

Examensarbete, Högskolan på Åland, Utbildningsprogrammet för vård

SOCIALA MEDIER, EN HÄLSORESURS ELLER HÄLSORISK?

– unga tjejers upplevelser och
erfarenheter på sociala medier

Johanna Borg & Maria Sundblom



Datum för publicering: 27.05.2016

Handledare: Katarina Ulenius

EXAMENSARBETE

Högskolan på Åland

Utbildningsprogram:	Vård
Författare:	Johanna Borg & Maria Sundblom
Arbetets namn:	Sociala medier, en hälsoresurs eller hälsorisk? - unga tjejers upplevelser och erfarenheter på sociala medier
Handledare:	Katarina Ulenius
Uppdragsgivare:	-

Abstrakt

Bakgrund: Sociala medier är ett växande fenomen som finns i stora delar av världen och människor exponeras mer eller mindre av detta. Ungdomar tillbringar mycket tid på sociala medier och hur detta påverkar den psykiska hälsan är det som tas upp i den här studien. Studien fokuserar på unga tjejer i åldern 10-24 år och deras upplevelser och erfarenheter på sociala medier. Som sjukskötare är det viktigt att alltid utgå ifrån ett helhetsperspektiv med hela människan i fokus. Sjukskötaren behöver evidensbaserad kunskap i sociala mediers påverkan på unga tjejer för att på ett tillförlitligt sätt ha möjlighet att förstå deras upplevelser samt stöda dem på bästa sätt.

Metod: En litteraturöversikt gjordes genom en kvalitativ metod för att studera unga tjejers upplevelser på sociala medier.

Resultat: I resultatet framkom ett övergripande tema, *Inre och yttre faktorer som påverkar unga tjejers psykiska hälsa* baserat på tre kategorier, *Att identifiera sig som ett objekt*, *Att vilja bli accepterad för den man är* och *Att uppleva en försämrad livskvalitet*.

Slutsats: Det har visat sig i resultatet att sociala medier påverkar unga tjejers psykiska hälsa på flera olika sätt, vilka sammanfattats i de tre nämnda kategorierna. Ett återkommande fenomen är att unga tjejer ofta jämför sig med varandra och känner sig därför otillräckliga och misslyckade. Jämförelserna på sociala medier gäller allt ifrån utseende, kropp, socialt liv, personlighet samt prestationer och de vill gärna ha bekräftelse på att de är accepterade av omgivningen. I vården är det viktigt med god kunskap om upplevelserna på sociala medier för att kunna förebygga psykisk ohälsa och främja psykiskt välbefinnande.

Nyckelord (sökord)

Sociala medier, psykisk hälsa, unga tjejer

Högskolans serienummer:	ISSN:	Språk:	Sidantal:
2016:26	1458-1531	Svenska	37

Inlämningsdatum:	Presentationsdatum:	Datum för godkännande:
27.05.2016	25.05.2016	26.05.2016

DEGREE THESIS

Åland University of Applied Sciences

Study program:	Health and Caring Sciences
Author:	Johanna Borg & Maria Sundblom
Title:	Social Media, a Health Resource or Health Risk? - Young Girls' Perceptions and Experiences of Social Media
Academic Supervisor:	Katarina Ulenius
Technical Supervisor:	-

Abstract

Background: Social media is a growing phenomenon in many parts of the world and people are exposed more or less to this. Young people spend a lot of time on social media and how it affects mental health is what this study will address. The study focuses on young girls' aged 10-24 and their experiences on social media. As a nurse, it's important to always start from a holistic perspective of the whole person. Nurses need evidence based knowledge in social media influence on young girls to reliably be able to understand their experiences and to support the young girls' in the best way.

Method: A literature review was done through a qualitative method for studying young girls' experiences of social media.

Result: The result showed an overall theme, *Internal and external factors that are affecting young girls' mental health* based on three categories, *To identify oneself as an object*, *A want to be accepted for who one is* and *To experience a lower quality of life*.

Conclusion: It has been shown in the results that social media affects young girls' mental health in several ways, which are summarized in the three earlier mentioned categories. A recurring phenomenon is that young girls' often compare themselves with each other and therefore feel inadequate and unsuccessful. Comparisons on social media involve everything from appearance, body, social life, personality and achievements and they would like to have validation that they are accepted by the surroundings. In healthcare it is important to have a good knowledge of experiences of social media in order to prevent mental illness and promote mental well-being.

Key words

Social media, psychological health, young girls

Serial number:	ISSN:	Language:	Number of pages:
2016:26	1458-1531	Swedish	37

Handed in:	Date of presentation:	Approved on:
27.05.2016	25.05.2016	26.05.2016

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

1. INLEDNING.....	4
1.1. Bakgrund.....	4
1.1.1 Sociala medier och ungdomars användning av tjänsten	5
1.1.2 Kroppsuppfattning, självbild, självkänsla och självförtroende.....	6
1.1.3 Teoretisk referensram	8
1.2 Problemformulering	9
1.3 Syfte	10
2. METOD	11
2.1 Datainsamling	11
2.1.1 Urval	11
2.2 Dataanalys.....	12
2.3 Etiska överväganden	12
3. RESULTAT	14
Inre och yttre faktorer som påverkar unga tjejers psykiska hälsa	14
3.1 Att identifiera sig som ett objekt.....	14
3.2 Att vilja bli accepterad för den man är.....	16
3.3 Att uppleva en försämrad livskvalitet	18
4. DISKUSSION.....	20
4.1 Metoddiskussion	20
4.2 Resultatdiskussion.....	23
4.3 Kliniska implikationer	30
5. SLUTSATS.....	32
LITTERATURFÖRTECKNING.....	33

BILAGA 1. Tabell 1. Databassökning

BILAGA 2. Tabell 2. Artikelanalys

BILAGA 3. Tabell 3. Analysschema

1. INLEDNING

Sociala medier finns i många olika sammanhang i det dagliga livet och används runt om i världen av människor i alla åldrar (El Ouiridi, El Ouiridi, Segers, & Henderickx, 2015). Sociala medier kan användas på flera olika sätt, bland annat för att bibehålla kontakt med vänner och familj samt för att dela med sig av sig själv och sina åsikter, till exempel via Facebook och Instagram. Sociala medier är något människan mer eller mindre kommer i kontakt med i det dagliga livet (Kane, Alavi, Labianca, & Borgatti, 2014) och i massmedia har det rapporterats att sociala medier påverkar hälsan. Det är viktigt för sjukskötaren att förstå de unga tjejernas upplevelser av hur sociala medier påverkar dem för att lättare kunna stöda dem i deras psykiska hälsa. Sjukskötare arbetar utifrån ett evidensbaserat förhållningssätt där de på ett tillförlitligt sätt kan använda sig av informationen. Den här studien avser att bidra till evidensbaserad information i ämnet. I den här studien beskrivs hur sociala medier påverkar unga tjejers psykiska hälsa och unga tjejer kommer i arbetet att betyda en ålder mellan 10-24 år.

1.1. Bakgrund

Begreppet hälsa är ett mångfacetterat begrepp. Det finns många sätt att beskriva hälsa på och ingen klar definition (Willman, 2014). WHO definierar hälsa så här "hälsa är ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande och ej blott frånvaro från sjukdom och handikapp" (WHO, 2016). Willman menar att det förenklat går att förstå begreppet hälsa från två olika perspektiv, det medicinska- och humanistiska perspektivet, vilka båda är av värde för en god förståelse av människans hälsa och ohälsa. Det naturvetenskapliga, medicinska perspektivet menar att hälsa är motsatsen till sjukdom, där uppgiften är att lindra och bota. Det andra är det humanistiska perspektivet som utgår ifrån ett holistiskt synsätt med fokus på hela människan som kropp, själ och ande (Willman, 2014).

Psykisk hälsa förstås genom det humanistiska, holistiska perspektivet med fokus på hela människan (Willman, 2014). Det definieras inte endast som ett hälsofenomen utan också som ett socialt och psykologiskt fenomen. Psykisk hälsa definieras separat med psykisk sjukdom och kan placeras i begreppet folkhälsa. För att uppnå psykisk hälsa krävs det att både det sociala livet och psyket är i balans. Sociala relationer samt personens självbild och

självkänsla är av stor vikt för att uppnå psykisk hälsa. Den personliga historien och erfarenheter i livet skapar en grund för hur den psykiska hälsan kommer att upplevas (Podgornik & Kovacic, 2014). Om dessa faktorer inte uppnås och personen inte heller upplever harmoni mellan kropp, själ och ande kan psykisk ohälsa uppstå (Watson, 1993). Psykisk ohälsa kan se olika ut hos olika personer samt att upplevelser och symptom skiljer sig. Omvårdnaden inom psykiatriska kontexten riktar sig till upplevelser av hälsa och livskvalitet, oavsett sjukdom. Här är relationen mellan patient och sjukskötare av stor betydelse för god omvårdnad. Som sjukskötare är det viktigt att se och identifiera psykisk ohälsa för att kunna ge dessa personer den hjälp de behöver oberoende av var de sökt vård (Willman, 2014).

1.1.1 Sociala medier och ungdomars användning av tjänsten

Sociala medier kan beskrivas som en digital kommunikationsteknik där användaren kan skapa egna nätverk samt dela information med varandra. Skillnaden mellan sociala medier och massmedia är att massmedia är en enkelriktad informationskälla medan sociala medier tillåter flera personer att dela och ta in information samt uppmuntrar användaren till engagemang och deltagande. Det finns flera olika former av sociala medier. Den vanligaste formen är stängda nätverk såsom Facebook, Twitter och Instagram (Kosut, 2012). Där kan individer konstruera en offentlig eller delvis offentlig profil inom ett begränsat system samt skapa kontakter och bilda nätverk med andra (Kane et al., 2014). En annan form av sociala medier är personliga bloggar där personen kan skriva antingen som en dagbok om sitt eget liv eller inrikta sig på ett visst område för att nå ut med information till läsaren (Kosut, 2012).

Ungdomar tillbringar mycket tid på sociala medier i dagens läge (Solley & Lyttle, 2012). I en studie från Australien framkommer det att ungdomar besöker sociala medier varje dag och oftast flera gånger per dag, vilket är alldeles för ofta och för lång tid för ungdomar att vara stillasittande. Många ungdomar uppger att de har en egen profil på sociala medier, fler tjejer än killar. Det uppkommer också att tjejerna i större utsträckning har en offentlig profil som alla har tillgång att titta på. En del av de tillfrågade ungdomarna uppger att de har information på sin profil som inte stämmer överens med verkligheten (Blomfield Neira & Barber, 2014). Sociala medier konkurrerar med fysisk aktivitet och ungdomars kost, livsstilsvanor och hälsorelaterade beteenden har förändrats med tiden (Solley & Lyttle, 2012). Sociala medier har lett till en ökad ohälsosam livsstil hos ungdomar under de senaste decennierna eftersom det bidragit till att ungdomarna blivit mer stillasittande. För att förbättra ungdomars hälsa och

välbefinnande är det viktigt att ha en god förståelse av hur sociala medier påverkar deras hälsa. Detta är viktigt för att sjukskötare skall kunna förebygga eventuella hälsoproblem i tid (Solley & Lyttle, 2012).

1.1.2 Kroppsuppfattning, självbild, självkänsla och självförtroende

Utvecklingen av personligheten börjar redan tidigt i barndomen och fortsätter hela livet. De grundläggande dragen av personligheten framträder redan tidigt i barndomen och ändras gradvis med åldern. Anknytningen till föräldrarna påverkar personlighetsdragen hos barnet. Om barnet inte får den tryggheten som anknytningen skall ge kan emotionell instabilitet uppstå. Personlighetsdragen reglerar även hur barnet kan hantera sina känslor och hur de reagerar i olika situationer (Nowell, 2012).

När barnet blir äldre och kommer upp i tonåren händer mycket i deras liv (Schneider, Wei, Thiel, Werner, Mayer, Hoffman, Diehl, 2013). Tonåren är utan tvekan den mest dramatiska av alla utvecklingsstadier som människor går igenom. På grund av hormoner förändras kroppen genom längdtillväxt samt förändring av kroppsproportionerna och detta är en stor omställning för tonåringen (Nowell, 2012). De börjar få andra intressen än tidigare och förändringar i det sociala umgänget sker vanligtvis vid den här tiden. Behovet av ett socialt nätverk är viktigt för tonåringen. Blir inte detta behov tillfredställt kan det leda till psykisk ohälsa. Vanligtvis är den här tiden i livet mycket omtumlande. Det handlar om att hitta sig själv och behovet av självständighet ökar markant (Schneider et al., 2013). Perioden är inte bara utmanande för tonåringen själv utan även för föräldrar och lärare. Det leder ofta till konflikter mellan dessa parter på grund av att det är svårt för tonåringen att hantera sina känslor (Nowell, 2012). Sårbarheten ökar eftersom tonåringen inte riktigt vet vad som förväntas av henne (Stickle, Koyanagi, Kuposov, Schwab-Stone, & Ruchkin, 2014) och tidigare forskning har visat att denna känsliga period är avgörande om tonåringen kommer att utveckla ett missnöje med den egna kroppen (Schneider et al., 2013).

