för vilken artikel kan ses i bilaga nr. 2 där artiklarna kort presenteras, samt i bilaga nr. 3, som presenterar de olika teman och kategorier som uppstod i samband med innehållsanalysen.

Resultatet av innehållsanalysen visar att användningen av sociala medier kan ha både positiva samt negativa konsekvenser på användarnas mentala hälsa och välmående. Hur den mentala hälsan kan påverkas av användning av sociala medier är mycket individuellt, och det är omöjligt att förutse hur någon påverkas, om alls, då de spenderar tid på sociala medier. Detta konstateras av författarna i alla de artiklar som inkluderats i detta arbete. Det finns dock vissa faktorer som kan spela en roll i hur man påverkas, bl.a. individuella skillnader, typ av sociala medier man använder samt tid man spenderar på dessa plattformar. Det framkom även att det finns åtgärder som kan tas till för att minska på de möjliga negativa konsekvenserna som sociala medier kan ha på användarnas mentala hälsa.

5.1 Hälsofrämjande konsekvenser

Fem (1, 2, 4,7 & 11) av de 11 inkluderande artiklarna nämner eller lyfter fram på ett eller annat sätt att användning av sociala medier kan ha en positiv inverkan på användaren. Det blir klart, att fastän de flesta av studierna har hittat negativa aspekter i användningen av sociala medier, finns det även många goda sidor. Flera av artiklarna som inkluderats i detta arbete studerade den sociala jämförelsen som sker på sociala medier och hur detta kan påverka användarna. De flesta fokuserade på negativa effekter som denna jämförelse möjligen kan ha, och därför tas inte positiva konsekvenser upp i samma utsträckning. Vissa positiva effekter och konsekvenser som de sociala medierna har kan även anses vara självklara och nämns därför inte, som t.ex. att de möjliggör och lättar kommunikation med vänner och bekanta samt möjliggör utvidgandet av det sociala nätverket.

5.1.1 Sociala nätverk och underhållning

För att börja med de mera självklara positiva effekterna som användning av sociala medier kan ha, nämner artiklarna nr. 7 och 4 att med hjälp av sociala medier underlättas social interaktion och användarna kan utvidga sin sociala cirkel. Artikel nr. 7 påpekar också att användningen av sociala medier kan skapa glädje, vara underhållande och kan hjälpa mot uttråkning samt minska ensamhet.

5.1.2 Höjer självkänslan

En annan positiv effekt som de sociala medierna möjligen kan ha på användarna är att den höjer självkänslan. Detta kan verka aningen kontroversiellt då en stor del av studierna kom fram till att sociala medier har just den motsatta effekten, alltså att sänka självkänslan (se negativa konsekvenser). Det kom trots allt fram i artikel nr. 1, 4 & 7 att det, att man presenterar en positiv bild av sig själv på sociala medier, så som användare tenderar att göra, kan ha en positiv effekt på användarnas subjektiva välmående, eftersom de får lyfta fram sina bästa sidor. Författarna i alla tre artiklarna spekulerade att det är möjligt att de som är aktiva och delar positiva saker om sig själv kanske påverkas mera positivt medan de som passivt följer med och ser hur bra andra har det, påverkas mera negativt. Det skulle betyda att beroende på hurdan aktivitet man engagerar sig i sociala medier, det vill säga, är man aktiv eller passiv, kan påverka hurdan effekt användningen har, påpekas i artikel nr 4.

5.1.3 Inspirerar

Två av artiklarna (2 & 11) lyfter fram ordet inspiration. Innehållet på sociala medier kan nämligen vara mycket motiverande och inspirerande på olika sätt. När man ser att andra har det bra eller har gjort något bra, kan det motivera åskådarna att också själv göra bättre ifrån sig. Användning an sociala medier kan alltså leda till att man vill förbättra sig själv. I artikel nr. 11 diskuteras så kallade "fitspiration" bilder, vars syfte är att inspirera till att leva hälsosammare och motionera. Resultatet i denna studie (11) visar, att både dessa "fitspiration" bilder samt resebilder har en inspirerande effekt. De först nämnda bilderna fick åskådarna att vilja leva hälsosamt medan resebilderna inspirerade åskådarna att resa. Om denna inspiration sker på ett hälsosamt sätt och motiven är hälsosamma är det en

positiv sak att man vill förbättra sig eller ändra något. Om motiven å andra sidan är ohälsosamma, som nämns i artiklar nr. 10 & 11, har denna inspiration förstås en negativ effekt på bl.a. hälsan.

5.2 För hälsan skadliga konsekvenser

Endast en av de 11 inkluderade artiklarna nämnde inte några negativa effekter som kan följa användningen av sociala medier. Då man iakttar forskningsfältet, kan man lägga till märke att de möjliga negativa effekterna som sociala medierna kan ha på användarna är av stort intresse för tillfället. Bland de olika studierna som inkluderats i detta arbete fanns en hel del olika perspektiv på dessa effekter samt olika förslag på vad som möjligen kan orsaka de negativa effekterna man funnit i studierna.

5.2.1 Negativ självkänsla

En stor del av de negativa effekterna som artiklarna tar upp angående sociala mediers möjliga negativa effekt på användarna har att göra med självbild samt självkänsla, vilket i sin tur påverkar användarnas välmående negativt. Författarna av artikel nr. 4 fann ett samband mellan användning av sociala medier och känslor av social inkompetens samt känslor av att man är mindre attraktiv än andra. I artikel nr. 3 fann författarna att användningen av sociala medier ledde till social jämförelse vilket, pga. de ideala bilderna och det positiva innehållet, fick användarna att känna att andra människor är lyckligare än dem. De kände sig mindre attraktiva, att de hade sämre livserfarenheter och lägre social status än andra användare. Artikel nr. 2 kom fram till att användning av sociala medier kan ha negativa konsekvenser på användarnas psykiska välmående. Det kom fram att personer som använder sociala medier mera också jämför sig mera med andra, och de hade lägre självkänsla och en negativare självbild

5.2.2 Skam

Författarna av artikel nr. 5 konstaterar att användning av sociala medier kan i värsta fall leda till en så dålig självbild att känslor av skam börjar framträda ifall användaren känner sig så underlägsen i relation till andra att de börjar direkt skämmas över sig själv. Detta kan få användaren att känna sig hjälplös inför sin situation.

5.2.3 Avund

Även avund dök upp i några av artiklarna, antingen som ett negativt resultat av användning (5, 7 & 9), eller som en orsak till att man påverkas negativt (7). Enligt författarna av artikel nr. 5 kan de positiva och ideala bilderna som användarna delar på sociala medier få de andra användarna som blir utsatta för dessa att känna avund om de jämför sig med dessa ideala föreställningar. Avund kan bidra till andra negativa känslor och depression. I artikel nr. 7 konstateras att avund förekommer oftare bland passiva användare än mera aktiva, medan författarna av artikel nr. 9 fann att redan deprimerade individer känner mera avund än de som inte är deprimerade. Detta kan möjligtvis bero på att deprimerade individer kan ha en starkare känsla av underlägsenhet och lägre självkänsla, och blir därför mera avundsjuka när de jämför sig med andra. Det konkluderas att deprimerade individer är i större risk att påverkas negativt som konsekvens av användning av sociala medier. I studien som presenterades i artikel nr. 5 märkte författarna att vissa användare helt enkelt slutade besöka sociala media tjänster eller besökte dem mera sällan efteråt, om de upplevde att dessa tjänster väckte negativa känslor, som avund, hos dem.

5.2.4 Depression

Tre av artiklarna (1, 5 & 7) nämner ordet depression och drar ett samband mellan det och användningen av sociala medier. Depression verkade inte vara en rak konsekvens i och för sig, men användningen kan indirekt leda till det. I artikel nr. 7 konstaterades att om användaren känner avund som följd av användning av sociala medier, är depression möjligt. Intressant nog gällde detta mest passiva användare, för aktiva användare kände betydligt mindre avund. En möjlig förklaring kan vara att

passiva användare jämför sig mera med andra, eftersom de för det mesta bara ser på andras inlägg och bilder, medan aktiva användare också presenterar sig själva och på detta sätt kan deras självkänsla höjas. Passiv Facebook användning var alltså linkad till avund, avund är linkad till depression. Författarna påpekar dock att det inte går att skylla på sociala medier som t.ex. Facebook, att de bidrar till depression, eftersom för många kan denna användning ha en motsatt effekt och t.o.m. minska depression.

5.2.5 Dåligt humör

I två studier, där deltagarna blev utsatta för attraktiva användarprofiler och ideala bilder på sociala medier, var en direkt negativ effekt av användningen att deltagarna blev på sämre humör. I båda dessa studier mättes deltagarnas humör före respektive efter att de blev utsatta för denna typs bilder. Deltagarna kände sig bland annat missnöjdare med sig själv, vilket var en följd av att de jämförde sig med det de såg. Detta resultat presenteras både i artiklarna nr. 3 och 11. I artikel 1 konstaterades att då användare blir utsatta för andras positiva bilder samt statusuppdateringar, är det möjligt att användare känner att alla har det så mycket bättre än de, och att det bara verkar gå dåligt för dem eftersom alla andra bara verkar ha positiva saker i deras liv.

5.2.6 Utseende ångest och press på utseendet

Utseende ångest samt press på sitt utseende kan vara en negativ konsekvens av användning av sociala medier, fann författarna av artiklarna 3, 10 & 11, vilket i sin tur kan förknippas till en negativ självbild som nämndes tidigare. I artikel nr. 10 konstateras att om man blir utsatt för bilder som presenterar väl tränade kroppar, kan det hända att man känner sig missnöjd med sin egen kropp och detta påverkar självkänslan negativt. Studie nr. 3 fann att Facebook användning inte påverkade kroppsbilden negativt, men användarna kände sig mera missnöjda med sitt ansikte, hår och hud. Förklaringen till detta är troligen det, att bilderna på Facebook ofta är av ansikten och att där finns alla sorts kroppar presenterade. Författarna av samma studie (3) spekulerar därför att användning av t.ex. Instagram, där det finns mera bilder av kroppar, kan ha en negativ påverkan på användarnas kroppsbild. Författarna av artiklarna nr. 10 & 11 är på samma spår, och de påpekar att detta kan leda till press på utseende

vilket kan ha ohälsosamma konsekvenser om man börjar se upp till ohälsosamma ideal (som extrem magerhet) och strävar till att nå dem. Bilder och texter som motiverar till antingen magerhet (thinspiration) eller att leva hälsosamt och se tränad ut (fitspiration), som numera är mycket vanliga på flera sociala medier, kan båda ha en negativ effekt på användarna eftersom det finns en risk att användarna internaliserar dessa ideal och börjar se dem som en norm som även de måste sträva till. Det påpekas även i artikel nr. 11 att fastän de s.k. "fitspiration" bilderna förespråkar hälsosamma levnadsvanor som motion och näring, och har ofta budskapet "var stark, inte mager", är kropparna på dessa bilder förutom muskulösa ändå mycket smala. Fastän dessa bilder förespråkar hälsosamma levnadsvanor är det ändå utseendet som står i fokus, och bidrar alltså inte till en hälsosam kroppsbild. Att se denna typs bilder leder lätt till att man jämför sig med dem, och eftersom dessa ideal är svåra att uppnå för många, leder det till en bl.a. en negativ självbild och ibland även extremt beteende. Thinspiration bilder höjer troligen nivån av självobjektifiering, talar för ohälsosamma skönhetsstandarder och främjar sexualiseringen av kvinnor, och allt detta leder till press på utseendet (10).