Kroppsuppfattning kan omfatta allt från uppfattningar, kognitioner och känslor om den egna kroppen till personens beteende mot den egna kroppen. Det finns ett viktigt samband mellan kroppsuppfattning och individens självkänsla och självbild. Missnöje med den egna kroppen kan också bero på att personen har en snedvriden syn av den verkliga kroppen och det i sin tur gör det svårt att uppnå idealet (Schneider et al., 2013), som innebär en smal kropp (Webb & Zimmer-Gembeck, 2014). De flesta tjejer är smalare än vad de tror och den snedvridna

kroppsbilden kommer i den största utsträckningen av kommentarer från föräldrarna (Schneider et al., 2013). Andra faktorer som spelar in för hur de unga tjejerna uppfattar sin kropp är om de blir retade i skolan för sin vikt, vilket kan ge djupa spår i de unga tjejerna och hänga med genom hela livet. Unga tjejer jämför sig ofta med sina vänner. Är vännerna smalare än de själva uppstår ofta missnöje med den egna kroppen som följd. Unga tjejer känner att de måste uppnå idealet för att bli socialt accepterade och för att få uppmärksamhet av det motsatta könet. I och med idealet uppstår ofta samtal om vikt bland unga tjejer, vilket leder till att de blir mer uppmärksamma på sin egen och andras kroppar och därför lägger stort fokus på att försöka passa in (Webb & Zimmer-Gembeck, 2014). Det framkommer att kroppsuppfattningen har en betydande roll i hur den psykiska hälsan upplevs bland unga tjejer. Det är därför viktigt för sjukskötaren att lägga stor vikt vid att stöda och uppmuntra de unga tjejerna till en bättre kroppsuppfattning (Schneider et al., 2013).

Självbilden är någonting som börjar formas redan från spädbarnstiden (Cronlund, 2006). Med självbild menas personens egen bild av sig själv och den innefattar all information som personen har om sig själv utifrån personens egen uppfattning om hur hon tror att hon är (Baumeister, 1995). Anknytning och ett gott förhållande mellan barnet och föräldrarna är av stor betydelse. Redan i tidig barndom lär sig barnet att vinna kärlek och uppskattning genom att ge upp det som förhåller sig vara centrala värderingar för barnet. Barnet byter ut sina egna värderingar mot olika föreställda värden, värden som barnet får positiv uppskattning för. Barnet tar upp dessa som sina egna värden, även om det strider mot det som barnet själv upplever. Eftersom detta inte grundar sig på barnets egna värderingar kan det resultera i att barnet blir osäkert och oflexibelt, istället för att vara formbar senare i utvecklingen (Rogers, 1976).

Självkänsla beskrivs som personens egen värdering av sig själv. Självkänsla handlar om hur personen värdesätter sig själv som människa (Norton, Morgan & Thomas, 1995). Bra självkänsla yttrar sig i om personen tycker bra om sig själv eller inte. Om personen har bra självkänsla spelar inte prestationerna någon roll, personen anser sig fortfarande ha ett gott värde. Då kan personen besitta förmågan att glädjas åt andras framgångar, begå misstag utan att knäckas och har inte något behov av att jämföra sig med andra (Forsman & Johnsson, 1996). Självkänslan är väldigt nära kopplad till psykiskt välbefinnande och om personen har dålig självkänsla leder det ofta till svartsjuka som är en väldigt tärande känsla att bära på (Norton et al., 1995).

Självförtroende handlar om prestationer. En person med ett bra självförtroende ser sig själv klara utmaningar trots motgångar medan en person med dåligt självförtroende knäcks vid motgångar och undviker situationer som kräver prestation i rädsla för att misslyckas. En person kan ha bra självförtroende i sitt jobb men dåligt självförtroende vid eventuella fritidsintressen. Det finns möjlighet att öka sitt självförtroende, genom att exempelvis utsätta sig för situationer som kräver prestation men det är samtidigt viktigt att inte ställa för höga krav på sig själv. Målen som sätts upp skall inte vara allt för stora utan realistiska. Med realistiska mål menas att personen själv skall kunna se sig klara av uppgiften, det är ingen annan som kan säga åt personen i fråga vad som är realistiskt för just den personen. När målet uppnås kommer personens självförtroende att förbättras, hon ser att hon kan klara av detta. På det sättet behöver hon fortsätta jobba för att personen så småningom skall kunna uppnå ett bra självförtroende (Norton et al., 1995).

1.1.3 Teoretisk referensram

I den här studien används Jean Watsons omvårdnadsteori som referensram. Den beskriver människans tre olika dimensioner ande, kropp och själ. Watson har inspirerats mycket av Carl Rogers personlighetsteori som fokuserar mycket på begreppet självet och dess olika former, vilket knyter an till vad den här studien kommer att studera. Referensramen kommer att användas för att förklara begreppet självet som i den här studien är ett väldigt centralt begrepp samt till att se samband mellan den unga tjejen och självet (1993; 1976).

I Jean Watsons omvårdnadsteori om människans tre olika dimensioner, ande, kropp och själ, beskrivs personen som en fysisk organism och självet som personens tankar, förmimmelser, begär, minnen och levnadshistoria. Personen och självet måste vara kongruenta med varandra för att människan skall kunna känna harmoni mellan ande, kropp och själ och därmed uppleva hälsa (Watson, 1993).

I Carl Rogers teori beskrivs begreppet "självet". Självet eller realsjälvet är subjektivt, det vill säga människans egen uppfattning om sig själv. Ett annat begrepp som benämns är idealsjälvet, som bygger på hur människan önskar vara. Om både realsjälvet och idealsjälvet stämmer överens med varandra kallas det kongruens och då är personens bild av sig själv god. Om de båda själven inte stämmer överens med varandra kallas det inkongruens. Personen i fråga är då missnöjd med sig själv och känner att idealet inte är uppnått. Om

relationen mellan barn och föräldrar är god och barnet får villkorslös kärlek finns det större chans att de båda själven kommer att stämma överens med varandra. En person som upplever sig ha kongruens mellan realsjälvet och idealsjälvet är en person som är nöjd med sig själv och har en god självbild. Om det i sin tur är inkongruens mellan de olika själven känner sig personen ofta missnöjd med sig själv och har större risk att drabbas av psykisk ohälsa (Cronlund, 2006).

Självet är en process som börjar tidigt i barndomen och fortsätter i hela människans liv, där alla erfarenheter blir till kunskap. Allt eftersom människan mognar och blir äldre ökar också behovet av att finna en inre själslig harmoni. Hon blir därför mer medveten om disharmonin mellan realsjälvet och idealsjälvet. Människan strävar hela tiden efter att förverkliga sitt sanna jag. Målet är uppnått då det är harmoni mellan de olika dimensionerna. Människan har vissa behov som måste tillfredsställas för att uppnå hälsa. Watson lyfter fram faktorer som att vara älskad, att någon visar omsorg och bryr sig, att få positiv uppskattning och bekräftelse, bli accepterad, förstådd och respekterad samt att uppnå samhörighet med andra. Sjukskötarens uppgifter enligt Watson är bland annat att hjälpa personen att finna mening i tillvaron och stöda henne att öka sin självkänedom. Sjukskötaren skall också arbeta aktivt tillsammans med patienten för att försöka förstå varför disharmoni uppkommit och på vilket sätt självet och idealsjälvet kan göras mer kongruent (Watson, 1993).

1.2 Problemformulering

Det framkommer att sociala medier finns i stora delar av världen och människor mer eller mindre exponeras för detta (El Ouiridi et al., 2015). Unga tjejer spenderar mycket tid på sociala medier (Solley & Lyttle, 2012) och förförståelsen i ämnet är att sociala medier kan ha en positiv, men framförallt en negativ påverkan på unga tjejers psykiska hälsa. Sjukskötare besitter inte tillräckligt med kunskap i ämnet, varför området är viktigt att studera mera. Sjukskötaren behöver evidensbaserad kunskap i sociala mediers påverkan på unga tjejer för att på ett tillförlitligt sätt ha möjlighet att förstå deras upplevelser samt stöda dem på bästa sätt. I och med detta problem kommer syftet i studien vara att studera sociala mediers påverkan på unga tjejers psykiska hälsa.

1.3 Syfte

Syftet var att studera sociala mediers påverkan på unga tjejers psykiska hälsa.

2. METOD

Arbetet har lagts upp som en systematisk litteraturstudie med en kvalitativ metod, vilket innebar att materialet beskriver individers upplevelser. Den här studien inkluderade både kvalitativa och kvantitativa artiklar. Artiklarna som inkluderats i den här studien kommer från intervjuer, observationer, berättelser och enkäter. Med andra ord var det olika former av verbala berättelser som omformades till text och som sedan författarna i den här studien har tolkat. I studien önskades få fram hur sociala medier påverkade unga tjejjers psykiska hälsa (Henricson & Billhult, 2012).

2.1 Datainsamling

Arbetet inleddes med en helhetsöversikt av problemet, sociala mediernas påverkan på unga tjejjers psykiska hälsa, i form av ett helikopterperspektiv (Friberg, 2006). Materialet studerades i form av vetenskapliga artiklar, böcker och olika webbplatser. Detta material användes sedan till bakgrunden. Databaser som har använts i det här arbetet är EBSCO/CINAHL och Google Scholar. Google Scholar användes för att söka upp artiklar i fulltext om endast abstrakten var tillgängliga på de andra databaserna. Sökningen till resultatet började med en bred databassökning och smalnades sedan av med hjälp av booleanska söktermer. Sökorden som användes i olika kombinationer var; *Social media, health, mental health, young girls, facebook use, risk, alone, feeling, stress, groups on facebook, influence, self-esteem, bullying, online victims, adolescent*. Begränsningar gjordes i varje databassökning som t.ex. engelska och årtal. Det insamlade materialet grovsällades med exklusions- och inklusionskriterierna genom att studera artiklarnas abstrakt, där de valda artiklarna sedan kvalitetsgranskades. Sökningarna dokumenterades i en tabell se (Tabell 1) där det framkom vilka databaser, sökstrategier, sökord, antal träffar samt hur många artiklar som valts ut.

2.1.1 Urval

Begränsningarna i arbetet beskrevs med urvalskriterierna (Henricson & Billhult, 2012). Inklusions- och exklusionskriterierna var att artiklarna inte skulle vara äldre än fem år och endast artiklar skrivna på engelska och svenska inkluderades i studien. Artiklar med fokus på vissa specifika sjukdomar exkluderades ur den här studien. Det gjordes ingen geografisk begränsning då risken fanns att viktig information skulle gå förlorad. Artiklarna blev kvalitetsgranskade genom olika tabeller och i största mån användes endast empiriska

vetenskapliga artiklar. De kvalitativa artiklarna granskades i SBU:s granskningsmall och de kvantitativa artiklarna granskades genom Olsson och Sörensens granskningsmall (Olsson & Sörensen, 2011).

34 artiklar kvalitetsgranskades och 21 stycken exkluderades då de inte höll tillräckligt god kvalitet eller inte hade blivit granskade av en etisk kommitté. Innehållet i artiklarna granskades för att se om innehållet var av god kvalitet. Detta gjordes genom att observera hur mycket av granskningsmallens kriterier som uppfylldes i artiklarna. Med artiklar med medelhög kvalitet menades att artiklarnas innehåll fick minst 70 % vid granskningen och med hög kvalitet menades att artiklarnas innehåll fick minst 80 % vid granskningen. I samband med kvalitetsgranskningen gjordes den etiska granskningen av artiklarna, det vill säga att författarna kontrollerade i texten att de blivit granskade av en etisk kommitté. Det gjordes inte någon begränsning gällande vilka tidskrifter som användes, för att inte missa viktig information om ämnet. Det gjordes ingen begränsning gällande ålder utan sökordet som användes var "Young Girls" för att se vilket åldersspann artiklarna lagt fokus på.

2.2 Dataanalys

Det gjordes en allmän litteraturöversikt för att ta reda på vad som tidigare hade studerats i ämnet för att få tillräckligt med bakgrundsinformation. Till resultatet gjordes en bred översikt för att få material till den systematiska litteraturstudien. Vetenskapliga artiklar studerades där abstraktet bedömdes vara relevant eller irrelevant för den här studien. Med irrelevanta artiklar menades de artiklar som inte svarade på den här studiens syfte. De valda artiklarna granskades i fulltext och därefter gjordes en kvalitetsgranskning i tidigare nämnda tabeller. Artiklarna som hade hög och medelhög kvalitet inkluderades i studien. Artiklar med låg kvalitet och de som inte var godkända av en etisk kommitté exkluderades. Ett analyschema gjordes av de inkluderade artiklarna där informationen från artiklarna sammanställdes genom kategorier och underkategorier för att hitta gemensamma komponenter i det som ska presenteras i resultatet. De gemensamma komponenterna användes som rubriker i resultatet (Henricson & Billhult, 2012).

2.3 Etiska överväganden

Den här studien inriktade sig på människors upplevelser och erfarenheter. Samtliga artiklar som valts ut till denna litteraturstudie var etiskt granskade och godkända av en etisk

kommitté. Studien har inkluderat ett flertal artiklar där intervjuer av människor har förekommit, därför var det av stor vikt att samtliga artiklar som användes i resultatet var etiskt godkända. Det var viktigt att deltagarna i studien fick tillräckligt med information om studien samt att de hade rätt att vara anonyma. Det beskrevs i artiklarna hur författarna hade gått till väga för att ge information till deltagarna samt andra etiska faktorer som krävdes för att bli etiskt godkända (Wallengren & Henricson, 2012).

3. RESULTAT

Syftet med att göra litteraturöversikten var att studera sociala mediers påverkan på unga tjejers psykiska hälsa. Resultatet är uppbyggt kring ett huvudtema, *Inre och yttre faktorer som påverkar unga tjejers psykiska hälsa*. Underkategorierna är *Att identifiera sig som ett objekt*, *Att vilja bli accepterad för den man är* samt *Att uppleva en försämrad livskvalitet*. Facebook var internetsajten som användes mest utav de unga tjejerna och sajten användes mest i form av att skrolla i nyhetsflödet, samt att hålla kontakt med vänner och familj via chatten (Eckler, Kalyango, & Paasch, 2016; Niland, Lyons, Goodwin, & Hutton, 2014). Unga tjejer lade upp presentationer av sig själv på sociala medier. Det var viktigt att de unga tjejerna presenterades utifrån sin bästa sida, vilket inte alltid behövde vara sanningen, för att andra skulle uppfatta henne som en rolig och intressant person (Spurr, Berry & Walker, 2013). På sociala medier presenterades bilder, åsikter och prestationer med syftet att få bekräftelse på dessa (Van Kessel, Kavanagh, & Maher, 2016).

Inre och yttre faktorer som påverkar unga tjejers psykiska hälsa

Unga tjejer i åldern 10-24 år använde sociala medier ca.1-4 timmar om dagen och den vanligaste sidan var Facebook. De funktioner som var mest använda på sidan var att skrolla i nyhetsflödet, titta på andras bilder och chatta (Eckler et al., 2016; Niland et al., 2014). Alla dessa funktioner hade mer eller mindre påverkan på unga tjejers psykiska hälsa. Unga tjejer som spenderade mycket tid på sociala medier jämförde sig ofta med varandra och detta kunde leda till en känsla av otillräcklighet och missnöje. Jämförelserna kunde handla om yttre faktorer som exempelvis kroppsuppfattning och utseende. Inre faktorer som personlighet, socialt umgänge och det egna livet var också faktorer som de unga tjejerna jämförde med andra (Eckler et al., 2016).

3.1 Att identifiera sig som ett objekt

Det har visat sig att det fanns samband mellan yttre faktorer som missnöje med den egna kroppen och en ökad användning av sociala medier bland unga tjejer. Det kroppsliga missnöjet ledde till att de unga tjejerna ökade sin användning av sociala medier på ett problematiskt sätt. Samtidigt spenderade de tjejer som var nöjda med sin kropp mindre tid på sociala medier. De tjejerna som var missnöjda med sin kropp började undvika sociala

tillställningar och personliga kontakter, vilket i sin tur ledde till en ännu mer ökad användning av sociala medier som ersättning för det sociala livet (Yoo, Cho, & Cha, 2014).

Vid hög användning av sociala medier var det stor risk att de unga tjejerna jämförde sig mer med andra och därmed upplevde negativa känslor om sig själva och sina kroppar. Exponering av sociala medier kunde resultera i att de unga tjejerna mådde dåligt av att titta på andras bilder och inlägg på grund av missnöje över den egna kroppen. Detta innebar att de unga tjejerna ofta försökte ändra på sig för att passa in i mallen för den idealiska kroppen och detta skedde genom svält och överträning (Eckler et al., 2016). Då tjejerna övertränade och såg ett resultat på viktnedgång, ledde det till en början till en ökad trivsel. Tjejerna upplevde sig mer attraktiva då de var smalare men efter ett tag uppstod det negativa effekter då kroppen inte fick någon chans till vila och återhämtning.

Girls who want to be super skinny, over exercise and then they hurt themselves some way. They get so exhausted and stuff, they get so tired or something and, like, pass out. Or they don't give themselves time to rest, and they keep trying to lose weight (Spurr et al., 2013).

Däremot var det bra med fysisk träning för unga tjejer om inte syftet endast handlade om viktnedgång (Van Kessel et al., 2016). Om syftet endast var viktnedgång var risken stor att de unga tjejerna drabbades av en ätstörning, speciellt de som tidigare hade försökt gå ner i vikt (Eckler et al., 2016; Spurr et al., 2013).

För många unga tjejer var utseendet av stor betydelse och vid användning av sociala medier blev de unga tjejerna mer uppmärksamma på både sitt eget och andras utseende (Eckler et al., 2016). Det var viktigt för de unga tjejerna att de kände att de passade in i ramen för hur de förväntades se ut. Tjejer mådde därför dåligt, då de jämförde sig med andra och tyckte själva att de inte uppnådde idealet, för hur en tjej borde se ut (Spurr et al., 2013). Sjukskötare borde besitta kunskap om unga tjejers subjektiva uppfattningar om sitt eget utseende för att lättare kunna hjälpa och stöda dem. Med ökad kunskap menades att sjukskötaren behövde bli mer medveten om unga tjejers känslor om utseende i relation med sociala medier (Yoo et al., 2014).

Kommentarer på sociala medier från både tjejer och killar hade i största grad en negativ påverkan på både kroppsuppfattningen och personens egen uppfattning om sitt utseende. Det

handlade inte bara om att de fått negativa kommentarer som de tog åt sig av utan även positiva kommentarer om kropp och utseende. De positiva kommentarerna hade en indirekt påverkan på den unga tjejens uppfattning om sig själv. Personerna som gav positiva kommentarer om andras utseende gjorde det av välvilja men det kunde i värsta fall leda till att de unga tjejerna började se sig själva som ett objekt. När tjejerna började se sig som endast ett objekt såg de inte sina andra bra sidor, utan identifierade sig endast med sin kropp och sitt utseende. Om det då uppstod en motgång som hade med deras utseende att göra kunde detta vara förödande för deras självkänsla eftersom de trodde att deras värde som människa byggde på deras utseende (Manago, Ward, Lemm, Reed, & Seabrook, 2015).

3.2 Att vilja bli accepterad för den man är

Det var viktigt för unga tjejer hur de framställdes på sociala medier. Om en bild hade lagts upp på de unga tjejerna som de inte var nöjd med kunde missnöje uppstå. Vanliga känslor som framkom var att de tyckte att de var fula, feta, osmickrande och äckliga. Det var då vanligt att hon gick in och tog bort sitt namn från bilden så att ingen kunde förknippa bilden med henne (Walker, Thornton, De Choudhury, Teevan, M Bulik, A Levinson & Zerwas, 2015).

I perceive the attractiveness of myself or the people I'm with. So if I don't look nice in the photo or I'm with two ugly people or something. I'm being blunt on this you know. It's um like I don't really want to put that on my wall... (Niland, 2014).

Många bilder som lades upp på tjänsten var redigerade och att personerna var ofta sminkade. De gjorde sig till för att visa upp sitt liv från den bästa sidan, vilket inte alltid var sanningen. De unga tjejerna förstod i de flesta fallen att bilderna på sociala medier ofta "ljuger". Trots vetskapen om detta kände de ändå att de blev negativt påverkade av denna typ av exponering (Spurr et al., 2013).

Det sociala umgänget utgjorde en stor och viktig del i unga tjejers psykiska hälsa och det var mycket viktigt att de kände att de hörde till en grupp. Det sociala umgänget var en del av hur de unga tjejerna identifierade sig själva och de jämförde ofta sitt sociala umgänge med andras. Användning av sociala medier kunde resultera i en social stress (Hormes, Kearns, & Timko, 2014; Koronczai, Kknei, Urbn, Kun, Ppay, Nagygyrgy, D Griffiths & Demetrovics,

2013; Yoo et al., 2014). De unga tjejerna kände att de inte hade tillräckligt med vänner och inte tillhörde någon grupp. Det medförde i sin tur att de unga tjejerna isolerade sig hemma samt hade svårt att gå ut och träffa folk eftersom de var osäkra på hur de skulle bemöta andra samt var rädda för hur de skulle uppfattas av omgivningen (Koronczai et al., 2013; Yoo et al., 2014).

Sociala medier var en plattform som gav unga tjejer möjlighet att framställa sig på det sättet de ville att omgivningen skulle se på dem. Exempelvis kunde bilder på Facebook från hemmafester, klubbar och festivaler där samtliga personer såg glada ut, var uppklädda och kramades med sina vänner vara den sidan som den unga tjejen ville representera och visa upp för omgivningen. På så vis upplevdes personen som lagt ut bilden vara social, rolig och utåtriktad samt ha många vänner (Niland et al., 2014).

Um it's more acceptable if you're with a friend. It's kind of fun and you're. It's social. You're with someone. Taking a photo by yourself it's like you're by yourself taking photos of yourself and it's like just not kind of acceptable. It's weird... (Niland et al., 2014)

Unga tjejer som såg detta jämförde dessa bilder med sitt eget liv och kunde därför känna att deras liv var meningslöst och att alla andra hade det bättre (Niland et al., 2014). Känslor som otillräcklighet, misslyckande, nedstämdhet och ensamhet förekom ofta hos de unga tjejerna som blivit exponerade av detta (Eckler et al., 2016; Niland et al., 2014). Unga tjejer som var osäkra, formulerade sig hellre i skrift i lugn och ro hemma för att få till den bästa bilden av sig själv och kände därför en större trygghet än om de stod ansikte mot ansikte med någon. Detta ledde till mer spenderad tid på sociala medier och en högre grad av isolering samt en känsla av ensamhet uppstod till följd av detta (Thome, Hrenstam & Hagberg, 2012). Unga tjejer ville efterlikna de personer de såg upp till på sociala medier. Detta kunde medföra en risk bland unga tjejer då det förekom alkohol på många bilder. Bilder på Facebook som uppvisade personer som drack och festade kunde påverka unga tjejer till högre konsumtion av alkohol då det enligt bilderna krävdes för att ha roligt (Niland et al., 2014).

Många unga tjejer använde sig av sociala medier för att få bekräftelse för sina prestationer. Det var vanligt att unga tjejer jämförde sina prestationer med varandra och lade upp bilder eller skrivna inlägg om nådda mål för att få bekräftelse på att de gjort någonting bra, vilket i sin tur ökade deras motivation till fortsatta prestationer. Tjejerna som såg dessa bilder och

inlägg på sociala medier kunde känna sig misslyckade och värdelösa samt att de kunde känna stor avund till de tjejer som de tyckte att hade lyckats (Van Kessel et al., 2016).

3.3 Att uppleva en försämrad livskvalitet

Vid hög användning av sociala medier, ca fyra timmar eller mer om dagen, var risken stor att ett beroende uppstod (Hormes et al., 2014; Yoo et al., 2014). Beroendet av sociala medier kunde jämföras med vilket annat beroende som helst eftersom det vid samtliga missbruk påverkade belöningscentrat i hjärnan. Därför kunde även ett missbruk av sociala medier vara svårt att bli av med (Hormes et al., 2014). Det var viktigt att inte blanda ihop spelmissbruk med missbruk av sociala medier. Spelmissbruk hade endast att göra med spelandet på dator och all överdriven användning av sociala medier ansågs som ett internetmissbruk (Yoo et al., 2014). Tecken på beroende av sociala medier kunde vara att unga tjejer spenderade en stor del av sin fritid med detta. Hon hade svårt att logga ut från tjänsten och det sista hon gjorde på kvällen och det första hon gjorde på morgonen var att kontrollera sina sociala medier. Beroende av sociala medier kunde leda till stress hos unga tjejer då de exempelvis direkt måste kontrollera sina sociala medier då det hänt någonting nytt (Hormes et al., 2014). Unga tjejer som hade en hög användning eller ett beroende av sociala medier mårde ofta dåligt, var deprimerade, kände sig aldrig riktigt glada samt att i värsta fall hade självmordstankar och även gjort försök till självmord (Yoo et al., 2014).