5.2.7 Självobjektifiering

En negativ konsekvens av social media användning är att den kan leda till så kallad självobjektifiering (6 & 10), då man börjar se sig själv som ett objekt för andra att se på och kritisera. Detta kan enligt författarna av artikel nr. 6 ske lätt på sociala medier eftersom innehållet ofta är mycket utseendeorienterat och flera av dem möjliggör självpresentation genom att man sätter ut bilder på sig själv. Författarna spekulerar att denna självobjektifiering kan vara starkare på vissa sociala medier än på andra. Instagram, t.ex., som består nästan bara av bilder är en tjänst där självobjektifiering lätt kan äga rum, till skillnad t.ex. från Facebook där man inte lägger in lika mycket bilder. Det påpekas också att självobjektifiering kan bidra till missnöje av den egna kroppen samt möjligen ätstörningar. Dessutom kommer det fram i några artiklar (3, 6, 10 & 11) att användarna på Instagram tenderar att lägga in mera objektifierande och sexuellt provocerande bilder än användarna på t.ex. Facebook, där bilderna ofta bara visar ansiktet istället för hela kroppen. Det är möjligt att dessa sociala medier möjliggör olika typs jämförelser.

5.2.8 Ätstörningar

Ätstörningar nämns i tre av artiklarna (6, 10, 11). Som det redan kom fram i texten här ovan, kan det hända att man tar till extrema åtgärder för att nå ett kroppsideal som möjligen har internaliserats på grund av att man blivit så utsatt för denna typs innehåll på sociala medier. Det finns mycket innehåll på sociala medier som antingen presenterar magra eller tränade kroppar, och det finns andra, som öppet förespråkar för ätstörningar (10). Direkt skadliga ideal kan lätt sprida sig på sociala medier, och användare kan bli utsatta för dessa mot sin vilja genom att t.ex. deras vänner eller någon de följer delar eller "gillar" dessa bilder eller texter. Denna typs bilder som dyker upp på sociala medier som t.ex. Instagram, Pinterest eller Twitter, kan dessutom föra användarna vidare till nätsidor som är så kallade pro-ätstörning, alltså förespråkar ätstörningar och liknande beteende och ger bl.a. praktiska tips. Författarna (10) uttrycker sin oro över situationen. Det kan vara speciellt skadligt för användare som påverkas lättare och är mottagligare för denna typs innehåll, speciellt unga kvinnor som redan har en negativ kroppsbild. Ungdomen är en tid då kroppsbilden påverkas lätt och kan vara rätt så fragil. Ätstörningar börjar ofta i denna ålder.

5.3 Faktorer som kan påverka

I artiklarna dök det upp flera olika faktorer som kan påverka hur användarna påverkas av närvaron på sociala medier. Dessa var tid spenderat på sociala medier, tendens till social jämförelse, individuella skillnader t.ex. i nivån av självkänsla samt redan existerande känslor, typ av social media, aktiviteter man engagerar sig i på sociala medier, samt ålder och kön.

5.3.1 Tid och frekvens

De flesta av artiklarna tar upp tid spenderat på sociala medier, och det blir mycket klart, att desto mera tid man spenderar på sociala medier eller desto mera frekvent man besöker dessa tjänster, desto mera påverkas man av dem. Sju av artiklarna tar upp betydelsen av tid specifikt (1, 2, 4, 6, 7, 8 & 10), men även de andra låter förstå att effekterna är starkare om konsumtionen av sociala medier är stor. Då konsumtionen är stor verkar det indirekt påverka den mentala hälsan negativt.

Tid spenderat på sociala medier förknippades med mera möjligheter för social jämförelse, vilket i sin tur verkar leda till negativa känslor. I artiklarna nr. 1, 6, 8 & 10 kom det fram att mera tid spenderat på Facebook möjliggör mera tillfällen för social jämförelse med vänner och bekanta, som i sin tur kan leda till depressiva symptom. I artikel nr. 2 igen spekuleras det om det kan vara så att de personer som tenderar att jämföra sig själva oftare än andra också spenderar mera tid på Facebook eftersom de har behov att jämföra sig och sociala medier ger goda möjligheter till det. Det visade sig i en annan studie (4) att de som spenderade mera tid på Facebook även tenderade att göra mera negativa jämförelser, dvs. jämförelser som fick dem att känna sig sämre och kunde leda till en negativ självbild och en känsla av att vara mindre attraktiv än andra användare. Fastän författarna i artikel nr. 7 understryker att Facebook användning kan ha både negativa och positiva konsekvenser, men påpekar ändå att mera användning kan leda till mera känslor av avund. Förklaringen är, i enlighet med de andra författarna, att tid spenderat på sociala medier ger tillgång till mera information om andra som gör det möjligt att jämföra sig mera med andra.

I artikel nr. 10, som presenterade en studie vars syfte var att ta reda på hurdana kroppsbilder som dök upp med sökorden "thinspiration" samt "thinspo" på sociala medier och med hjälp av olika teorier spekulerades det över hur dessa bilder möjligen kan påverka den som blir utsatt för dem. Enligt författarna kan frekvent utsatthet för denna typs bilder leda till att användaren internaliserar de magra och beniga kropparna som presenteras på denna typs bilder, och sedan börjar se dem som normala och något som man bör sträva till.

Sammanfattningsvis kan det påpekas att mera tid spenderat på sociala medier var förknippat med negativa konsekvenser (1, 2, 4, 6, 7, 8 & 10)

5.3.2 Skillnader i tendensen att jämföra sig

Så som författarna var långt eniga om att tid spenderat på sociala medier påverkar effekten som sociala medier kan ha på användarnas mentala hälsa, verkade de även vara eniga om att det finns individuella skillnader i tendensen till social jämförelse, och att detta kan bidra till hur man påverkas av sociala medier. De personer som har en stark tendens att jämföra sig med andra, påverkas mera negativt av användning av sociala medier. (1, 2, 3, 4 & 6)

Personer som tenderar att jämföra sig ofta kan ha sämre självförtroende än de som inte har ett lika stort behov att jämföra sig med andra. Det spekuleras att dessa personer kan ha ett större behov att evaluera sig själva (2) eller möjligen försöker de t.o.m. höja sin självkänsla genom jämförelse (8). Då de jämför sig själv med andra på sociala medier, där de andra presenterar sina bästa sidor, kan det hända att jämförelserna blir negativa och detta, speciellt om det sker ofta, kan ha en negativ och t.o.m. en skadlig påverkan på användarens psykiska välmående. (2) Dessa skadliga konsekvenser, som kan uppstå av frekventa negativa jämförelser på sociala medier, kan vara t.ex. självobjektivering (6), låg självkänsla (2 & 4), missnöje med sig själv (3) och depressiva symptom (1).

5.3.3 Individuella skillnader och redan existerande negativa känslor

Det framkommer i flera artiklar (2, 4, 7, 8 & 9) att användare som har en låg självkänsla troligen påverkas mera negativt av närvaron på sociala medier. En person som har låg självkänsla och som känner sig osäker, jämför sig troligen mera med andra, och påverkas med större chans negativt av denna jämförelse eftersom de på grund av sin redan låga självkänsla möjligen känner sig sämre än de som de jämför sig med, vilket har konstaterats ha negativa konsekvenser för användarens välmående (8). Som resultat av en annan studie (4) kunde man också konstatera att personer som var missnöjda med sitt liv från första början blev ännu missnöjdare efter att de jämförde sig med andra personer på sociala medier. I en annan artikel kom man till liknande resultat: personer som kände avund påverkades mera negativt av närvaron på sociala medier, och denna avund kan förknippas med tendens till att jämföra sig med andra samt låg självkänsla (7). Även författarna av artiklarna nr. 10 och 11 påpekar att personer som är missnöjda med sin kropp troligen kan påverkas starkare då de blir utsatta för bilder av ideala kroppar. Därför är unga kvinnor, som ofta har problem med sin kroppsbild i en sorts riskzon, påpekar författarna av artikel nr. 10.

I en studie (9) kom det fram att personer som var deprimerade påverkades mera negativt än personer som inte var deprimerade då de blev utsatta för både attraktiva samt klart oattraktiva Facebook profiler. De personer som led av depression kände mera avund och upplevde att profilägarna för både de attraktiva samt oattraktiva profilerna var lyckligare än de själva. Personer som inte var deprimerade upplevde också att ägarna till de attraktiva profilerna var lyckligare än de själva, men inte att ägarna till de oattraktiva profilerna var det. Förklaringen till detta kan vara att deprimerade individer har

starkare känsla av underlägsenhet och lägre självkänsla. Slutsatsen drogs att deprimerade personer kan ha större risk att känna negativa känslor då de spenderar tid på sociala medier.

5.3.4 Skillnader på sociala medier och olika aktiviteter

I två artiklar (6 & 10) påpekas det att olika medier har lite olika typs innehåll och detta att bidrar till hur de olika sociala medierna kan påverka den mentala hälsan av användarna. Facebook, som har studerats allra mest av alla sociala medier, har både bilder och texter. Användarna av Facebook följer troligen vänner, familjemedlemmar och bekanta, alltså människor som de känner mer eller mindre. Användarnas medelålder är också högre på Facebook än t.ex. på Instagram. Detta begränsar vilken typs innehåll användarna är villiga att lägga in på Facebook, vilket betyder att det kanske inte finns lika mycket kroppsbilder på Facebook som t.ex. på Instagram. Det spekuleras att Instagram möjligtvis kan vara skadligare speciellt för unga kvinnor eftersom innehållet består bara av bilder och de är ofta objektifierande av kvinnor. (6)

I artikel nr. 6 fann man också att människor tenderar att jämföra sig med vänner och bekanta på sociala medier eftersom de ofta är lika som man själv och är därför bra objekt för jämförelse. Detta kan dock leda till starkare negativa känslor om man som följd av att man jämför sig med sina vänner känner att man är sämre eller t.ex. mindre attraktiv än dem. Även i artikel nr. 11 tas denna aspekt upp. Enligt författarna kan effekten vara mera negativ då man jämför sig med vänner, bekanta och s.k. ”vanligt folk” än med t.ex. kända personer.