Användning av sociala medier ledde ofta till sömnsvårigheter hos unga tjejer. Ju högre användning av sociala medier desto mer symptom på sömnsvårigheter fick tjejerna. Största risken till sömnsvårigheter var när de unga tjejerna använde sociala medier under en längre tid utan paus. Sömnsvårigheterna i sin tur ledde till en hög grad av stress och risken för depression ökade markant (Thome et al., 2012). Vid depression, stress och trötthet orsakad av sömnbrist påverkades de unga tjejernas prestationsförmåga negativt. Engagemang i skola, fritidsaktiviteter, familj och vänner försämrades, då tjejerna saknade ork och motivation (Booker, Skew, Kelly, & Sacker, 2015).

I och med sociala medier uppkom en ny form av mobbning, mobbning på nätet. Nätmobbning var ett indirekt sätt att mobba personer på, där målet oftast var att förstöra de sociala förhållanden eller statusen för den utsatta. Vid nätmobbning var det vanligt att offret visste vem mobbaren var i det verkliga livet och variationen över hur ofta de blev utsatta

kunde vara allt ifrån en gång i månaden till flera gånger i veckan. Med tanke på prevalensen av de nätmobbade idag och hur tekniken ständigt utvecklas borde sjukskötare ha kunskap om ämnet i klinisk praxis. Sjukskötare var redan tidigare bekanta med mobbning men visste mindre om nätmobbning. De borde därför införskaffa sig den kunskap som krävdes för att mötet med dessa ungdomar skulle bli bra samt att åtgärderna skulle bli så effektiva som möjligt (Carter & Wilson, 2015).

Nätmobbning tedde sig ofta så att de drabbade tog emot elaka och sårande meddelanden och rykten spreds snabbt via sociala medier. Unga tjejer som var överviktiga löpte större risk att drabbas av nätmobbning än de som var normalviktiga. De som var drabbade av nätmobbning hade en sämre livskvalitet och hade ofta svårare att hantera sina känslor. De blev socialt exkluderade eftersom ingen riktigt vågade umgås med dem i rädsla av att själva bli utsatta. De var omotiverade till att delta i olika evenemang där de riskerade att träffa folk och blev lätt stillasittande hemma i sin ensamhet. De hade svårt att finna glädje i tillvaron och de kände sig oftast nedstämda. De utsatta tjejerna fick en sämre bild av sig själv, deras självkänsla blev lägre samt de tyckte att de var helt värdelösa. Känslor som kunde uppstå var skam och skuld, de trodde att det var deras eget fel att de blev utsatta samt att de kände sig förnedrade. Det var vanligt att dessa tjejer började missbruka alkohol och droger samt gå in i en depression. Om de unga tjejerna inte såg någon annan utväg för att slippa detta kunde det i värsta fall leda till självmordstankar och självmord (DeSmet, Deforche, Hublet, Tanghe, Stremersch & De Bourdeaudhuij, 2014).

4. DISKUSSION

Diskussionen är indelad i en metoddiskussion och en resultatdiskussion. I metoddiskussionen berörs studiens trovärdighet och överförbarhet. Författarna tar upp olika aspekter som kan ha påverkat arbetets trovärdighet samt hur arbetet kan användas i andra kontexter. I resultatdiskussionen kommer det övergripande temat samt kategorierna att diskuteras mot bakgrunden och referensramen. Författarna diskuterar även möjligheter till vidare forskning samt drar egna slutsatser utifrån arbetet.

4.1 Metoddiskussion

Studien bygger på både kvalitativa och kvantitativa artiklar som framkommit under datainsamlingen för att erhålla det optimala svaret för det här arbetets syfte. I den här studien beskrivs validiteten (trovärdigheten) och randomiseringen (överförbarheten) i metoddiskussionen (Wallengren & Henricson, 2012).

Trovärdigheten i det här arbetet visar sig genom att syftet blir besvarat med hjälp av den valda metoden. Författarna har studerat material som beskriver hur unga tjejers upplevelser på sociala medier är, för att sedan kunna sammanställa fakta som framkom i olika kategorier. Författarna till den här studien använder sig av en kvalitativ ansats och i studien användes två kvalitativa artiklar samt 11 kvantitativa artiklar. Med tanke på studiens syfte skulle det troligtvis ha varit till fördel för resultatet att använda fler kvalitativa artiklar. Detta för att det ofta framkommer mer information om deltagarnas egna upplevelser i de kvalitativa studierna, då de ofta bygger på intervjuer (Danielsson, 2012). Varför den här studien har flest kvantitativa artiklar är därför att det var det materialet som framkom vid databassökningarna. Om tiden inte hade spelat någon roll hade chansen varit större att hitta fler kvalitativa artiklar samt att det spelar roll att det här var författarnas första arbete av denna design, vilket kan ha påverkat arbetets resultat.

Arbetet inleds med en helhetsöversikt av problemet, sociala mediers påverkan på unga tjejers psykiska hälsa, i form av ett helikopterperspektiv (Friberg, 2006). Materialet i form av vetenskapliga artiklar, böcker och olika webbplatser studerades. Det första sökorden som valdes visade sig ge många träffar på artiklar där författarna i det här arbetet inte hade möjlighet att gå igenom samtliga träffar utan valde endast ett fåtal vetenskapliga artiklar där

abstraktet överensstämde med den här studiens syfte. För att få ett bättre resultat borde sökorden från början ha varit såpass tydliga att antalet träffar inte var mer än ca 100 för att ha möjlighet och tid att läsa igenom samtliga (Wallengren & Henricson, 2012). I och med att inte samtliga artiklar i sökningen överblickades finns det en risk att viktig information har gått förlorad. I resten av arbetet användes tydligare sökord vilket ledde till färre träffar totalt i sökningarna. Dessa sökningar inkluderade booleanska söktermer vilket smalnade av sökningen ytterligare. Sökorden kombinerades på olika sätt för att få så relevanta artiklar som möjligt.

Samtliga sökord var relevanta för den här studiens syfte då det i början gjordes en bred sökning med sökorden *sociala medier*, *hälsa* och *unga tjejer*. Under den breda sökningen framkom det fler hälsorisker än hälsoresurser, vilka gestaltade sig i gemensamma komponenter. Det som framkom i sökningarna med begreppen ovan visade sig vara ur ett negativt perspektiv. Med andra ord fann författarna fler artiklar som tog upp hälsorisker än hälsoresurser. De artiklar som visade sig fokusera på hälsoresurser var artiklar som grundade sig på specifika sjukdomar eller funktionsnedsättningar. Dessa artiklar valde författarna att exkludera då de inte svarade på den här studiens syfte. Sociala medier är inte enbart en hälsorisk, men i det här avseendet visar det sig mer som en hälsorisk än som en hälsoresurs. De komponenter som bland annat framsteg var *stress*, *kroppsuppfattning*, *Facebookanvändning* och *självkänsla*. I och med att ämnet är såpass brett gav sökningen ett flertal träffar som inte svarade på studiens syfte. Detta löstes genom att enbart granska rubriken och vilken tidsskrift som har publicerat artikeln samt att fler booleanska söktermer användes (Wallengren & Henricsson, 2012).

Artiklarna som används i resultatet är omvårdnadsartiklar och psykologiartiklar. Vetenskapliga artiklar har sökts i flera databaser för att stärka arbetets trovärdighet eftersom chansen är större att hitta fler relevanta artiklar (Wallengren & Henricson, 2012). Huvuddatabasen som användes var Ebsco Discovery Service, vilken är en databas som även söker i andra databaser. De artiklar som inte fanns i fulltext letades istället upp i Google Scholar.

Författarna reserverade tiden till den här studien i form av en arbetsvecka, ca.35-38 timmar per vecka. Detta gjordes för att författarna skulle ha tid till att läsa in sig på ämnet och för att få en övergripande förståelse av vad det innebär att vara ung tjej och exponerad på och av

sociala medier. Båda författarna har läst igenom artiklarna var för sig och sedan diskuterat dem tillsammans för att se om båda har uppfattat dem på samma sätt och reda ut eventuella frågetecken. Detta ökar trovärdigheten eftersom missförstånd kan undvikas samt att det annars finns en risk för olika tolkningar av resultatet. Om författarna skulle ha gjort en ny litteraturöversikt skulle de ha lagt upp tidsplanen annorlunda eftersom det är svårt att veta hur mycket tid alla delmoment tar (Wallengren & Henricson, 2012). För att ännu säkerställa trovärdigheten i arbetet har urvalet, sökord, datainsamling och dataanalys presenterats i metodavsnittet. Kvalitetsgranskningsprotokollen som användes för att kvalitetsgranska de valda vetenskapliga artiklarna valdes på basis av artiklarnas design. Artiklarnas kvalitet granskades utav båda författarna tillsammans för att stärka trovärdigheten i arbetet. De inkluderade artiklarna bestod av hög respektive medelhög kvalitet. De granskades utifrån SBUs och forskningsprocessens granskningsmall, samt att alla artiklar var godkända utav en etisk kommitté, vilket var av värde för författarna. De artiklarna som inte var etiskt granskade eller höll en tillräckligt hög kvalitet exkluderades ur studien.

Dataanalysen genomfördes gemensamt av båda författarna för att stärka studiens trovärdighet. I dataanalysen sammanställdes artiklarna i ett analyschema. I analyschemat analyserades de inkluderade artiklarna där informationen från artiklarna sammanställdes genom kategorier och underkategorier för att hitta gemensamma komponenter i det som presenterades i resultatet. De gemensamma komponenterna användes sedan som rubriker i resultatet (Wallengren & Henricson, 2012). Dataanalysen kvalitetssäkrades genom att studien har blivit opponerad, vilket stärker trovärdigheten och pålitligheten i arbetet. Arbetet har även diskuterats med författarnas handledare samt andra kurskamrater och lärare.

Författarna hade en förförståelse i ämnet, att sociala medier påverkar unga tjejer positivt men framförallt negativt. Författarna har försökt att hålla sig neutrala i ämnet trots förförståelsen samt använt sig av neutrala sökord som exempelvis sociala medier, hälsa och unga tjejer. Då författarna märkte att det i huvudsak framkom en negativ påverkan i form av stress, skev självbild, dålig kroppsuppfattning och sämre självkänsla sökte författarna fortsättningsvis på dessa centrala begrepp. Även då det fanns en förförståelse kunde författarna förhålla sig neutrala till ämnet på så vis att den första breda sökningen gjordes på neutrala begrepp som varken var negativt eller positivt influerade. Vid dataanalysen har endast det som framkommit i artiklarna analyserats. Det fanns ingen plats för förförståelsen eftersom författarna endast utgick ifrån vad som framkom i artiklarna. Därefter utgick författarna ifrån

de begrepp som var centrala för samtliga artiklar, vilka lutade mer åt det negativa hållet. Förförståelsen borde därför inte ha en nämnvärd påverkan på hur resultatet blev. Däremot blev författarnas förförståelse bekräftad utav hur resultatet gestaltade sig.

Överförbarheten till andra situationer eller kontexter bedöms utifrån validiteten i arbetet (Wallengren & Henricson, 2012). I den här studien valdes det att inte ha en geografisk begränsning, då risken fanns att relevant information skulle gå förlorad. Artiklar från hela världen har därför inkluderats och det finns en stor spridning på vilken del av världen materialet kommer ifrån och de flesta artiklarna kommer från USA, Europa, Asien och Australien. I de inkluderade artiklarna framkom det tydliga komponenter som inte skiljde sig åt beroende på var i världen studien var gjord. Därför tror vi att den här studien är gångbar i alla dessa delar av världen då det visat sig att bruket av sociala medier inte skiljer sig nämnvärt från varandra. I de inkluderade artiklarna framkom det att unga tjejers psykiska hälsa i största grad blev påverkad av bruket av sociala medier medan den psykiska hälsan hos killar istället visade sig vara påverkad av spel på internet. Det skulle vara intressant att veta hur den här studiens problem ser ut bland killar. Finns det en skillnad mellan könen eller skulle det bli ungefär samma resultat som hos unga tjejer?