Det verkar även finnas skillnader på hur man möjligen kan påverkas beroende på hurdana sorts aktiviteter man engagerar sig i på sociala medier. I två av artiklarna (4 & 7) nämns nämligen att de användare som själva är aktiva på sociala medier kan dra mera nytta av det. Genom att lägga in innehåll som bilder och statusinlägg kan man visa en positiv bild av sig själv, vilket i sin tur kan höja användarnas självkänsla. Men om man bara engagerar sig i passiv användning, dvs. bara ser på vad andra lägger in, kan det hända att man jämför sig med andra mera samtidigt som man inte lyfter fram sina egna positiva sidor. Det kan hända att man känner att alla andra är mycket lyckligare än vad man själv är. (4, 5 & 7) Det konstaterades ändå att det väl kan finnas positiva konsekvenser också för passiv användning, med hjälp av sociala medier kan nämligen utvidga sin sociala cirkel, användningen kan skapa glädje, vara underhållande och kan hjälpa mot uttråkning samt ensamhet.

5.3.5 Ålder

I tre av artiklarna (1, 5 & 10) tas ålder upp som en faktor som kan spela en roll i hur användarna påverkas av sociala medier. Alla tre artiklar nämner att speciellt unga människor kan påverkas starkare av sociala medier. I artikel nr. 1 påpekas att unga människor fortfarande håller på att utveckla sin identitet och påverkas också därför mycket mera av sina vänner än vuxna människor. Unga kanske också jämför sig mera med sina jämnåriga, och är dessutom mera känsliga och kan påverkas mera negativt ifall de känner sig sämre än någon annan (5). Artikel nr. 10 tar upp speciellt unga kvinnor och deras kroppsbild. Det kommer fram att det är rätt vanligt att unga kvinnor har en problematisk kroppsbild och att kroppsbilden påverkas lätt då man är ung. Det är ofta unga som insjuknar i ätstörningar.

5.3.6 Könsskillnader

Frågan om sociala medier påverkar representanter av de olika könen på olika sätt dök upp i några av artiklarna (1, 3, 10 & 11), men ingen av studierna fokuserade på denna fråga. Det kan konstateras att män och kvinnor möjligtvis kan ha olika syften för användning av vissa sociala medier (1). En stor del av innehållet på sociala medier är utseendefokuserat och presenterar kvinnor (3, 6, 10, 11). Speciellt kvinnor verkar vara i större risk att bli utsatta för ohälsosamma och t.o.m. skadliga hälsoideal, som t.ex. extrem magerhet, mest på grund av att det verkar finnas mera innehåll som specifikt visar bilder av kvinnor som är objektifierande (10, 11).

Det bör påpekas att fyra av studierna (3, 6, 10, 11) som är inkluderade i detta arbete fokuserade enbart på kvinnor, medan ingen av studierna fokuserade enbart på män.

5.4 Lösningar

I alla elva artiklar tas upp vikten av att informera användarna av möjliga negativa effekter som sociala medier kan ha på användarnas hälsa och välmående. Flera av författarna understryker även att denna

information vore speciellt viktig att förmedla åt användare som står i större risk att påverkas av innehållet på sociala medier. Dessa är speciellt personer som spenderar mycket tid på sociala medier (1, 2, 4, 6, 7, 8 & 10), samt bl.a. unga personer (1,5 & 10), speciellt unga kvinnor (3, 6, 10, 11), personer med låg självkänsla (2, 4, 7, 8 & 9) samt personer som är deprimerade (9). Sex av artiklarna (5, 6, 9, 10 & 11) erbjuder dessutom förslag på åtgärder som kunde tas till för att hjälpa minska på de negativa effekterna som sociala medier möjligen har på användarnas välmående.

Författarna av artikel nr. 5 kom fram till att social jämförelse som sker på sociala medier har negativa emotionella samt psykiska konsekvenser. Förklaringen till detta är att användarna jämför sig med orealistiska ideal och detta kan väcka känslor av avund och skam, vilka i sin tur kan leda till andra negativa känslor. Författarna föreslår därför ett antal olika lösningar för att minimera de negativa effekterna. Så som redan nämndes tidigare, borde användarna informeras av de möjliga harmfula följder som användningen kan ha på den mentala hälsan, och de som erbjuder de sociala media tjänsterna borde hitta på en lösning på problemet. Författarna själv föreslår att dessa tjänster skulle kunna ändras så, att de inte skulle innehålla endast överdrivet positiva presentationer av de aktiva användarna, så att de andra inte skulle missförstå och tro att detta innehåll representerar realiteten. Om användarna erbjud tillräckligt med information om sig själva skulle detta lämna mindre utrymme för spekulationer. Detta skulle i sin tur leda till mindre uppåtriktad jämförelse och mindre känslor av avund och skam, eftersom denna negativa sociala jämförelse ofta är baserat på antaganden. Om man fick en mera realistisk bild av sina bekanta på sociala medier, istället för den ideala bilden som man ofta får, skulle det också vara lättare att känna glädje för andra då det verkligen går bra för dem, spekulerar författarna. Enligt författarna använder flera användare sociala medier för att hålla kontakt med andra, fastän de påverkas negativt. Dessa användare är dock inte färdiga att sluta använda dessa sociala medier eftersom de inte vill gå miste av kontakterna. Författarna föreslår att annorlunda tjänster skulle skapas, där social jämförelse inte skulle existera. De negativa effekterna, som kan uppstå hos användarna, kan bero på användarnas låga självkänsla. Därför föreslås utvecklingen av ett system, någon sorts strategi, eller t.ex. ett program, som kunde förbättra användarnas självkänsla, vilket skulle minska de negativa effekterna. Till slut påpekas att användarna själv måste bära ansvar och vara försiktiga. Det föreslås att användarna kunde blockera eller undviker innehåll som väcker negativa känslor hos dem, och att de lägger mera vikt på offline relationer.

Även författarna av artikel nr. 6 föreslår att innehållet på sociala medier skulle kunna göras mindre utseendefokuserat. Om användarna skulle lägga in mindre utseendefokuserat innehåll, och skulle

sluta följa profiler med denna typs innehåll, skulle mängden av innehåll som möjliggör social jämförelse minska i de sociala medierna. Det föreslås även, av författarna av artikel nr. 9, att det kan vara bra att ge råd åt personer som lider av depression att undvika att jämföra sig på sociala medier.

Speciellt kvinnor bör begränsa hur mycket de blir utsatta för bilder som kan väcka känslor av missnöje med den egna kroppen. Eftersom detta är svårt att kontrollera och denna typs bilder är så vanliga på sociala medier, kan det vara bra att begränsa hur mycket tid man spenderar på sociala medier och internet i allmänhet. Det är svårt att lära kvinnor om ”fitspiration” bilders möjliga negativa effekt, eftersom många använder dem i det dagliga livet för att få motivation. Många kan t.ex. ha denna typs bilder som bakgrundsbild på telefonen eller datorn. Kvinnor bör dock varnas av den potentiella skadliga effekten som kan uppstå när man jämför sig själv med kvinnorna på fitspiration bilderna. (11)

I artikel nr. 10, som studerade bilder samt texter på sociala medier som förespråkar för magerhet, extrem magerhet samt ätstörningar, nämns att denna typs, för hälsan skadligt innehåll, bör raderas från sociala medier. Problemet är att det kan vara svårt för administratörerna av tjänsterna att hitta denna typs innehåll, eftersom användarna ofta använder olika sökord för denna typs bilder, så att de skall vara svårare att upptäcka.

Majoriteten av författarna rekommenderar även att, på grund av att sociala medier används i dagens läge i en så vid utsträckning, är det viktigt att fortsätta forska i hur de påverkar användarnas välmående, vem som står i farozonen att påverkas negativt och hur olika aktiviteter på sociala medier skiljer sig från varandra. Denna information är nödvändig för att maximera de positiva effekterna som sociala medier kan ha och för att minimera de negativa.

6 ANALYS OCH TOLKNING

I detta kapitel kommer jag att diskutera, analysera och tolka resultaten från innehållsanalysen som gjordes av 11 vetenskapliga artiklar (se bilaga nr. 2 för presentation av artiklarna). För enkelhetens skull refereras det här till dessa artiklars numror, vilka framkommer i ovannämnda bilaga. Jag kommer att göra denna analys och tolkning av resultatet med hjälp av social jämförelseteorin (social

comparison theory), vilket är detta arbetes teoretiska referensram. Som följd av analysen och tolkningarna kommer jag att försöka svara på detta arbetes frågeställningar. Dessa är 1) Hur påverkar användningen av sociala medier den mentala hälsan hos unga vuxna? Och 2) Hur skulle man kunna använda sociala medier på ett hälsosamt sätt?

6.1 Sociala mediers inverkan på den mentala hälsan

I innehållsanalysen framkom det att användningen av sociala medier kan ha både en negativ samt en positiv påverkan på användarnas välmående och mentala hälsa (se figur 1 på s. 49). Hur man påverkas är beroende av ett antal olika faktorer, främst individuella skillnader verkar vara avgörande.

I resultatet framgår det att människan tenderar att jämföra sig själv med andra också på sociala medier. Det är möjligt att spekulera, på basen av resultaten samt i ljuset av teorin om social jämförelse, att den sociala jämförelsen kan ske t.o.m. lättare på sociala medier än i den fysiska världen. Det bör dock påpekas, att det finns skillnader mellan sociala medier. Innehållet på t.ex. Facebook och Instagram kan se ganska annorlunda ut bl.a. att användarnas ålder i medeltal är betydligt högre på Facebook än på Instagram. Det spekuleras att intagram möjligtvis kan vara skadligare speciellt för unga kvinnor eftersom innehållet består bara av bilder och de är ofta objektifierande av kvinnor. (6)

Enligt teorin om social jämförelse tenderar människor att jämföra sig med andra som är lika som man själv, på samma nivå (Festinger 1954). Det är alltså också logiskt att man tenderar att jämföra sig med sina vänner (Wood 1989 s. 231-248). Också enligt artiklarna 6 & 11 erbjuder sociala medier en arena för social jämförelse för att människor tenderar att jämföra sig med sina vänner, bekanta samt andra vanliga människor. Det är lätt att på sociala medier hitta andra människor som är lika som man själv, fastän man själv inte är bekant med dem. Det kom även fram i resultatet, speciellt i artiklarna nr. 1, 2, 4, 6, 7, 8 & 10, att mera tid spenderat på sociala medier möjliggör mera tillfällen för social jämförelse. I Finland fann man att 18-29 åringar använder sociala medier mellan 13-17 timmar i veckan, alltså 1,8-2,4h i dagen (Ebrand Suomi 2015). Med tanke på statistiken och hur mycket tid unga och unga vuxna spenderar på sociala medier, kan man tolka detta resultat som så, att genom att användningen av sociala medier har blivit allmännare, har även tillfällen för social jämförelse blivit fler. Det kan också påpekas att på sociala medier går det att se på flera bekantas profiler inom några

minuter, vilket kan tolkas som att det erbjuder massor med mera möjligheter att jämföra sig än den fysiska världen.