Syftet med studien var att studera sociala mediers påverkan på unga tjejers psykiska hälsa. Vid tolkningen av resultatet framkom ett centralt tema bestående av tre underkategorier som besvarade studiens syfte. Huvudtemat var att *inre och yttre faktorer som påverkar unga tjejers psykiska hälsa*. Huvudtemat delades sedan in i kategorier vilka var *Att identifiera sig som ett objekt*, *Att vilja bli accepterad för den man är* samt *Att uppleva en försämrad livskvalitet*. Dessa tre kategorier diskuteras i resultatdiskussionen. Resultatdiskussionen delas in i olika stycken varav i det första stycket diskuteras referensramens koppling till resultatet. I nästa stycke har bakgrunden och tidigare forskning kopplats till resultatet och i det sista stycket är författarnas slutsats om sambandet mellan bakgrund, referensram och resultat (Wallengren & Henricson, 2012).

4.2 Resultatdiskussion

I resultatet beskrivs det övergripande temat *Inre och yttre faktorer som påverkar unga tjejers psykiska hälsa*. Jean Watsons omvårdnadsteori med stöd av Carl Rogers personlighetsteori har valts som referensram för den här studien. Referensramen har använts för att förklara

begreppet självet i dess olika former då det har visat sig vara en central del i den psykiska hälsan hos unga tjejer. I Watsons omvårdnadsteori presenterar hon individen i tre olika dimensioner ande, kropp och själ. För att unga tjejer ska uppleva psykisk hälsa krävs det att de tre dimensioner är i harmoni med varandra och enligt resultatet finns det ett starkt samband mellan psykisk ohälsa och en obalans i dimensionerna. Personen beskrivs som en fysisk organism, kropp och utseende. Självet är personens tankar, förnimmelser, begär, minnen och levnadshistoria (Watson, 1993). I resultatet framkommer det att det är lika viktigt att de yttre faktorerna som kroppsuppfattning och utseende samt de inre faktorerna som personlighet, socialt umgänge och att det egna livet är i balans för att uppnå psykisk hälsa.

Tidigare forskning visar att ungdomar spenderar mycket tid på sociala medier. De besöker sociala medier flera gånger per dag (Solley & Lyttle, 2012). Unga tjejer använder sig av sociala medier i form av att de skapar egna profiler, chattar och tittar på bilder (Kane et al., 2014). I resultatet visar det sig att detta leder till hög exponering av andra personer som de jämför sig med på sociala medier. Jämförelsen med andra har en negativ påverkan på unga tjejers psykiska hälsa och kan leda till en känsla av otillräcklighet och missnöje (Eckler et al., 2016).

Författarnas erfarenhet i ämnet är att det lätt går att uppnå en hög användning av sociala medier. Med hög användning menas ca 4 timmar om dagen (Solley & Lyttle, 2012). Trots att det i studierna framkommer att den längsta tiden som ungdomar spenderar på sociala medier är ca 4 timmar borde det ändå finnas ungdomar som spenderar ännu mer tid än så på sociala medier. Om det redan vid 4 timmar har en starkt negativ påverkan på den psykiska hälsan, hur kan då den psykiska hälsan påverkas vid ännu mer spenderad tid på sociala medier. Detta är en skrämmande tanke då användningen av sociala medier bara ökar och ökar med tiden. Hur kommer detta se ut om ca 10 år?

Vidare forskning vad gäller tid på sociala medier och påverkan på den psykiska hälsan borde göras. Det skulle också vara bra att forska på vad föräldrar och andra vuxna i ungdomarnas närhet kan göra för att minska användningen av sociala medier samt att ge föräldrarna redskap till att lära ungdomarna en sund användning av sociala medier.

I kategorin *Att identifiera sig som ett objekt* kan författarna se samband med Carl Rogers som beskriver självet som människans egen uppfattning om sig själv. Självet består av idealsjälvet

och realsjälvet. Idealsjälvet är hur människan önskar vara och realsjälvet är hur människan upplever sig vara. Självet formas tidigt i barndomen och fortsätter i hela människans liv. Processen beror på alla erfarenheter människan har med sig från sin bakgrund (Cronlund, 2006). I resultatet visar det sig att unga tjejer har en tendens att jämföra sig med varandra på sociala medier. De ser andra tjejer som till synes är väldigt attraktiva och har idealiska kroppar. Exponeringen av sociala medier bidrar till att de unga tjejerna blir mer medvetna om sin kropp och sitt utseende, vilket bidrar till en känsla av otillräcklighet. Missnöje med den egna kroppen och utseendet uppstår om de unga tjejerna inte upplever att de uppnått idealet (Eckler et al., 2016).

Tidigare forskning visar att kroppsuppfattning, självbild, självkänsla och självförtroende är betydande faktorer för det psykiska välbefinnandet. Det har visat sig att barnets anknytning till föräldrarna är viktig för hur barnet kommer att utvecklas senare i livet. Hos ett barn med en trygg uppväxt och en god anknytning till föräldrarna visar det sig att barnet har rum att utvecklas till en person som är trygg i sig själv och inte är rädd för att stå för sina egna värderingar. Om anknytningen är bristfällig kan barnet bli otryggt, osäkert och emotionellt instabilt. Dessa barn vågar inte tro på sig själv utan anpassar sig till omgivningen för att bli accepterad (Rogers, 1976). Det har även visat sig att unga tjejer är känsligare och mer mottagliga för yttre påverkan. Detta beror på att tonåringar försöker hitta sig själva och försöker ta reda på vem de är som person. Kroppen är i ett utvecklingsstadium där hormoner spelar en stor roll för den kroppsliga och personliga utvecklingen. Missnöjet med den egna kroppen kan bero på att personen har en snedvriden kroppsuppfattning och i många fall kommer den snedvridna synen av kommentarer från föräldrarna (Schneider 2013).

Resultatet visar att kommentarer på sociala medier från både tjejer och killar har en negativ påverkan på unga tjejers uppfattning om sin egen kropp och utseende. Kommentarer kan vara av både positiv och negativ variant men har båda en negativ inverkan på unga tjejers psykiska hälsa. Watson menar att människan beskrivs genom kropp, själ och ande. I det här fallet finns det en risk att den unga tjejen endast identifierar sig med kroppen som ett objekt istället för att se till helheten av sig själv. Genom kommentarerna finns det risk att de unga tjejerna börjar se sig själv som objekt och identifierar sig endast med sitt utseende. Om en motgång uppstår som har med deras utseende att göra kan detta ge upphov till förödande konsekvenser på självkänslan, vilket leder till en identitetskris (Manago et al., 2015).

Forskning har visat att anknytningen har en inverkan på vilka unga tjejer som löper större risk att bli negativt påverkade av sociala medier. Anknytningen påverkar de personlighetsdragen de unga tjejerna utvecklar, vilka i sin tur reglerade hur tjejen hanterar sina känslor och hur hon reagerar i olika situationer i livet (Nowell, 2012). En viktig insikt efter att ha studerat detta är hur stor betydelse kommentarer om kropp och utseende egentligen har på den psykiska hälsan, speciellt i utvecklingsfasen. I dagens läge i både massmedia och på sociala medier pratas det mycket om dieter, skönhetsprodukter samt tips och råd för hur idealet skall uppnås. Detta leder till att många lägger ett stort fokus på detta samt att ämnet ofta kommer upp till diskussion. Allt detta utseende och viktprat påverkar oss både medvetet och omedvetet. Eftersom detta framkommit är det viktigt att vuxna tänker på hur de pratar och agerar framför sina barn. Människor vill leva upp till sina förebilder och i många fall är föräldrarna barnens och ungdomarnas största förebilder.

Denna kunskap är viktig att ha för att lättare kunna förstå hur sociala medier påverkar unga tjejers psykiska hälsa. Det skulle även vara bra att veta hur sjukskötare kan förebygga detta innan det fått några följder. Det är uppenbart att sjukskötare behöver mer kunskap i ämnet för att kunna informera föräldrar, blivande föräldrar samt yrkesgrupper med regelbunden kontakt med ungdomar om kommentarernas påverkan på unga tjejers psykiska hälsa.

I kategorin *Att vilja bli accepterad för den man är* framkommer det att många unga tjejer känner att de måste uppnå idealet för att bli accepterade av omgivningen och passa in i mallen (Webb & Zimmer-Gembeck, 2014). Watson lyfter fram faktorer som att vara älskad, att någon visar omsorg och bryr sig, att få positiv uppskattning och bekräftelse, bli accepterad, förstådd, respekterad och att känna samhörighet med andra (Watson, 1993). Dessa faktorer lyfts även fram i resultatet. Faktorerna är av stort värde för unga tjejer och de har en stor påverkan på deras psykiska hälsa (Van Kessel et al., 2016).

Tidigare forskning har visat att många unga tjejer har en offentlig profil på sociala medier som alla har tillgång att titta på. Tjejer har i större utsträckning en offentlig profil på sociala medier än killar. Många tjejer uppger att den information de har på sin profil inte överensstämde med verkligheten (Blomfield Neira & Barber, 2014). Tonåren är det mest dramatiska utvecklingsstadiet som människan går igenom (Nowell, 2012). Under perioden är tjejerna mer sårbara än tidigare och har svårare att kontrollera sina känslor (Stickley et al., 2014). De unga tjejerna börjar vanligtvis få andra intressen än tidigare i den här perioden och

behovet av ett socialt umgänge är av stor vikt. Blir inte detta behov tillfredsställt kan det leda till psykisk ohälsa (Schneider et al., 2013).

Resultatet visar att det är viktigt för de unga tjejerna hur de framställs på sociala medier och detta innefattar bilder, inlägg och socialt umgänge (Walker et al., 2014). Det framkommer att unga tjejer ofta förskönar sanningen om deras utseende och hur deras liv ser ut genom sociala medier. Tjejerna gör sig till för att visa upp sig själv från den bästa sidan, vilket inte innebär hela sanningen. Dessutom är tjejerna oftast uppfixade och sminkade på sina bilder, vilka även i många fall är redigerade (Spurr et al., 2013). Det sociala umgänget är en viktig del i den unga tjejens liv. Här vill hon visa upp att hon har ett stort socialt umgänge samt att hon till synes är en utåtriktad och rolig person som många vill umgås med (Niland et al., 2014). Tjejer som ser detta och som själva upplever att de inte lever ett lika roligt och bra liv får känslor som otillräcklighet, misslyckande, nedstämdhet och ensamhet (Eckler et al., 2016; Niland et al., 2014). Att människor förskönar sitt liv på sociala medier är allmänt känt hos de flesta unga tjejer men de tenderar ändå att bli negativt påverkade utav exponeringen (Spurr et al., 2013).

Det är viktigt för unga tjejer att få bekräftelse både för sitt utseende och för sina prestationer. De lägger gärna upp bilder på sig själva eller inlägg där de berättar om ett uppnått mål för att få bekräftande kommentarer från andra. Tjejer som ser detta kan i sin tur uppleva detta som ett misslyckande och en känsla av otillräcklighet. De upplever att de inte uppnår samma standard vad gäller utseende och prestationer samt att de känner stor avund till de tjejer som de tycker att har lyckats (Van Kessel et al., 2016).

Slutsatserna som dras på grund av att de unga tjejerna vistas på sociala medier under en väldigt dramatisk och sårbar tid i deras liv är att de tar åt sig mycket av det som skrivs och visas på sociala medier. Varför vissa unga tjejer påverkas mer än andra kan ha ett samband med anknytningen de haft som barn. Enligt Carl Rogers personlighetsteori beror barnets utveckling på viken typ av anknytning de haft till föräldrarna. Barn med dålig anknytning tenderar att bli osäkra och inte ha förmåga att utvecklas på samma sätt som ett barn med god anknytning (1976). Det osäkra barnet har lättare att påverkas av yttre faktorer som exempelvis sociala medier.

Eftersom många unga tjejer har information på sin profil som inte stämmer med verkligheten och resultatet visar att de unga tjejerna gör detta för att försköna bilden av sig själva. För stunden kan detta säkert påverka självförtroendet på ett positivt sätt. Långsiktigt då de försöker förmedla någonting som de inte är kan det bli svårt att upprätthålla en god självkänsla då de känner att de inte duger som de är och ständigt måste anpassa sig för att känna sig accepterad. Det sociala umgänget lyfts fram som en väldigt viktig komponent i unga tjejers liv och enligt resultatet vill unga tjejer visa på sociala medier att de har ett stort umgänge. Det kan finnas ett samband med att unga tjejer är så rädda för vad andra tycker och tänker om dem. De vill inte ses som ensamma, töntiga och tråkiga av omgivningen och därför är de tvungna att förfina sanningen.