Användarna av sociala medier väljer själva vad de visar om sig själv på sociala medier och det är lätt att begränsa och manipulera informationen som de andra får, t.ex. kan bilder editeras (Lyu 2016). Därför är det lättare att kontrollera det intryck man ger åt andra på sociala medier jämfört med den fysiska världen. Det faktum, att människan i allmänhet vill ge en positiv bild av sig själv, påverkar hur de presenterar sig själv för andra (Goffman 1959). Inläggen man gör på sociala medier ger ofta en rätt så idealistisk bild, och visar ofta bara en del av verkligheten. Att få lyfta fram sina bästa sidor kan ha en positiv effekt på användarnas subjektiva välmående (1, 4 & 7) och påverka deras självbild positivt (Goffman 1959). Å andra sidan kom det också fram i resultatet, att det att man blir utsatt för denna typs bilder kan ha negativa konsekvenser för användarnas självkänsla. Man fann att användningen av sociala medier ledde till social jämförelse vilket, pga. de ideala bilderna och det positiva innehållet, fick användarna att känna att andra människor är lyckligare än dem. De kände sig mindre attraktiva, att de hade sämre livserfarenheter och lägre socialt status än andra användare. (3, 4 & 5) Allt som man ser på sociala medier är alltså inte sant, utan är ofta resultatet av en noga igenom tänkt presentation som ofta låter åskådarna anta saker.

Dessutom jämför sig människor ibland med ett eget antagande om någon eller en generalisering, istället för med en riktig person. Människor tror sig ofta veta hur andra har det, vad de tänker och känner. (Wood 1989 s. 231-248). Människan tenderar att fylla i tomma luckor på basen av ens egna erfarenheter. (Goffman 1959) Eftersom den information man mottar om andra användare på sociala medier kan vara mycket begränsad, är det lätt att själva fylla på med antaganden. Ser man att någon lägger in vackra bilder och fina statusuppdateringar ofta, tänker man kanske att dennas liv alltid måste vara så underbart. Man kan fråga sig hurdana jämförelserna blir, då man jämför sig med ett ideal, och sedan fyller man ännu på med egna antaganden. Åtminstone kan man spekulera att den ”person” man slutligen jämför sig med knappast har mycket att göra med verkligheten. Ett bra exempel på detta är fallet med Essena O’Neill, som chockade sina över 700 000 Instagram följare då hon avslöjade att livet bakom de perfekta bilderna i själva verket var olyckligt och präglad av ångest (Holmström 2015). Det är lättare att anta saker om någon man inte känner personligen (Suls & Wheeler 2000 s.10-15, Wood 1989 231-248), och på sociala medier är det vanligt att man följer ”vanliga människor”, men som man inte känner. Det är också lättare att jämföra sig med dem än med kända personer som t.ex. filmstjärnor, eftersom det känns att de är mera lika som man själv. (11).

Det framkom i resultatet att då konsumtionen av sociala medier är hög verkar det indirekt påverka den mentala hälsan negativt. Mycket av materialet som läggs ut på sociala medier kan få användarna att känna att andra har det bättre än man själv. (1, 2, 4, 6, 7, 8 & 10). Enligt teorin om social jämförelse kan det påverka vår självkänsla, dvs. självuppfattning negativt, om vi kommer fram till att vi är sämre än någon annan, speciellt om det är i något som är viktigt för oss. Detta i sin tur kan negativt påverka vårt välmående och vår hälsa. (Suls & Wheeler 2000 s.10-15). Negativa konsekvenser av användningen av sociala medier var enligt denna studies resultat: låg självkänsla, känslor av skam, avund, depression, att man blir på dåligt humör, utseendeångest samt press på utseendet, självobjektivering och ätstörningar.

Det verkar vara så att människor med dålig självkänsla och som är missnöjda med sin situation lättare påverkas negativt när de jämför sig med andra. (Buunk, Taylor, Collins, VanYperen & Dakof 1990 s. 1238-1248) Detta framkom även i resultatet. Vissa författare fann, att människor med dålig självkänsla påverkades mera negativt då de jämförde sig med andra på sociala medier. (2,4,8 & 9) Enligt en undersökning påverkades personer som redan var deprimerade mera negativt av användningen av sociala medier än personer som inte var deprimerade (9). Även enligt två andra studier är det troligt, att personer som redan är missnöjda med sin kropp eller har en negativ kroppsbild påverkas starkare och mera negativt om de blir utsatta för bilder av ideala kroppar (10 & 11).

På basen av både teorin samt resultatet kan man dra slutsatsen att vissa personer, speciellt personer med låg självkänsla, påverkas troligen mera negativt av användningen av sociala medier. Enligt Dunderfelt (2011 s. 84-100) håller unga personer ännu på att utveckla sin självuppfattning och identitet samt söker sin plats i världen. De speglar sig själva via sina vänner. Resultatet syftar på att unga människor kan påverkas starkare av sociala medier, eftersom de tenderar att jämföra sig mera och kan vara mera känsliga (1,5,10). Speciellt unga kvinnor kan vara i riskzonen, eftersom det är vanligt att unga kvinnor har en problematisk kroppsbild (10), och en stor del av materialet på sociala medier presenterar kvinnor. (3, 6, 10, 11) Också personer som är deprimerade kan påverkas mera negativt av användningen av sociala medier (9)

De personer som har en stark tendens att jämföra sig med andra, påverkas mera negativt av användning av sociala medier. (1, 2, 3, 4 & 6). Detta är också i enlighet med teorin om social jämförelse. Enligt teorin känner personer som tenderar att jämföra sig mycket att de är sämre än andra. Forskare

har föreslagit att regelbunden och frekvent social jämförelse leder till negativa effekter. Det, att man tenderar att jämföra sig mycket kan bero på en låg självkänsla vilket gör att man har behov att ständigt jämföra och evaluera sig själv. (White, Langer, Yariv & Welch 2006)

Oavsett att de sociala medierna kan ha en skadlig inverkan på användarnas mentala hälsa och välmående, går det inte att frånsä det faktum att sociala medier även kan bidra till användarnas liv och välmående på ett positivt sätt. I den finska studien SoMe ja Nuoret 2015, där 2618 unga mellan 13-29 år deltog, framkom det att över 90 % av respondenterna håller med eller håller någorlunda med att sociala medier ger dem glädje (Ebrand Suomi 2015). Också enligt resultatet för detta arbete kan sociala medier bidra till användarnas välmående, i huvudsak mentala välmående. Förutom att sociala medier kan underlätta social interaktion och kan hjälpa att utvidga den sociala cirkeln (4 & 7), fann man också att de kan skapa glädje, vara underhållande samt kan minska på uttråkning och ensamhet (7).

Enligt resultatet var en positiv aspekt med användningen av sociala medier att användarna kunde bli mera inspirerade eller motiverade efter att de såg hur andra hade det eller gjorde något. När man ser att andra har det bra eller har gjort något bra, kan det motivera åskådarna att också själva göra bättre ifrån sig. Användning av sociala medier kan alltså leda till att man vill förbättra sig själv. (2 & 11) Detta resultat står i enlighet med teorin om social jämförelse, enligt vilken det, att man gör en uppåtriktad jämförelse, dvs. jämför sig med någon som det går bättre för, kan motivera en att förbättra sig själv. Det kan vara lärorikt och inspirerande att iaktta någon som är bättre. (Wood 1989 s. 231-248) Man antar att personer som är mera motiverade och har en god självkänsla oftare tenderar att jämföra sig med någon de anser att är bättre än dem med syftet att lära sig något och själva bli bättre. (Suls & Wheeler 2000 s. 6-8) Det framkom dock i resultatet, att motivation och inspiration inte alltid leder till en positiv förändring. Användarna kan även bli motiverade till att försöka nå ohälsosamma ideal och tankar, som t.ex. extrem magerhet. (10 & 11)

Självkänsla är ett centralt begrepp i teorin om social jämförelse. Enligt teorin bidrar individens nivå av självkänsla i hurdana jämförelser de gör, och hurdana resultat man får. Det har konstaterats att personer med en god självkänsla och en känsla av kontroll över sin situation ofta får till stånd en positiv effekt av social jämförelse. (Buunk, Taylor, Collins, VanYperen & Dakof 1990 s. 1238-1248)

Sammanfattningsvis kan man säga, att resultatet stöder teorin om social jämförelse, och bevisar, att social jämförelse sker också på sociala medier. Dessutom kan resultatet tolkas som så, att social jämförelse ser aningen annorlunda ut på sociala medier, och kan möjligen ha mera negativa konsekvenser än jämförelser gjorda i den fysiska världen. Efter tolkning och analys av resultatet kan det konstateras att sociala medier kan ha både en negativ samt en positiv inverkan på de ungas och unga vuxnas mentala hälsa (se figur 1). Det, hur man påverkas av sociala medier är individuellt och beror på en del olika faktorer. Dessa är bl.a. typ av social media man använder, tid man spenderar på sociala medier, ålder, kön, tendens att jämföra sig själv med andra och hur hög självkänsla man har.



Figur 1: Användningen av sociala medier och resultatet av sociala jämförelser som sker på sociala medier kan ha olika effekter på användarna.

6.2 Användningen av sociala medier på ett hälsosamt sätt

Syftet med detta arbete var förutom att skaffa kunskap om hur sociala medier påverkar den mentala hälsan hos unga vuxna även att komma med förslag på hur man kunde använda sociala medier på ett hälsosamt sätt. I resultatet av innehållsanalysen steg några rekommendationer fram på hur man möjligen kunde undvika att bli påverkad på ett negativt sätt då man använder sociala medier. Dessa rekommendationer eller lösningar, som de kallas för i resultatdelen, presenteras här och belyses ytterligare med hjälp av teorin om social jämförelse.

I resultatet steg vikten av att informera användarna om den möjliga skadliga effekten som sociala medier kan ha på den mentala hälsan fram. Vikten av information kom fram i alla elva artiklar. Resultatet tyder också på att människor jämför sig med varandra på sociala medier, och att vissa människor kan vara i större risk att påverkas negativt av användningen. Därför kan man tänka sig att det vore extra viktigt att informera speciellt de användare som är i större risk att påverkas negativt. Dessa är speciellt personer som spenderar mycket tid på sociala medier (1, 2, 4, 6, 7, 8 & 10), unga personer (1,5 & 10), speciellt unga kvinnor (3, 6, 10, 11), personer med låg självkänsla (2, 4, 7, 8 & 9) samt personer som är deprimerade (9). Även personer som tenderar att jämföra sig mycket med andra står i större risk (1, 2, 3, 4 & 6), men denna grupp kan vara svår att identifiera. Enligt Festingers (1954) klassiska teori om social jämförelse hör det till människans natur att jämföra sig med andra, och detta beteende kan vara både omedvetet samt medvetet. Om man informerade användarna om att social jämförelse ofta sker på sociala medier även omedvetet, och att forskarna tror att regelbunden social jämförelse har negativ konsekvenser bl.a. på vår självkänsla (White, Langer, Yariv & Welch 2006), skulle det kanske göra denna jämförelse mera medveten och det skulle kunna vara möjligt att kontrollera den. Användarna skulle kanske också lättare lägga märke till om negativa känslor, som t.ex. avund och skam, uppstod. Det föreslås även i en artikel, att det kan vara bra att ge råd åt personer som lider av depression att undvika att jämföra sig på sociala medier (9).