Sociala medier är en relativt ny kommunikationsteknik och tidigare har massmedia varit i fokus. Vi vet att massmedia som funnits ett längre tag kan påverka unga tjejers kroppsuppfattning samt att median fokuserar mycket på utseende. Men faktorn att vilja visa sig själv från sin bästa sida tror vi inte förekom på samma sätt eftersom informationen inte tedde sig på samma sätt innan sociala mediers uppkomst. Innan sociala medier fanns det inget sätt att dela med sig av sin vardag. Folk visste inte vad alla andra gjorde utan de hade endast kontroll på den närmsta bekantskapskretsen. Idag finns det möjlighet att dela med sig av precis allt som personen gör en vanlig vardag och jämförelser mellan vänner, andra bekanta och även kändisar förekommer. Innan sociala medier kom var det endast jämförelser med kändisar som förekom i samband med massmedia och som vidare forskning skulle det vara mycket intressant att studera jämförelser mellan unga tjejers psykiska hälsa förr och nu.

I kategorin *Att uppleva en försämrad livskvalitet* kan författarna se samband med Watsons omvårdnadsteori. Där beskriver hon personen som en fysisk organism och självet som personens tankar, förmågelser, begär, minnen och levnadshistoria. Tillsammans representerar dessa två begrepp människan som helhet. Personen och självet måste vara i balans med varandra för att psykisk hälsa skall uppnås (1993). I resultatet framkommer det att det finns ett samband mellan sociala medier och sömnsvårigheter hos unga tjejer. Den fysiska organismen som i det här fallet är den unga tjejen är inte i balans vad gäller sömnen. Om de unga tjejerna haft sömnsvårigheter under en längre tid kan det resultera i obalans mellan självet olika delar. Psykiska faktorer som ingår i självet är stress, depression, trötthet och försämrad prestationsförmåga, vilka alla är symptom på sömnbrist (Thome et al, 2012). Detta i sin tur leder till att de unga tjejerna tappar engagemanget för saker som tidigare varit

av värde för dem som exempelvis skola, fritidsaktiviteter, familj och vänner. Alla dessa faktorer bidrar till obalans mellan personen och självet, vilket i sin tur leder till psykisk ohälsa.

Tidigare forskning belyser att i och med den ökade användningen av sociala medier (Solley & Lyttle, 2012) har ungdomarnas hälsorelaterade beteenden förändrats. Denna ohälsosamma livsstil hos ungdomarna har under det senaste decenniet lett till mer stillasittande. Exempelvis konkurrerar den fysiska aktiviteten med sociala medier (Blomfield Neira & Barber, 2014). Resultatet visar att vid hög användning av sociala medier är risken stor att utveckla ett beroende (Hormes et al., 2014). Beroende av sociala medier kan leda till stress hos unga tjejer då de ständigt måste kontrollera sina sociala medier. En hög användning eller ett beroende av sociala medier resulterar ofta till att unga tjejer mår dåligt. Känslan av att aldrig vara riktigt glad samt att i värsta fall ha självmordstankar eller till och med gjort försök till självmord har förekommit (Yoo et al., 2014).

I samband med sociala mediers uppkomst har en ny form av mobbning uppkommit, nätmobbning. Nätmobbning ter sig ofta som så att de drabbade tar emot elaka och sårande meddelanden samt att rykten om personerna snabbt sprids via sociala medier. Unga tjejer som är överviktiga har visat sig löpa större risk att drabbas av nätmobbning än de som är normalviktiga. De som blir nätmobbade får en sämre livskvalitet och har svårare att hantera sina känslor. De blir socialt exkluderade eftersom ingen vågar umgås med dem i rädsla av att själva bli utsatta. De mobbade blir omotiverade att delta i sociala evenemang och blir lätt stillasittande hemma i sin ensamhet. De utsatta får en sämre bild av sig själv, självkänslan blir lägre samt att de upplever en känsla av att vara värdelös. Skuld och skam är också känslor som kan förekomma då den utsatta upplever att det är hennes eget fel att hon blir utsatta (DeSmet et al., 2014).

Slutsatserna av detta är att sociala medier leder till en ohälsosam livsstil hos unga tjejer. Istället för fysisk aktivitet eller att hitta på någonting med sina vänner blir tjejerna sittande hemma framför sina sociala medier. I och med detta beteende löper tjejerna stor risk för ett beroende av sociala medier som i sin tur leder till en rad psykiska problem i form av stress, depression, ensamhet, nedstämdhet, självmordstankar samt självmordsförsök.

Det är allmänt känt att mycket stillasittande ökar risken för övervikt. Eftersom det kroppsliga idealet ser ut som det gör idag tror vi att överviktiga känner sig mer pressade att bli accepterade av omgivningen då de inte passar in i mallen. Detta kan påverka överviktiga tjejers sårbarhet, då de lättare tar åt sig av trakasserier. Det gör att överviktiga lättare blir offer för nätmobbning då mobbarna uppnår effekt av sitt handlande, vilket tillfredsställer mobbarna.

I resultatet framkommer det vad ett beroende av sociala medier leder till, vilket var en rad psykiska symptom. Det framgick dock inte hur eller på vilket vis ett beroende ledde till dessa psykiska symptom. Är det tiden på sociala medier eller finns det andra faktorer som spelar in? Detta skulle vara intressant att studera mera i för att få en större förståelse för sociala mediers påverkan på den psykiska hälsan.

4.3 Kliniska implikationer

Som tidigare nämnts har den här litteraturstudien gjorts för att studera sociala mediers påverkan på unga tjejers psykiska hälsa. I den här studien framkom det vilken kunskap sjuksköterskan behöver för att kunna möta unga tjejer vars psykiska hälsa blivit påverkade av bruket av sociala medier. Det studerades dock inte hur eller på vilket sätt sjuksköterskan kan använda sig av kunskapen i sitt yrkesutövande utan nämndes endast kort. Med resultatet ville författarna förmedla den kunskap som sjuksköterskan bör besitta i omvårdnaden av dessa tjejer. Men denna kunskap föreslår författarna att vidare forskning behövs med syftet att undersöka hur och på vilket sätt sjuksköterskan bör använda sig utav den framkomna kunskapen i sitt yrkesutövande.

I sitt yrke kan sjuksköterskan komma i kontakt med unga tjejer vars psykiska hälsa blivit påverkad av användningen av sociala medier i många olika vårdkontexter (Willman, 2014). Psykisk ohälsa kan se olika ut hos olika personer samt att upplevelser och symptom skiljer sig. Vissa patienter har tydliga psykiska symptom medan andra kan visa fysiska symptom trots att den bakomliggande orsaken är psykisk. Som sjuksköterska är det viktigt att alltid utgå ifrån ett helhetsperspektiv med hela människan i fokus och inte bara dra snabba slutsatser efter uppenbara symptom. Här är relationen mellan patient och sjuksköterska av stor betydelse för att sjuksköterska skall kunna få en bild av hela människan (Willman, 2014).

De faktorer som har visat sig vara främst förekommande i samband med användning av sociala medier är unga tjejers kritiska bedömning av sig själva, jämförande med varandra och hur sårbarheten kan påverka olika individer på olika sätt. Inom sjukvården är det viktigt att sjukskötaren besitter kunskap i ämnet för att kunna se hela människan och för att kunna ge tjejerna det stöd och rådgivning de behöver (Spurr et al., 2013).

Resultatet kan komma till nytta för patienterna genom att de får ett bättre bemötande. De känner sig med sedda och förstådda av sjukskötaren, vilket ökar chansen att tjejen öppnar sig. Om patienten öppnar upp sig är det också lättare för sjukskötaren att stöda då problemet framkommer och blir tydligare. Rent ekonomiskt kan denna kunskap vara till fördel i och med att möjligheten finns att förebygga psykisk ohälsa hos unga tjejer innan förloppet fortskridit så långt att inläggning på avdelning krävs. Istället för inläggning som är mycket kostsamt kan vården skötas genom öppenvården. Om vården lyckas fånga upp dessa tjejer i tid, kanske det räcker med regelbundna stödsamtal och tjejerna har fortfarande möjlighet att klara av sin vardag. Om de inte klarar sin vardag och blir sjukskrivna eller arbetslösa blir detta en stor kostnad för samhället.

I den här studien fokuserar författarna på endast unga tjejer i åldern 10-24 år. Det skulle vara intressant att göra en liknande studie men att istället fokusera på killar. Som tidigare nämnt har det i resultatet förekommit att sociala medier har en påverkan på unga tjejers psykiska hälsa i form av utseende, kroppsuppfattning och över lag jämförelser över det egna livet. Här skulle det vara intressant att veta hur sociala medier påverkar killar. Är det samma faktorer som spelar in eller blir killar påverkade av andra komponenter på sociala medier? Det skulle även vara intressant att få fram om det finns någon skillnad mellan olika åldersgrupper. Påverkas unga personer mer än medelålders och äldre personer? Skiljer sig användningen av sociala medier beroende på kön och ålder? Vilka faktorer påverkar personer i medelåldern respektive äldre personer? I den här studien har resultatet visat att sociala medier har en negativ påverkan på den psykiska hälsan hos unga tjejer. Hur ser påverkan ut i de andra åldersgrupperna? Är påverkan av positiv eller negativ karaktär?

5. SLUTSATS

Syftet med studien var att studera sociala mediers påverkan på unga tjejers psykiska hälsa. I resultatet framkommer att sociala medier har en negativ påverkan på unga tjejers psykiska hälsa. Ett fenomen som tydligt framkommer är att unga tjejer jämför sig med varandra och framkallar känslor av misslyckande och otillräcklighet. Mycket fokus ligger på kropp och utseende. De unga tjejerna gör allt för att passa in i den idealiska mallen för hur en ung tjej skall se ut. De unga tjejerna lägger mycket fokus på kropp och utseende samt börjar identifiera sig som ett objekt. Watson menar att för att kunna uppnå psykiskt välbefinnande krävs det att det är balans mellan de olika dimensionerna ande, kropp och själ. När en ung tjej börjar identifiera sig som ett objekt utesluter hon sina andra egenskaper som också ingår i begreppet hela människan. I samband med användning av sociala medier finns det en risk att en obalans mellan dessa tre dimensioner uppstår och följden blir psykisk ohälsa.

Det är även viktigt för de unga tjejerna hur omgivningen ser på dem. De vill gärna visa sig från sin bästa sida för att inte verka tråkig, blyg och osocial eftersom normen säger att en ung tjej bör vara rolig, utåtriktad och social. Sociala medier kan även medföra känslor som nedstämdhet och ensamhet då en onormalt hög användning av sociala medier ofta leder till att de unga tjejerna isolerar sig från omgivningen. Dessa tjejer tenderar till slut att inte interagera med andra människor i verkliga livet då de upplever det som en utmaning, då de tvingar personen att vara spontan. De tjejer som är mest sårbara påverkas mest av exponeringen av sociala medier. Om inte dessa sårbara tjejer fångas upp i tid finns risken att depression uppstår. Djup depression kan leda till självmordstankar och i värsta fall till självmordsförsök.

Sjukskötare behöver mer kunskap om sociala medier och dess påverkan på unga tjejers psykiska hälsa för att på så få en bättre förståelse och på så sätt kunna stöda dem till bättre psykisk hälsa. Den här studien kan användas för att ge sjukskötare en helhetsbild av problemet för att de sedan skall kunna fördjupa sig i ämnet ytterligare. Vidare forskning behöver belysa vad sjukskötaren specifikt kan göra för dessa tjejer.