Det skulle kunna vara till nytta att i samband med att informera och medvetandegöra om sociala mediernas möjliga påverkan åt användarna, även bjuda på några praktiska tips. Att ge kunskap om hur man kan agera för att undvika de negativa effekterna kan vara till stor hjälp. Det spekuleras nämligen i en artikel att det är möjligt att flera användare använder sociala medier för att hålla kontakt med andra och är inte färdiga att sluta användningen eftersom de inte vill gå miste av kontakterna, fastän de själva är medvetna om att användningen väcker negativa tankar som t.ex. avund och skam (5).

Resultatet, med hjälp av teorin om social jämförelse, belyser den möjligheten att det positiva innehållet på sociala medier kan få dem som blir utsatta för det att känna sig missnöjda med sitt eget liv. Flera av författarna spekulerar och flera av artiklarnas resultat syftar på att desto mera tid man spenderar på sociala medier, desto mera jämför man sig med andra, och desto större risk är det att man känner sig sämre än andra. Därför kan det vara en bra idé att helt enkelt spendera mindre tid på sociala medier, för att undvika de möjliga negativa effekterna och på så sätt använda de sociala medierna på ett mera hälsosamt sätt.

En annan praktisk sak som användarna kunde göra för varandra, och för att minska på de negativa jämförelserna som sker på sociala medier, är att de själva tänkte efter hurdan material de lägger ut på sociala medier. Om man fick en mera realistisk bild av sina bekanta på sociala medier, istället för den ideala bilden som man ofta får, skulle det leda till mindre antaganden och kanske till färre negativa jämförelser (5). Man kunde även sträva till att lägga in mindre utseendefokuserade bilder (6), eftersom det kom fram i resultatet att en stor del av bilderna på sociala medier är utseendefokuserade, presenterar kvinnor (3, 6, 10, 11), och objektifierar kvinnor (10 & 11). Denna typs innehåll kan skapa bl.a. press på utseendet och vara skadligt för den mentala hälsan (3, 10 & 11). Att ständigt bli utsatt för någon typs ideal, t.ex. bilder av mycket tränade kroppar eller mycket magra kroppar, kan leda till att man internaliserar dessa och börjar se dessa som normala, och kanske något som man själv också bör sträva till (10 & 11).

Ett praktiskt tips som kom fram i resultatet är att användarna helt enkelt skulle kunna undvika sådant innehåll som man märker att väcker negativa känslor hos en, t.ex. genom att blocka eller sluta följa sådana användare som lägger in denna typs innehåll (5). Det föreslås även att själva uppehållarna av webbtjänsten kunde radera innehåll som anses vara skadligt för användarnas välmående, som t.ex. innehåll som förespråkar ohälsosamma ideal och tankar, som t.ex. ätstörningar (10).

7 DISKUSSION

I detta kapitel diskuterar jag mitt val av metod och mitt tillvägagångssätt. Jag drar också slutsatser på basen av min tolkning och analys av materialet som gjorts med hjälp av teorin om social jämförelse, och försöker svara på detta arbetes frågeställningar. Till slut kommer jag med förslag för vidare forskning.

7.1 Metoddiskussion

Syftet med detta arbete var att sammanställa kunskap och skaffa förståelse för hur användningen av sociala medier påverkar den mentala hälsan hos unga vuxna. Dessutom var det meningen att hitta förslag på hur man kunde använda sociala medier på ett hälsosamt sätt. Arbetets frågeställningar var följande: 1.) Hur påverkar användningen av sociala medier den mentala hälsan hos unga vuxna? Och 2.) Hur skulle man kunna använda sociala medier på ett hälsosamt sätt?

Som metod för detta arbete valde jag att göra en allmän litteraturstudie eftersom denna metod verkade passande med tanke på detta arbetes syfte vilket var att sammanställa kunskap och skaffa förståelse för ämnet. Enligt Friberg (2006 s.117) lämpar sig en litteraturstudie för att bl.a. sammanställa information. Jag ansåg också att jag kunde få svar på mina frågeställningar genom att gå igenom redan existerande forskning.

Jag anser att mitt val av metod var passande och att validiteten på mitt arbete är hög. Validiteten är hög om metoden är passande för att svara på arbetets frågeställningar (Jacobsen 2007 s. 46). På grund av att sociala medier används i en så vid utsträckning idag, och på basen av den inledande litteratursökningen, uppskattade jag att det skulle vara möjligt att få tag på tillräckligt många relevanta artiklar för mitt arbete, vilket skulle påverka reliabiliteten i mitt arbete på ett positivt sätt. Sociala medier har under de senaste åren blivit allt populärare, och därför valde jag att inkludera artiklar från år 2013 och framåt. På grund av denna avgränsning täcker mitt arbete egentligen bara forskning som gjorts nyligen. Med tanke på att teknik, media och trender utvecklas snabbt anser jag att detta inte är en svaghet i detta arbete, utan snarare en styrka, eftersom då artiklarna har skrivits har man varit medveten om nyare sociala medier som t.ex. Instagram, Pinterest och Twitter, som har varit extremt populära bara i några år.

Fastän jag anser att mitt val av metod var passande, skulle eventuellt andra metoder, som intervju eller enkätstudie också kunnat passa för detta arbete. Då hade jag kunnat ta reda på hur unga själva upplever att sociala medier påverkar dem, och vad de själva tycker att man kunde göra för att undvika möjliga negativa känslor. Mitt svar hade då möjligen sätt ganska annorlunda ut. Det vore dock intressant att se hur unga själva upplever att de påverkas av sociala medier och på vilket sätt i så fall.

Då datainsamlingen i databaserna gjordes, hittades det ett stort antal med relevanta artiklar. Databasen Science Direct gav så många träffar, att jag var tvungen att modifiera sökorden och avgränsa sökningen ytterligare, jämfört med databaserna EBSCO och SAGE, som gav färre träffar. En del av artiklarna som hittades och som hade varit relevanta för detta arbete var även svåra att få tag på, eller var för dyra, och uteblev därför från detta arbete. Genom att dessa artiklar uteblev, gick detta arbete miste om en hel del information som möjligen kunde ha påverkat resultatet och lett till annorlunda svar än vad detta arbete nu fick. Jag valde att bara inkludera artiklar jag ansåg var av god kvalitet, eftersom jag var medveten om att de inkluderade artiklarnas kvalitet rakt reflekterar i mitt eget arbetes kvalitet. Det är omöjligt att i en studie av den här storleken inkludera allt material som finns, och jag tycker att de 11 artiklarna som blev till slut inkluderade gav mycket relevant information för arbetet.

De artiklar som inkluderades i detta arbete hade lite varierande syften och perspektiv, vilka gav en bredare bild av hur sociala medier kan påverka användarnas mentala hälsa. Fastän studierna var annorlunda och hade olika tillvägagångssätt, hade de alla liknande resultat. Det fanns knappt inga motstridigheter, vilket syftar på att de är kanske på rätt spår. Vissa saker bör ändå tas i beaktande när man läser detta arbetes resultat. En hel del av artiklarna fokuserar på Facebook. Som det även kommer fram i resultatet finns det skillnader mellan olika sociala media tjänster, och därför kan det påverka oss olika. Det spekulerades bl.a. att Instagram kan ha en skadligare effekt eftersom innehållet tenderar att vara mera objektifierande av kvinnor än t.ex. på Facebook, där också användarnas medelålder är betydligt högre. En annan aspekt som bör tas i beaktande är att en del av artiklarna endast fokuserar på kvinnor, medan ingen av dem fokuserar enbart på män.

För att analysera materialet gjorde jag en innehållsanalys. Denna analysmetod passade bra och det var enkelt att lyfta fram det som var väsentligt för mitt arbete ur texterna. Den teoretiska referensramen, som var teorin om social jämförelse, passade också och var till hjälp då resultatet av innehållsanalysen skulle vidare analyseras och tolkas. Mitt val av teoretisk referensram, som var teorin om

social jämförelse (social comparison theory) passade bra för detta arbete, men det bör påpekas, att om teorin varit en annan, kan det hända att resultatet hade varit annorlunda. Åtminstone hade andra saker troligen lyfts fram.

Jag har försökt att beakta de forskningsetiska principerna närvarande i en litteraturstudie så gott som möjligt i detta arbete. Stor tyngd har lagts på att återge data så korrekt som möjligt, och jag har varit noga med att använda goda källor och att referera till dem noggrant. Jag har fäst mycket uppmärksamhet på hur jag har formulerat mig för att noga skilja på mina egna och andras tankar för att undvika risken för plagiat. Alla källor som använts i detta arbete finns listade i källförteckningen. Jag har också under varje skede i detta arbete öppet berättat om mina tillvägagångssätt och försökt beskriva dem så gott som möjligt. Enligt Jacobsen (2007 s. 27) är öppenhet ett ”absolut krav på forskning”.

Jag är nöjd med det svar jag fick för den första frågeställningen för detta arbete, dvs. 1.) Hur påverkar användningen av sociala medier den mentala hälsan hos unga vuxna? Fråga nummer 2.) Hur skulle man kunna använda sociala medier på ett hälsosamt sätt? - var dock betydligt svårare. Det är en fråga som är svår att svara på. Fastän jag känner att jag inte fick många konkreta exempel, kom det ändå fram vissa saker som kan anses svara på denna fråga.

7.2 Slutsatser

Som slutsats kan man säga, på basen av resultatet samt tolkningen och analysen av det, att sociala medier erbjuder en ny miljö för social jämförelse. De unga och unga vuxna spenderar mycket tid på sociala medier, vilket i teorin kan leda till mera social jämförelse med vänner, bekanta och andra passande mål för jämförelse, som t.ex. andra jämnåriga. På basen av detta, samt resultaten angående effekten av denna jämförelse, kan man konstatera att användningen av sociala medier kan ha både en positiv samt en negativ inverkan på den mentala hälsan hos unga och unga vuxna. Positiva för den mentala hälsan, dvs. hälsofrämjande konsekvenser av användningen, kan vara att användningen av sociala medier kan förbättra användarens sociala nätverk, vara underhållande, inspirerande/motiverande och möjligen kan det höja självkänslan. De negativa, för den mentala hälsan skadliga konsekvenserna av användningen, är enligt denna studie: negativ eller låg självkänsla, skam, avund, depression, dåligt humör, utseende ångest, press på utseendet, självobjektivering samt ätstörning.

De ovannämnda positiva samt negativa effekterna av användningen är bara möjliga konsekvenser av användningen och inte absoluta sanningar. Det är viktigt att komma ihåg att alla människor är olika, och det, hur man påverkas av sociala medier, är individuellt. Faktorer som kan spela en roll är hurdan självkänsla man har, hur nöjd man är med sitt eget liv, och om man tenderar att jämföra sig mycket med andra. Det kom fram i resultatet att unga människor, speciellt unga kvinnor, samt personer som är deprimerade eller missnöjda kan möjligen påverkas mera negativt än andra användare. Personligen tycker jag att det inte är bara unga kvinnor som har speciellt stor risk att känna sig sämre efter att de jämför sig med andra på sociala medier. Numera känner också unga män stor press på utseendet, och de sociala medierna, t.ex. Instagram, innehåller mycket bilder och material som visar och objektifierar även män.

Hur man kunde motverka de möjliga negativa effekterna på den mentala hälsan och hur man kunde använda sociala medier på ett hälsosamt sätt är en svår fråga, och det finns inte en enkel lösning på frågan. I detta arbete kommer det fram några saker som kunde göras. För det första, vore det viktigt att informera användarna om den möjliga negativa påverkan som användningen kan ha. Speciellt unga personer och personer som lider av depression borde få ta del av denna information. Att medvetandegöra att jämförelser ofta sker och att de kan väcka negativa känslor som t.ex. avund och skam kan vara till nytta. Det bör påminnas att en stor del av innehållet på sociala medier bara ger en liten bild av verkligheten och kan vara mycket vilseledande. Eftersom allt yngre barn använder sociala medier vore det viktigt att denna information om sociala mediers eventuella påverkan nådde även dem. Som jag nämnde i detta arbetes bakgrundsdel, är det meningen att i Finland införa en ny läroplan i alla grundskolor på hösten 2016, där det är meningen att hälsokunskap och kunskap om den mentala hälsan kommer att ingå (Repo 2016). Det vore bra att ta upp användningen av sociala medier i skolan.

Konkreta saker man kan göra för att använda sociala medier på ett hälsosammare sätt är att för det första att undvika att jämföra sig med andra på sociala medier. Detta eftersom den bild man får där av andra användare bara representerar en skymt av realiteten, om ens det. Det kan t.ex. vara en bra idé att spendera mindre tid på sociala medier. Det gäller också att höra efter med sig själv, när eller om användningen väcker enbart negativa känslor. Om man finner att negativa känslor uppstår, kan det vara bra att undvika material som väcker dessa känslor. Det är användarna som skapar innehållet på sociala medier. En tredje sak som man kan göra är att man själv tänker efter vad man lägger in på de sociala medierna. Kan det man lägger in ha en negativ påverkan på någon annan? Speciellt för

material som kan vara skadligt för hälsan, som t.ex. bilder som förespråkar ätstörningar eller som är objektifierande av både kvinnor och män kunde man låta bli att lägga in på populära sociala medier, där användare, som också kan vara barn, som inte har sökt denna typs innehåll blir utsatt för det mot sin vilja.

Denna studie belyste för det mesta bara den sociala jämförelsen som sker på sociala medier och hur detta påverkar den mentala hälsan hos unga och unga vuxna. Denna del är bara en aspekt av användningen av sociala medier. Flera faktorer som kan påverka den mentala hälsan och som är närvarande i de sociala medierna uteblev från detta arbete, som t.ex. mobbning på sociala medier. Cybermobbning kan leda till mycket negativa upplevelser hos användarna och framför allt den som blir offer för mobbning. På sociala medier är det lätt att t.ex. sprida bilder av andra användare. En annan negativ aspekt som sociala medier kan tänkas ha på användarna är att fast det kanske utvidgar användarnas sociala nätverk och lättar kommunikationen mellan användare, kan det även leda till mindre social samvaro i den fysiska världen.

I de artiklar som tog upp att användningen av sociala medier möjligen kan höja användarnas självkänsla, ansågs detta vara positivt. Också enligt teorin om social jämförelse anses det i allmänhet vara positivt om en persons självkänsla höjs som följd av social jämförelse. Det kan dock påpekas att det, att användningen av sociala medier kan bidra till en förhöjd självkänsla kan även ses som något negativt. Detta skulle t.ex. möjligen kunna kopplas till narcissistiskt beteende eller något annat tillstånd, där en person har en orealistisk självuppfattning. Fastän denna aspekt är något som möjligen kan kopplas till sociala medier, framkom det inte i de artiklar som analyserades i detta arbete, och därför tas det inte heller någon ställning till detta här.

7.3 Förslag till vidare forskning

Med tanke på hur många som använder sociala medier, och hur mycket tid man spenderar på dessa nätsidor, är det viktigt att man fortsätter forska inom området och framför allt hur de sociala medierna kan påverka vår hälsa på alla plan. Genom att skaffa förståelse för detta kan man kanske minska på de negativa konsekvenserna som användningen av sociala medier kan ha. Med hjälp av vidare forskning skulle man eventuellt också kunna få reda på flera saker man kunde göra för att använda sociala medier på ett mer hälsosamt sätt och att undvika mentalt illamående som användningen kan föra med sig.

Resultaten av de artiklar som är inkluderade i detta arbete har till största delen fåtts genom att göra olika experiment. Det kunde vara intressant att via t.ex. intervjuer ta reda på hur användarna själva upplever sociala medier och hurdan inverkan de tror att den har på deras psykiska välmående. I en sådan studie skulle man också kunna få reda på vad de unga själv tycker att man kunde göra för att använda sociala medier på ett hälsosamt sätt.

Som jag nämnde tidigare i detta kapitel, har några av artiklarna som är inkluderade i detta arbete kvinnor i fokus, medan inte en enda hade män i fokus. Jag har inte träffat på en enda studie, under litteratursökningarna som jag gjort för detta arbete, som undersöker hur sociala medier kan påverka mäns välmående. Det verkar därför som om det antas att det är mera kvinnor som står i risk för att påverkas negativt av sociala medier. Samtidigt vet jag, som en aktiv social media användare, att det även finns mycket innehåll på sociala medier som jag kan tänka mig sätter press på mäns utseende. Det kunde vara till nytta att undersöka hur sociala medier visar män och den manliga kroppen, samt hur användningen av sociala medier kan påverka dem. Detta vore nyttigt främst för att belysa att det inte nödvändigtvis är så att bara kvinnor står i risk för att påverkas negativt.

KÄLLOR

- Aaltonen, Marjo; Ojanen, Tuija; Vihunen, Riitta & Vilén, Marika. 2007, *Ungdomstiden*, Helsingfors: Utbildningsstyrelsen, s.451
- Appel, Helmut; Crusius, Jan & Gerlach, Alexander L. 2015, Social Comparison, Envy, and Depression on Facebook: A Study Looking at the Effects of High Comparison Standards on Depressed Individuals, *Journal of Social and Clinical Psychology*, Vol. 34, Nr. 4, s. 277-289, Tillgänglig: EBSCO, Hämtad: 17.2.2016
- Backman, Jarl. 2008, *Rapporter och uppsatser*, Lund: Studentlitteratur, s.223
- BBC News. 2015, Australian Instagram star Essena O'Neill quits "unhealthy" social media, *BBC News Australia* 3.11.2015 Tillgänglig: <http://www.bbc.com/news/world-australia-34707116> Hämtad: 18.1.2016
- Buunk, Bram R, Taylor, Shelley E., Collins, Rebecca L, VanYperen, Nico W. Dakof Gayle A. 1990, The Affective Consequences of Social Comparison: Either Direction Has Its Ups and Downs, *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 59, Nr. 6, s. 1238-1249 Tillgänglig: https://taylorlab.psych.ucla.edu/wp-content/uploads/sites/5/2014/10/1990_The-Affective-Consequences-of-Social-Comparison.pdf Hämtad: 14.3.2016
- Cohen-Charash, Yochi. 2009, Episodic envy, *Journal of Applied Social Psychology*, Vol. 39, s. 2128- 2173, Tillgänglig: https://www.researchgate.net/profile/Yochi_Cohen-Charash/publication/259690268_Episodic_Envy/links/0fcfd503a39f2c865e000000.pdf Hämtad: 11.3.2016
- Dunderfelt, Tony. 2011, *Elämäkaaripsykologia – Lapsen kasvusta yksilön henkiseen kehitykseen*, Borgå: WSOY, s. 286
- Ebrand Suomi Oy. 2015, *SoMe ja Nuoret 2015*, Tillgänglig: <http://www.ebrand.fi/somejanuoret2015/> Hämtad: 15.11.2016
- Encyclopaedia Britannica. 2016, self-esteem, Tillgänglig: <http://academic.eb.com/Eb-checked/topic/693229/self-esteem> Hämtad: 17.3.2016
- Fardouly, Jasmine; Diedrichs, Phillippa C.; Vartanian, Lenny R. & Halliwell Emma. 2015a, Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood, *Body Image*, Vol. 13, s. 38-45, Tillgänglig: Science Direct, Hämtad: 17.2.2016
- Fardouly, Jasmine; Diedrichs, Phillippa C.; Vartanian, Lenny R. & Halliwell, Emma. 2015b, The Mediating Role of Appearance Comparisons in the Relationship Between Media Usage and Self-Objectification in Young Women, *Psychology of Women Quarterly*, Vol. 39, Nr. 4, s. 447-457, Tillgänglig: SAGE, Hämtad: 17.2.2016
- Festinger, Leon. 1954, A Theory of Social Comparison Processes, *Human Relations*, Vol. 7, Nr.2, s. 117-140 Tillgänglig: SAGE, Hämtad: 11.3.2016

- Friberg, Febe (red.). 2006, *Dags för uppsats – vägledning för litteraturbaserade examensarbeten*, Lund: Studentlitteratur, s. 154
- Ghaznavi, Jannath & Taylor, Laramie D. 2015, Bones, body parts, and sex appeal: An analysis of #thinspiration images on popular social media, *Body Image*, Nr. 14, s. 54-61, Tillgänglig: Science Direct, Hämtad: 17.2.2016
- GlobalWebIndex. 2015, *GWI SOCIAL Q3·2015 – GlobalWebIndex's quarterly report on the latest trends in social networking*. Summary. Tillgänglig: <http://insight.globalwebindex.net/social> Hämtad: 15.1.2016
- Goffman, Erving. 1959, *Presentation of self in everyday life – Introduction*, New York: Anchor books, Tillgänglig: http://clockwatching.net/~jimmy/eng101/articles/59ielsen_intro.pdf Hämtad: 8.3.2016
- Holmström, Sofia. 2015, "Det är ganska fejk", *Hufvudstadsbladet*, 7.11.2015. Tillgänglig: <http://hbl.fi/feature/2015-11-07/777201/det-ar-ganska-fejk> Hämtad: 28.1.2016
- Instagram. 2016, *Our story – Instagram grows to 100 million active monthly users 26.2.2016*, Tillgänglig: <https://www.instagram.com/press/> Hämtad: 2.11.2016
- Jacobsen, Dag Ingvar. 2007, *Förståelse, beskrivning och förklaring – En introduktion till samhällsvetenskaplig metod för hälsovård och socialt arbete*, Lund: Studentlitteratur s.327
- Lee, Sang Yup. 2014, How do people compare themselves with others on social network sites?: The case of Facebook, *Computers in Human Behavior*, Vol. 32, s.253-260, Tillgänglig: Science Direct, Hämtad: 17.2.2016
- Lim, Myungsuh & Yang, Yoon. 2015, Effects of users' envy and shame on social comparison that occurs on social network services, *Computers in Human Behavior*, Vol. 51, s. 300-311, Tillgänglig: EBSCO, Hämtad: 17.2.2016
- Lyu, Seong Ok. 2016, Travel selfies on social media as objectified self-presentation, *Tourism Management* 54, 2016, s. 185-195 Tillgänglig: Science Direct, Hämtad: 20.1.2016
- Marttunen, Mauri; Huurre, Taina; Strandholm, Thea & Viialainen, Riitta 2013, *Nuorten mielenterveyshäiriöt – Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille*, Helsingfors: Institutionet för hälsa och välfärd Tillgänglig: <http://www.julkari.fi/handle/10024/110484> Hämtad: 11.1.2016
- MedlinePlus, mental health. Tillgänglig: <https://vsearch.nlm.nih.gov/vivisimo/cgi-bin/query-meta?v%3Aproject=medlineplus&v%3Asources=medlineplus-bundle&query=mental+health> Hämtad: 27.1.2016
- Nationalencyklopedin. 2016a, sociala medier, Tillgänglig: <http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/sociala-medier> Hämtad:13.1.2016
- Nationalencyklopedin. 2016b, självkänsla, Tillgänglig: <http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/självkänsla> Hämtad 17.3.2016