LITTERATURFÖRTECKNING

- Baumeister, R. F., & Tice, D. M. (1988). Metatraits. *Journal of Personality*, 56(3), 571-598.
doi:10.1111/j.1467-6494.1988.tb00903.x
- Blomfield Neira, C. J., & Barber, B. L. (2014). Social networking site use: Linked to adolescents' social self-concept, self-esteem, and depressed mood. *Australian Journal of Psychology*, 66(1), 56-64. doi:10.1111/ajpy.12034
- Booker, C. L., Skew, A. J., Kelly, Y. J., & Sacker, A. (2015). Media use, sports participation, and well-being in adolescence: Cross-sectional findings from the UK household longitudinal study. *American Journal of Public Health*, 105(1), 179-7p.
doi:10.2105/AJPH.2013.301783
- Carter, J. M., & Wilson, F. L. (2015). Cyberbullying: A 21st century health care phenomenon. *Pediatric Nursing*, 41(3), 125-11p.
- Cronlund, K. (2006). *Psykologi*. Stockholm: Bonnier Utbildning AB.
- Danielsson, E. (2012). Kvalitativ innehållsanalys. *Vetenskaplig teori och metod - från idé till examination* (pp. 329) Retrieved from <http://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:miun:diva-18238>
- DeSmet, A., Deforche, B., Hublet, A., Tanghe, A., Stremersch, E., & De Bourdeaudhuij, I. (2014). Traditional and cyberbullying victimization as correlates of psychosocial distress and barriers to a healthy lifestyle among severely obese adolescents a matched casecontrol study on prevalence and results from a cross-sectional study. *BMC Public Health*, 14(1), 1-23. doi:10.1186/1471-2458-14-224
- Eckler, P., Kalyango, Y., & Paasch, E. (2016). Facebook use and negative body image among U.S. college women. *Women & Health*, , null. doi:10.1080/03630242.2016.1159268

- El Ouiridi, A., El Ouiridi, M., Segers, J., & Henderickx, E. (2015). Employees' use of social media technologies: A methodological and thematic review. *Behaviour & Information Technology*, 34(5), 454-464. doi:10.1080/0144929X.2015.1004647
- Forsman, L., & Johnson, M. (1996). Dimensionality and validity of two scales measuring different aspects of self-esteem. *Scandinavian Journal of Psychology*, 37(1), 1-15. doi:10.1111/j.1467-9450.1996.tb00635.x
- Friberg, F. (2006). *Dags för uppsats*. Lund: Studentlitteratur. Retrieved from <http://libris.kb.se/resource/bib/10143411>
- Henricson, M., & Billhult, A. (2012). Kvalitativ design. *Vetenskaplig teori och metod. från idé till examination inom omvårdnad* (pp. 129) Retrieved from <http://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:hj:diva-19953>
- Hormes, J. M., Kearns, B., & Timko, C. A. (2014). Craving Facebook? Behavioral addiction to online social networking and its association with emotion regulation deficits. *Addiction*, 109(12), 2088-2100. doi:10.1111/add.12713
- Kane, G. C., Alavi, M., Labianca, G. (., & Borgatti, S. P. (2014). What's different about social media networks? a framework and research agenda. *MIS Quarterly*, 38(1), 275-304.
- Koronczai, B., Kknyei, G., Urbn, R., Kun, B., Ppay, O., Nagygyrgy, K., . . . Demetrovics, Z. (2013). The mediating effect of self-esteem, depression and anxiety between satisfaction with body appearance and problematic internet use. *American Journal of Drug & Alcohol Abuse*, 39(4), 259-265. doi:10.3109/00952990.2013.803111
- Kosut, M. (2012). *Encyclopedia of gender in media*. Thousand Oaks, Calif: SAGE Publications, Inc.

- Manago, A., Ward, L., Lemm, K., Reed, L., & Seabrook, R. (2015). Facebook involvement, objectified body consciousness, body shame, and sexual assertiveness in college women and men. *Sex Roles, 72*(1), 1.
- Niland, P., Lyons, A. C., Goodwin, I., & Hutton, F. (2014). See it doesn't look pretty does it? young adults airbrushed drinking practices on facebook. *Psychology & Health, 29*(8), 895-19p. doi:10.1080/08870446.2014.893345
- Norton, L., Morgan, K., & Thomas, S. (1995). The ideal-self inventory: A new measure of self-esteem. *Counselling Psychology Quarterly, 8*(4), 305-310.
doi:10.1080/09515079508599590
- Nowell, A. (2012). *Developmental* John Wiley & Sons, Inc.
doi:10.1080/00207594.2012.709096
- Nowell, A. (2012). *Personality* John Wiley & Sons, Inc. doi:10.1080/00207594.2012.709119
- Olsson, H., & Sörensen, S. (2011). *Forskningsprocessen* (3. uppl. ed.). Stockholm: Liber.
Retrieved from <http://libris.kb.se/resource/bib/12233128>
- Podgornik, N., & Kovacic, A. (2014). Can mental health be viewed as a public social problem? *International Journal of Mental Health, 43*(2), 52-69. doi:10.2753/IMH0020-7411430204
- Rogers, C. (1976). *Frihet att lära: Om att själv få styra sitt sökande efter kunskap*. Stockholm: Wahlström & Widstrand.
- Schneider, S., Wei, M., Thiel, A., Werner, A., Mayer, J., Hoffmann, H., & Diehl, K. (2013). Body dissatisfaction in female adolescents: Extent and correlates. *European Journal of Pediatrics, 172*(3), 373-384. doi:10.1007/s00431-012-1897-z

- Solley, H., & Lyttle, C. P. (2012). Health-related behaviours and wellbeing in children aged 10-13 years. *British Journal of School Nursing, 7*(7), 338 6p.
- Spurr, S., Berry, L., & Walker, K. (2013). Exploring adolescent views of body image: The influence of media. *Issues in Comprehensive Pediatric Nursing, 36*(1), 36 20p.
doi:10.3109/01460862.2013.776145
- Stickley, A., Koyanagi, A., Kuposov, R., Schwab-Stone, M., & Ruchkin, V. (2014). Loneliness and health risk behaviours among russian and U.S. adolescents: A cross-sectional study. *BMC Public Health, 14*(1), 1-20. doi:10.1186/1471-2458-14-366
- Thome, S., Hrenstam, A., & Hagberg, M. (2012). Computer use and stress, sleep disturbances, and symptoms of depression among young adults - a prospective cohort study. *BMC Psychiatry, 12*(1), 176.
- Van Kessel, G., Kavanagh, M., & Maher, C. (2016). A qualitative study to examine feasibility and design of an online social networking intervention to increase physical activity in teenage girls. *PLoS ONE, 11*(3), 1.
- Walker, M., Thornton, L., De Choudhury, M., Teevan, J., Bulik, C. M., Levinson, C. A., & Zerwas, S. (2015). Facebook use and disordered eating in college-aged women. *Journal of Adolescent Health, 57*(2), 163 7p. doi:10.1016/j.jadohealth.2015.04.026
- Wallengren, C., & Henricson, M. (2012). Vetenskaplig kvalitetssäkring av litteraturbaserat examensarbete. *Vetenskaplig teori och metod. från idé till examination inom omvårdnad* (pp. 481) Retrieved from <http://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:hj:diva-19956>
- Watson, J. (1993). *En teori för omvårdnad*. Lund: Studentlitteratur. Retrieved from <http://libris.kb.se/resource/bib/8353579>

Webb, H. J., & Zimmer-Gembeck, M. (2014). The role of friends and peers in adolescent body dissatisfaction: A review and critique of 15 years of research. *Journal of Research on Adolescence (Wiley-Blackwell)*, 24(4), 564.

WHO. (2016). *Trade, foreign policy, diplomacy and health*. Retrieved from <http://www.who.int/trade/glossary/story046/en/>

Willman Anita. (2014). Hälsa och välbefinnande. In H. W. Anna-Karin Edberg (Ed.), *Omvårdnadens grunder hälsa och ohälsa* (pp. 27-43). Kristianstad: Studentlitteratur AB.

Yoo, Y., Cho, O., & Cha, K. (2014). Associations between overuse of the internet and mental health in adolescents. *Nursing & Health Sciences*, 16(2), 193-200.
doi:10.1111/nhs.12086

Tabell 1. Databassökning

Bilaga 1/1(1)

Datum	Databas	Sökstrategi	Sökord	Träffar	Valda	Inkluderade
22.3-2016	Ebsco/cinahl	Primär	Social media AND Health AND Risk AND Young girls	147015	0	0
22.3-2016	Ebsco/cinahl	Primär	Facebook use AND Health Risk AND Young girls	59737	5	3
22.3-2016	Ebsco/cinahl	Primär	Social media use AND Health AND Risk AND Adolescent	110867	2	2
29.3-2016	Ebsco/cinahl	Primär	Social network AND young women AND Health	83927	5	2
29.3-2016	Ebsco/cinahl	Primär	Social network AND Adolescent AND Health	136999	1	0
29.3-2016	Ebsco/cinahl	Primär	Facebook AND mental health AND Adolescent	21957	3	0
29.3-2016	Ebsco/cinahl	Primär	Facebook AND young girls AND health AND Alone	141904	1	0
29.3-2016	Ebsco/cinahl	Primär	Facebook AND Young girl AND Health	45650	1	0
29.3-2016	Ebsco/cinahl	Primär	Social network AND young girl AND Health AND Feeling	135094	1	0
29.3-2016	Ebsco/cinahl	Primär	Facebook AND Young women AND health AND stress	43674	2	2
11.4-2016	Ebsco/cinahl	Primär	Social media AND groups on Facebook AND young girls	24	1	0
11.4-2016	Ebsco/cinahl	Primär	Social media AND groups on Facebook AND women	41	0	0
11.4-2016	Ebsco/cinahl	Primär	Social media AND mental health AND young girls	10	0	0
19.4-2016	Ebsco/cinahl	Primär	Social media AND young girl AND influence AND mental health AND self-esteem	3,348	9	1
21.4-2016	Ebsco/cinahl	Primär	Bullying online AND Victims AND feeling	3,686	2	2

En artikel har författarna fått tag på genom att maila en av författarna eftersom artikeln i fråga var såpass ny att den inte hade hunnit bli publicerad än.

Tabell 2. Artikelanalys

Teoretisk utgångspunkt	Problem & Syfte	Metod	Resultat	Kvalitet
<p><i>Författare:</i> Niland, P & C. Lyons, A & Goodwin, I & Hutton, F. <i>Titel:</i> "Se it doesn't look pretty does it?" Young adults' airbrushed drinking practices on Facebook <i>Tidsskrift:</i> Psychology & Health <i>Årtal:</i> 2014</p>	<p>Syftet var att undersöka hur unga vuxna pratar och uppvisar sina alkoholvanor på Facebook. Och hur detta påverkar de som blir exponerade.</p>	<p>En kvalitativ studie som baserar sig på intervjuer.</p>	<p>I förhållande till dryckesvanor kretsade deltagarnas främsta aktiviteter runt Facebook bilder. På dessa bilder var deltagarna fint klädda, sminkade och glada samtidigt som de höll upp en drink i handen och kramade sina vänner. I studien framkom det att deltagarna värderade dessa bilder högt, på det viset att de kunde återuppleva den roliga kvällen genom att titta igenom bilderna. Studien tar upp tre teman som trädde fram då deltagarna pratade om dessa bilder; grupptillhörighet, att få visa upp sig (balanced self-display), brist på positiva bilder. Bilderna kan även påverka till en djupare förståelse bland unga människor. I de unga vuxnas utvecklingsfas ingår det att lära in olika beteendemönster samt härma äldre personer de kommer i kontakt med. De är också mer sårbara och tar åt sig lätt av dessa beteenden. Ungdomar har uppfattningen att normen av alkohol i sociala sammanhang bidrar till glädje, större socialt umgänge samt känsla av sammanhang.</p>	<p>Hög</p>
<p><i>Författare:</i> Hormes, J & Kearns, B & Timko, A. <i>Titel:</i> Craving Facebook? Behavioral addiction to online social networking and its association with emotion regulation deficits <i>Tidsskrift:</i> Addiction <i>Årtal:</i> 2014</p>	<p>Syftet var att undersöka beroende av sociala medier genom modifierade diagnoskriterier för substansmissbruk. Samt undersöka sambandet mellan beroende av sociala medier och svårigheter med känsloreglering</p>	<p>Kvantitativ studie som baserar sig på en enkätundersökning.</p>	<p>Enligt studien kan sociala medier potentiellt vara beroendeframkallande. Modifierade skalor som används vid diagnostisering av substansmissbruk, fungerar bra att använda vid bedömning av beroende av sociala medier. Onormalt stor användning av sociala medier kan resultera i svårigheter att reglera sina känslor och större risk att drabbas av andra beroenden.</p>	<p>Hög</p>
<p><i>Författare:</i> Spurr, S & Berry, L & Walker, K. <i>Titel:</i> Exploring adolescent views of body image: the influence of media <i>Tidsskrift:</i> Informa healthcare <i>Årtal:</i> 2013</p>	<p>Syftet med studien är att presentera resultaten från två parallella kvalitativa studier som har undersökt tonåringars bild av psykisk hälsa och hälsosamma kroppar.</p>	<p>En kvalitativ studie som baserar sig på intervjuer.</p>	<p>Resultaten visar att deltagarna upplever att exponering av personer med perfekta kroppar och utseende har en negativ påverkan på den egna kroppsuppfattningen och de känner stor press att passa in i mallen för ett bra utseende. Några reflektioner från deltagarna var att de egentligen vet att dessa perfekta människor är både sminkade och redigerade för att se ut på det sättet, men att det ändå är svårt att inte bli påverkade av det. En annan reflektion var att många unga tjejer jämför sig med dessa perfekta personer och mår därför väldigt dåligt över sitt eget utseende eftersom hon själv inte tycker att hon kan uppnå detta ideal. En tjej uppger att när hon blir exponerad för detta börjar hon tycka sämre om sig själv och börjar därför dra ner på maten, provar olika dieter och tränar mer. Tjejer som vill vara väldigt smala kan börja träna överdrivet mycket eller skadar sig själv på annat sätt. De ger sig heller inte lov att vila och de bara fortsätter att gå ner mer och mer i vikt. Bilden av den egna kroppen var väldigt viktig</p>	<p>Hög</p>