- Nielsen Holdings N.V. 2012, *State of the media: The social media report 2012*, Tillgänglig: <http://www.nielsen.com/content/dam/corporate/us/en/reports-downloads/2012-Reports/The-Social-Media-Report-2012.pdf> Hämtad: 11.1.2016
- Nyberg, Rainer. 2000, *Skriv vetenskapliga uppsatser och avhandlingar – med stöd av IT och Internet*, Lund: Studentlitteratur, s. 254
- O’Neill, Essena. 2015, Australian Instagram star Essena O’Neill quits “unhealthy” social media, *BBC News Australia* 3.11.2015 Tillgänglig: <http://www.bbc.com/news/world-australia-34707116> Hämtad: 18.1.2016
- PAD. 2015a, Positive attitude development – access to labor market for young adults with mental health problems. Tillgänglig: <http://www.arcada.fi/en/node/2728>, Hämtad: 11.1.2016
- PAD. 2015b, Arcadas årsberättelse – Forskning, Tillgänglig: <http://arsberattelse.arcada.fi/2015/forskning/> Hämtad: 10.4.2016
- Patel, Runa & Davidson, Bo. 2011, *Forskningsmetodikens grunder: att planera, genomföra och rapportera en undersökning*, Lund: Studentlitteratur, s. 149
- Repo, Päivi. 2016, Terveystieto tulee alakouluihin syksyllä - Uusi opetus-suunnitelma kiinnittää huomiota muun muassa tunnetaitoihin. *Helsinginsanomat*, 26.1.2016. Tillgänglig: <http://www.hs.fi/kotimaa/a1453699786009> Hämtad: 7.2.2015
- Steers, Mai-Ly N.; Wickham, Robert E. & Acitell Linda K. 2014, Seeing everyone else’s highlight reels: How Facebook usage is linked to depressive symptoms, *Journal of Social and Clinical Psychology*, Vol. 33, Nr. 8, s. 701-731 Tillgänglig: EBSCO, Hämtad: 17.2.2016
- Suls, Jerry & Wheeler, Ladd. 2000, *Handbook of social comparison: Theory and Research*, New York: Springer US, s. 504
- Tandoc, Jr. Edson C.; Ferrucci, Patrick & Duffy, Margret. 2015, Facebook use, envy, and depression among college students: Is Facebook depressing? *Computers in Human Behavior*, Vol. 43, s. 139-146, Tillgänglig: Science Direct, Hämtad: 17.2.2016
- Tenk – Forskningsetiska delegationen. 2012, *God vetenskaplig praxis och handläggning av misstankar om avvikelser från den i Finland - Forskningsetiska delegationens anvisningar 2012*, Tillgänglig: http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf Hämtad: 1.3.2016
- Tiggermann, Marika & Zaccardo, Mia. 2015, “Exercise to be fit, not skinny”: The effect of fitspiration imagery on women's body image, *Body Image*, Vol. 15, s. 61-67 Tillgänglig: Science Direct, Hämtad: 17.6.2016
- Toma, Catalina L & Hancock, Jeffrey T. 2013, Self-Affirmation Underlies Facebook Use, *Psychology Bulletin*, 2013, Vol. 13, Nr. 3, s. 321-331 Tillgänglig: SAGE, Hämtad: 17.2.2016
- Vogel, Erin A.; Jason, Rose P.; Bradley, Okdie M.; Eckles Katheryn & Franz Brittany. 2015, Who compares and despairs? The effect of social comparison orientation on social media use and

its outcomes, *Personality and Individual Differences*, Vol. 86, s. 249-256, Tillgänglig: Science Direct, Hämtad: 17.2.2016

de Vries, Dian A. & Kühne, Rinaldo. 2015, Facebook and self-perception: Individual susceptibility to negative social comparison on Facebook, *Personality and Individual Differences*, Vol. 86, s. 217-221, Tillgänglig: Science Direct, Hämtad: 17.2.2016

We Are Social. 2015, *Digital, Social and Mobile in 2015*, Tillgänglig: <http://wearesocial.com/uk/special-reports/digital-social-mobile-worldwide-2015> Hämtad: 15.1.2016

White, Judith B.; Langer, Ellen J.; Yariv, Leeat & Welch, John C. 2006, Frequent Social Comparisons and Destructive Emotions and Behaviors: The Dark Side of Social Comparisons, *Journal of Adult Development*, Vol. 13, Nr. 1, 2006, s. 36-44, Tillgänglig: <http://people.hss.caltech.edu/~lyariv/papers/DarkSide1.pdf> Hämtad: 20.3.2013

WHO. 2001, The World Health Report: 2001: Mental health: new understanding, new hope. Geneva: World Health Organization. Tillgänglig: http://www.who.int/whr/2001/en/whr01_en.pdf?ua=1 Hämtad: 27.1.2016

WHO. 2004, *Promoting mental health*. Geneva: World Health Organization. Tillgänglig: http://www.who.int/mental_health/evidence/en/promoting_mhh.pdf Hämtad: 27.1.2016

Wood Joanne V. 1989, Theory and Research Concerning Social Comparisons of Personal Attributes, *Psychological Bulletin*, 1989, Vol. 106, Nr. 2, 231-248, Tillgänglig: http://www.communicationcache.com/uploads/1/0/8/8/10887248/theory_and_research_concerning_social_comparisons_of_personal_attributes.pdf Hämtad: 11.3.2016

Bilaga 1. Litteratursökningens resultat

Sök källa	Sökord	Antal träffar	Inkluderade artiklar
EBSCO	Social media AND social comparison	38	
	Social media AND social comparison AND mental	9	
	social media AND social comparison AND depression	2	
	Social comparison AND social network*	57	2
Science Direct *i abstraktet, titel och nyckelord	Social media AND social comparison	157	1
	Social media AND social comparison AND mental	6	
	Social media AND social comparison AND depression	2	2
	Social comparison AND social network* AND effect	72	2
SAGE	Social media AND social comparison	55	1
	Social media AND social comparison AND mental	31	
	social media AND social comparison AND depression	2	
	Social comparison AND social network*	127	
Manuell sökning	Science Direct		3

Bilaga 2. Presentation av inkluderade artiklar

Nr./Författare Land	År	Titel	Syfte	Metod	Resultat
1. Steers, Mai-Ly N.; Wickham, Robert E. & Acitell Linda K. USA	2014	Seeing everyone else's highlight reels: How Facebook usage is linked to depressive symptoms	Syftet med studien var att ta reda på hur jämförelse med vänner på Facebook påverkar den psykiska hälsan.	Studie 1: Online enkät (N=180) Studie 2: Deltagarna förde dagbok angående Facebook användning under 14 dagar, och svarade varje kväll på en kort enkät. (N=152)	Resultaten i båda studierna tyder på att människor känner sig deprimerade efter att de spenderat mycket tid på Facebook eftersom de jämför sig med andra där.
2. Vogel, Erin A.; Jason, Rose P.; Bradley, Okdie M.; Eckles Kathryn & Franz Brittany USA	2015	Who compares and despairs? The effect of social comparison orientation on social media use and its outcomes	Hur man jämför sig med andra varierar mellan individer. Syftet med studierna i denna artikel var att belysa relationen mellan individuella skillnader i jämförelser, Facebook användning, samt negativa psykologiska följder.	Studie 1a: Elektronisk enkät i klassrum (N=145) Studie 1b: Deltagarna svarade på frågor i ett laboratorium. Denna studie var en del av en större studie. (N=275) Studie 2: I ett laboratorium fick deltagarna titta på en bekants Facebook profil, och sedan studerades deltagarnas självbild och hur de evaluerade sig själva. Svaret jämfördes sedan med två olika kontroll grupper. (N=120)	Studie 1 visade att de som använder mera Facebook tenderade också att jämföra sig själv mera med andra. Studie 2 visade att personer som jämför sig mera med andra hade lägre självkänsla och en negativare självbild.
3.	2015	Social comparisons on social	Syftet med studien var att ta reda på	Deltagarna delades slumpmässigt	Resultaten visade att de kvinnor

Fardouly, Jasmine; Die-drichs, Phillippa C.; Vartanian, Lenny R. & Halliwell Emma Storbritannien		media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood	hur Facebook användning påverkar unga kvinnors kroppsbild samt humor.	i tre grupper: en grupp spenderade 10 min på Facebook, en på ett modemagasins nätsidor, och en på en utseendeneutral nätsida. De två senare var kontrollgrupper. Sedan fyllde alla i en enkät. (N=112)	som spenderade tid på Facebook var i allmänhet på ett sämre humör och missnöjdare med sig själva än kontrollgrupperna.
4. de Vries, Dian A. & Kühne, Rinaldo Holland	2015	Facebook and self-perception: Individual susceptibility to negative social comparison on Facebook	Syftet med studien var att undersöka den indirekta relationen mellan Facebook användning och självbild via negativ social jämförelse. Dessutom jämfördes skillnader mellan lyckliga och olyckliga användare.	Data samlades in med hjälp av online enkäter. (N=231)	Resultatet visade att Facebook användning var förknippad med negativ social jämförelse vilket i sin tur ledde till en sämre självkänsla. Det kom också fram att lyckligare användare tenderade att göra negativa jämförelser mera sällan än de mera olyckliga användarna.
5. Lim, Myungsuh & Yang, Yoon Sydkorea	2015	Effects of users' envy and shame on social comparison that occurs on social network services	Denna studies syfte var att undersöka på vilket sätt känslor av avund och skam, som följd av social jämförelse, påverkar användare på sociala medier.	Datasamlingsmetoden var online enkät. Respondenterna var användare av sociala medier. (N=446)	Studien kom fram till att social jämförelse på sociala medier leder till vissa emotionella samt psykiska effekter som följd, och det påverkar även användarnas beteende.
6. Fardouly, Jasmine; Diedrichs, Phillippa C.; Vartanian,	2015	The Mediating Role of Appearance Comparisons in the Relationship Between Media Usage and	Syftet med studien var att studera relationen mellan användning av olika medier, inklusive Facebook, och unga kvinnors självobjektivering. Vem (t.ex. nära	Deltagarna fyllde i ett frågeformulär. (N=150)	Resultaten syftade på att användningen av Facebook samt modemagasin korrelerade med självobjektivering, och att detta verkade bero på

Lenny R. & Emma Halliwell Storbritannien		Self-Objectification in Young Women	vänner, bekanta eller kända personer) man jämför sig med när det gäller utseendet på Facebook och hur detta bidrar till objektifiering av sig själv studerades också.		social jämförelse som skedde mellan vänner och bekanta på sociala medier.
7. Tandoc, Jr. Edson C.; Ferrucci, Patrick & Duffy, Margret USA	2015	Facebook use, envy, and depression among college students: Is Facebook depressing?	Syftet var att undersöka ifall Facebook användning kan bidra till depression.	Datainsamlingsmetoden var en online enkät. (N=736)	Resultatet visar att Facebook användning inte är deprimerande förutom om användningen väcker känslor av avund. I fall känslor av avund inte är närvarande, kan Facebook ha en positiv effekt på depression.
8. Lee, Sang Yup USA	2014	How do people compare themselves with others on social network sites?: The case of Facebook	Studiens syfte är att ta reda på hur användare på sociala medier, speciellt på Facebook, jämför sig med andra användare.	Datainsamlingsmetoden var en online enkät. (N=199)	Resultatet syftar på att individens självkänsla, osäkerhet och självbild påverkar hur hon jämför sig med andra på sociala medier. Studien visar också att desto mera man använder Facebook, desto mera jämför man sig med andra.
9. Appel, Helmut; Crusius, Jan & Gerlach, Alexander L. Tyskland	2015	Social Comparison, Envy, and Depression on Facebook: A Study Looking at the Effects of High Comparison Standards on	Tidigare forskning har visat att depression och känslor av avund ofta co-existerar. Syftet med studien var att undersöka om låg självkänsla i deprimerade individer	Deprimerade och icke deprimerade personer deltog i en online studie där de efter att de svarat på frågor angående deras självkänsla fick de titta på antingen attraktiva	De deprimerade deltagarna hade mera känslor av avund, speciellt efter att de tittat på attraktiva profiler, än de icke deprimerade deltagarna. Låg självkänsla och

		Depressed Individuals	leder till uppåtriktad social jämförelse och om detta gör att avund är mera vanligt hos deprimerade individer.	eller oattraktiva Facebook profiler. Sedan bads deltagarna att jämföra sig själv med profilernas personer och berätta hur de kände sig. (N=130)	känsla av att vara underlägsen påverkade de deprimerade deltagarnas förhöjda känsla av avund.
10. Ghaznavi, Jan-nath & Taylor, Laramie D. USA	2015	Bones, body parts, and sex appeal: An analysis of #thinspiration images on popular social media	Syftet med studien var att analysera "thinspiration" bilder – bilder vars syfte är att inspirera till bantning och att vara smal på sociala medier.	En systematisk innehållsanalys gjordes av 300 "thinspiration" bilder slumpmässigt valda från Twitter och Pinterest. Sedan kopplades resultatet till olika teorier om medias påverkan.	Bilderna tenderade att vara objektifierande och sexuellt suggestiva och visade ofta mycket smala, beniga kroppar. Att bli utsatt för denna typs bilder kan potentiellt ha skadande effekt på kroppsbilden, livskvaliteten och den mentala hälsan.
11. Tiggermann, Marika & Zaccardo, Mia Australien	2015	"Exercise to be fit, not skinny": The effect of fitspiration imagery on women's body image	Studiens syfte var att undersöka hur "fitspiration" – bilder, vars syfte är att inspirera att äta hälsosamt och motionera – påverkar kvinnors kroppsbild.	Deltagarna fick antingen se "fitspiration" bilder från instagram eller resebilder. (N=130)	Deltagarna som blev utsatta för "fitspiration" bilderna blev på sämre humör, var missnöjdare med sina kroppar och deras självkänsla påverkades negativt jämfört med kontrollgruppen, som såg resebilder.

Bilaga 3. Innehållsanalys

Rubrik	Innehåll	Tema	Kategori
1. Seeing everyone else's highlight reels: How Facebook usage is linked to depressive symptoms	2 studier undersökte hur jämförelse med vänner på Facebook påverkar den psykiska hälsan. Resultaten tyder på att människor känner sig deprimerade efter att de spenderat mycket tid på Facebook eftersom de jämför sig med andra där. Deltagarna var i medeltal ca.24 år.	Könsskillnader Depression Förhöjd självkänsla Frekvens Olika typs jämförelser Unga	Individuella skillnader Negativa konsekvenser Positiva konsekvenser Tid Tendens till jämförelse Ålder
2. Who compares and despairs? The effect of social comparison orientation on social media use and its outcomes	Syftet med 2 studier var att belysa relationen mellan individuella skillnader i jämförelser, Facebook användning, samt negativa psykologiska följder. Resultaten syftade på att de som använder mera Facebook tenderade att jämföra sig själva mera med andra och att personer som jämför sig mera med andra hade lägre självkänsla och en negativare självbild. Deltagarna var i medeltal i åldern 18,93.	Frekvens Inspiration Tendens till jämförelse Skadligt	Tid Positiva konsekvenser Tendens till jämförelse Negativa konsekvenser
3. Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood	Syftet med studien var att undersöka hur Facebook användning påverkar unga kvinnors kroppsbild samt humor. Resultaten visade att de kvinnor som spenderade tid på Facebook var i allmänhet på ett	Kvinnor Utseende ångest Dåligt humör Tendens till jämförelse	Könsskillnader Negativa konsekvenser Negativa konsekvenser Tendens till jämförelse

	sämre humör och missnöjdare med sig själva än kontroll grupperna. Deltagarna var mellan 17-25 år.		
4. Facebook and self-perception: Individual susceptibility to negative social comparison on Facebook	Studien undersökte den indirekta relationen mellan Facebook användning och självbild via negativ social jämförelse. Dessutom jämfördes skillnader mellan lyckliga och olyckliga användare. Resultatet visade bl.a. att användningen var förknippad med negativ social jämförelse vilket ledde bl.a. till sämre självkänsla. Deltagarna var mellan 18-25 år.	Frekvens Aktiv/passiv användning Redan missnöjd Negativ självbild Social interaktion	Tid Vad påverkar? Individuella skillnader Negativa konsekvenser Positiva konsekvenser
5. Effects of users' envy and shame on social comparison that occurs on social network services	Denna studies syfte var att undersöka på vilket sätt känslor av avund och skam som uppstår av social jämförelse, påverkar användare på sociala medier. Man kom fram till att social jämförelse på sociala medier har negativa emotionella samt psykiska konsekvenser som följd. Deltagarna var studenter på ett universitet i Sydkorea.	Avund & skam Lösningar Depression Låg självkänsla Undvikande Unga	Negativa konsekvenser Lösningar Negativa konsekvenser Individuella skillnader Konsekvenser Ålder
6. The Mediating Role of Appearance Comparisons in the Relationship Between Media Usage and Self-Objectification in Young Women	Medians presentation av kvinnor är ofta sexuellt objektifierande. Kan användning av olika typs medier (i detta arbete fokus på sociala medier) bidra till att kvinnor objektifi-	Självoobjektivering Tendens till jämförelse Ätstörning Frekvens Typ av social media Lösning	Negativa konsekvenser Tendens till jämförelse Negativa konsekvenser Tid Vad påverkar? Lösningar

	erar sig själv? Deltagarna var unga kvinnor mellan 17-25 år.		
7. Facebook use, envy, and depression among college students: Is Facebook depressing?	Studiens syfte var att ta reda på om användning av Facebook i stora mängder kan vara förknippat med depression bland unga. Resultatet visade att passiv Facebook användning kan leda till depression om avund var närvarande. Deltagarna var i medeltal 19 år.	Passiv användning Depression Avund Positiva följder Frekvens/mängd Aktiv användning Avund Lösning	Vad påverkar? Negativa konsekvenser Individuella skillnader Positiva konsekvenser Tid Positiva konsekvenser Negativa konsekvenser Lösningar
8. How do people compare themselves with others on social network sites?: The case of Facebook	Människor jämför sig ständigt med andra, och detta kan påverka en på flera olika sätt. Sociala medier möjliggör social jämförelse. Studien tar en närmare titt på denna sociala jämförelse som sker på sociala medier och vad som påverkar den. Deltagarna var mellan 18-29 år.	Tendens till jämförelse Frekvens Osäkerhet Låg självkänsla	Tendens till jämförelse Tid Individuella skillnader Individuella skillnader
9. Social Comparison, Envy, and Depression on Facebook: A Study Looking at the Effects of High Comparison Standards on Depressed Individuals	Studien studerade om deprimerade individer med låg självkänsla lättare jämför sig uppåt-riktat än andra och om detta leder till känslor av avund. Resultatet visar att deprimerade individer kände mera avund, möjligen för att de hade mera känslor av underlägsenhet och lägre självkänsla. Deltagarna var i medeltal 27 år.	Depression Avund Lösning	Vad påverkar? Negativa konsekvenser Lösningar
10. Bones, body parts, and sex appeal: An analysis	Bilder som lovprisar magerhet är vanliga numera även på populära	Press på utseende	Negativa konsekvenser

<p>of #thinspiration images on popular social media</p>	<p>sociala medier vilket betyder att många blir utsatt för dessa bilder. De flesta av "thinspiration" bilderna var objektifierande och sexuellt provocerande. 89 % av bilderna var kvinnokroppar. Bilder på Twitter och Pinterest analyserades och sedan diskuterades resultatet i ljuset av tidigare forskning och relevanta teorier.</p>	<p>Ätstörningar Ohälsosamma ideal Mängd av utsatthet Unga kvinnor Olika sociala medier Radera ohälsosamt innehåll</p>	<p>Negativa konsekvenser Negativa konsekvenser Tid Ålder, könsskillnader Vad påverkar? Lösningar</p>
<p>11. "Exercise to be fit, not skinny": The effect of fitspiration imagery on women's body image</p>	<p>"Fitspiration" bilder, en trend på sociala medier, vars mening är att inspirera en att motionera och leva hälsosamt, men dessa kan ha en negativ effekt på användarens kroppsbild, självkänsla och humör. Deltagarna var mellan 17 och 30 år.</p>	<p>Negativ kroppsbild Dåligt humör Inspiration Rekommendationer Kvinnor</p>	<p>Negativa konsekvenser Negativa konsekvenser Positiva konsekvenser Lösningar Könsskillnader</p>