			för deltagarna.	
<p><i>Författare:</i> Jemica, M & Carter nd Feleta, L & Wilson <i>Titel:</i> Cyberbullying: A 21st Century Health care Phenomenon <i>Tidsskrift:</i> Pediatric Nursing <i>Årtal:</i> 2015</p>	<p>Studiens syfte var att undersöka förekomsten av mobbning och nätmobbning bland ungdomar.</p>	<p>Kvantitativ studie. En enkätundersökning har gjorts bland ungdomar.</p>	<p>Majoriteten av alla deltagare hade tillgång till dator eller mobiltelefon med internetuppkoppling och de vanligaste sociala medierna var Facebook och MY space. De flesta deltagarna spenderade i medeltal ca 2 timmar om dagen på dessa sidor. 16,9 % av deltagarna uppgav att det har blivit utsatta för nätmobbning och majoriteten av dem uppger att de vet vem mobbaren är i verkliga livet. Det är stor variation över hur ofta de blir utsatta, allt ifrån en gång i månaden till flera gånger i veckan.</p>	Medel
<p><i>Författare:</i> Beatrix Koronczai, Gyngyi Kknyei, Rbert Urbn, Bernadette Kun, Orsolya Ppay, Katalin Nagygyrgy, Mark D Griffiths and Zsolt Demetrovics <i>Titel:</i> The mediating effect of self-esteem, depression and anxiety between satisfaction with body appearance and problematic internet use <i>Tidsskrift:</i> Informa Healthcare <i>Årtal:</i> 2013</p>		<p>Kvantitativ studie som baserar sig på en enkätundersökning.</p>		Medel
<p><i>Författare:</i> Gisela Van Kessel, Madeleine Kavanagh and Carol Maher <i>Titel:</i> A Qualitative Study to Examine Feasibility and Design of an Online Social Networking Intervention to Increase Physical Activity in Teenage Girls <i>Tidsskrift:</i> PLoS ONE <i>Årtal:</i> 2016</p>	<p>Syftet var att undersöka tonårstjevers uppfattningar om fysisk aktivitet och den potentiella användningen av sociala nätverk för att motivera till att komma igång med fysisk aktivitet.</p>	<p>En kvalitativ studie som baserar sig på intervjuer av ungdomar.</p>	<p>Deltagarna tyckte att fysisk aktivitet var mest tilltalande om det kunde utövas tillsammans med andra för att få det sociala umgänget på samma gång. Den vanligaste sociala medien som användes var Facebook och deltagarna hade appen i sin smartphone för att lätt få informationen. Deltagarnas föräldrar tyckte att detta sätt var bra så länge inte fokuset låg på viktneidgång. Deltagarna informerades om hur programmet skulle se ut och fick en stegräknare för att mäta den fysiska aktiviteten. Deltagarna höll med om att tävlingar, målsättningar och gruppaktiviteter skulle vara bra. Deltagarna uttryckte att det var viktigt för dem att få feedback på sina prestationer för att hålla motivationen uppe. Det var viktigt för deltagarna att övningarna var enkla och kunde utföras i hemmet, att det var varierande träning, att det fanns tillräckligt med information och möjlighet att fråga samt att de var bra musik under passen.</p>	Hög
<p><i>Författare:</i> Ann DeSmet, Benedicte Deforche, Anne Hublet, Ann Tanghe, Evie Stremersch and Ilse De Bourdeaudhuij <i>Titel:</i> Traditional and cyberbullying victimization as correlates of psychosocial distress and barriers to a healthy lifestyle among severely obese adolescents a</p>		<p>Kvantitativ studie som baserar sig på en enkätundersökning.</p>		Medel

<p>matched casecontrol study on prevalence and results from a cross-sectional study <i>Tidsskrift: BMC Public Health</i> <i>Årtal: 2014</i></p>				
<p><i>Författare: Sara Thome, Annika Hrenstam and Mats Hagberg</i> <i>Titel: Computer use and stress, sleep disturbances, and symptoms of depression among young adults - a prospective cohort study</i> <i>Tidsskrift: BMC Psychiatry</i> <i>Årtal: 2012</i></p>	<p>Syftet med studien var att undersöka om hög användning av datoranvändning hos ungdomar är en riskfaktor för att utveckla symptom på psykisk ohälsa.</p>	<p>Kvantitativ studie som baserar sig på en enkätundersökning.</p>	<p>Resultaten visar på att hög användning av email och olika chattfunktioner är starkt associerad till flera psykiska symptom såsom stress och depression. Många ungdomar använder datorn långt in på natten och förlorar därför sömn, det leder i sin tur till sämre psykisk hälsa. Många av de unga kvinnorna i studien uppgav också att de hade någon form av sömnstörning och att det var tröttare än tidigare. Kvinnorna uppgav också att de presterade sämre på grund av depressionskänsla, stress och trötthet.</p>	<p>Hög</p>
<p><i>Författare: Cara L Booker, Alexandra J Skew, Yvonne J Kelly and Amanda Sacker</i> <i>Titel: Media Use, Sports Participation, and Well-Being in Adolescence: Cross-Sectional Findings From the UK Household Longitudinal Study</i> <i>Tidsskrift: American Journal of Public Health</i> <i>Årtal: 2015</i></p>	<p>Syftet var att undersöka sambandet mellan hög användning av sociala medier och måttlig användning av sociala medier och välbefinnande.</p>	<p>Kvantitativ studie som baserar sig på en enkätundersökning.</p>	<p>Övergripande visade resultaten att ungdomar med hög användning (mellan 2-4 timmar eller mer) av sociala medier var mindre glada än de med måttlig användning (1 timme) samt att de med hög användning hade i högre utsträckning sociala och emotionella problem. Det fanns ett samband mellan hög användning av sociala medier och en känsla av att inte känna sig lycklig.</p>	<p>Hög</p>
<p><i>Författare: Yang-Sook Yoo, Ok-Hee Cho and Kyeong-Sook Cha</i> <i>Titel: Associations between overuse of the internet and mental health in adolescents</i> <i>Tidsskrift: Nursing & health sciences</i> <i>Årtal: 2014</i></p>		<p>Kvantitativ studie som baserar sig på en enkätundersökning.</p>		<p>Medel</p>
<p><i>Författare: Adriana Manago, L Ward, Kristi Lemm, Lauren Reed and Rita Seabrook</i> <i>Titel: Facebook Involvement, Objectified Body Consciousness, Body Shame, and Sexual Assertiveness in College Women and Men</i> <i>Tidsskrift: Sex Roles</i> <i>Årtal: 2015</i></p>	<p>Studiens syfte var att undersöka om unga tjejer som använder sociala medier riskerar att få kommentarer om deras kroppar samt om de ser sig själ som ett objekt.</p>	<p>Kvantitativ studie som baserar sig på en enkätundersökning.</p>	<p>Resultaten visar att det finns ett signifikant samband mellan objektifierande kroppsmedvetenhet och användning av Facebook. Desto mer tid de spenderade på Facebook desto högre var graden av objektifierande kroppsmedvetenhet. Och sambandet mellan objektifierande kroppsmedvetenhet och kommentarer om den egna kroppen var signifikant i studien. Det vill säga, desto mer tid tjejerna spenderade på facebook desto mer medvetna om sin kropp blev de, detta beroende på att de får så mycket kommentarer om sin kropp på sociala medier.</p>	<p>Hög</p>
<p><i>Författare: Petya Eckler, Yusuf Kalyango and Ellen Paasch</i> <i>Titel: Facebook Use and Negative Body Image among U.S. College Women</i> <i>Tidsskrift: Women & Health</i> <i>Årtal: 2016</i></p>	<p>Syftet med studien var att undersöka sambandet mellan tid på Facebook och kroppsuppfattning och om sambandet mellan sociala medier och psykiskt välbefinnande hos unga kvinnor.</p>	<p>Kvantitativ studie som baserar sig på en enkätundersökning.</p>	<p>Medelåldern av personerna var 23,83 år. Tid spenderad på Facebook visade sig ha en negativ påverkan på självbilden. Studien visade även att för samtliga kvinnor som spenderade mycket tid på Facebook hade en tendens att jämföra sina kroppar och vikt med andra, de var mer uppmärksamma på hur andra ser ut, samt hade mer negativa tankar efter att ha tittat på inlägg och foton på Facebook</p>	<p>Hög</p>

<p><i>Författare:</i> Morgan Walker, Laura Thornton, Munmun De Choudhury, Jaime Teevan, Cynthia M Bulik, Cheri A Levinson and Stephanie Zerwas <i>Titel:</i> Facebook Use and Disordered Eating in College-Aged Women <i>Tidskrift:</i> Journal of Adolescent Health <i>Årtal:</i> 2015</p>	<p>Syftet var att undersöka samband mellan användning av Facebook och ätstörning samt diskussion om vikt online.</p>	<p>Kvantitativ studie som baserar sig på en enkätundersökning.</p>	<p>samband mellan användning av sociala medier och ätstörning visar sig vara högt signifikant i denna studie, samt diskussion om vikt online.</p>	<p>Hög</p>
---	--	--	---	------------

Tabell 3 Analysschema

Bilaga 3/1(1)

Rådata	Kategorier	Tema
<p>Jämförelse, vikt, kropp, utseende, ätstörning. (Eckler, Kalyango & Paasch, 2016).</p> <p>Kroppsuppfattning, passa in i mallen, ideal, redigerade bilder, jämförelse, vikt. (Spurr, Berry & Walker, 2013).</p> <p>Jämförelser, utseende, vikt, avtagga, ätstörning. (Walker, Thornton, De Choudhury, Teevan, Bulik, Levinson & Zerwas, 2015)</p> <p>Jämförelser, fysisk aktivitet, bekräftelse, utseende, social omfång (Van Kessel, Kavanagh & Maher, 2016).</p> <p>Kommentarer, kropp, utseende, objekt, självkänsla Manago, Ward, Lemm, Reed & Searbrook, 2015).</p> <p>Kroppsuppfattning, utseende, problematisk internetanvändning (Yoo, Choo & Cha, 2014).</p>	<p>Att identifiera sig som ett objekt</p>	<p>Inre och yttre faktorer påverkar unga tjejers psykiska hälsa</p>
<p>Jämförelser, meningslöst liv (Eckler, Kalyango & Paasch, 2016).</p> <p>Presentation, kontroll, trygghet, självförtroende (Thome, Hrenstam & Hagberg, 2012).</p> <p>Alkoholkonsumtion, Jämförelser, ensam, presentation, samhörighet (Niland, Lyons, Goodwin & Hutton, 2014).</p>	<p>Att vilja bli accepterad för den man är</p>	<p>Inre och yttre faktorer påverkar unga tjejers psykiska hälsa</p>
<p>Olycka (Booker, Skew, Kelly & Sacker, 2015).</p> <p>Depression, stress, sömnsvårigheter, isolering, ensamhet (Thome, Hrenstam & Hagberg, 2012).</p> <p>Nätmobbing (Carter & Wilson, 2015).</p> <p>Beroende, stress (Hormes, Keams & Timko, 2014).</p> <p>Beroende, självkänsla, ångest, depression (Yoo, Choo & Cha, 2014).</p> <p>Beroende, depression, stress, självmordstankar, självmordsförsök, samhörighet, isolering (Koronczai, Kkneyi, Urbn, Kun, Ppay, Naggygyrgy, D Griffiths & Demetrovics, 2013).</p> <p>Övervikt, livskvalitet, nätmobbing, känslöhantering, isolering, självmordstankar, socialt exkluderade, självkänsla, självbild, depression, förnedring (DeSmet, Deforche, Hublet, Tanghe, Stremersch & De Bourdeaudhuij, 2014).</p>	<p>Att uppleva en försämrad livskvalitet</p>	<p>Inre och yttre faktorer påverkar unga tjejers psykiska hälsa</p>