

HÄLSOFRÄMJANDE EFFEKTER MED INFORMATIONS- OCH KOMMUNIKATIONSTEKNISKA VERKTYG OCH SOCIALA MEDIER FÖR DEN PSYKISKA HÄLSAN HOS UNGA VUXNA

En strukturerad litteraturstudie

HEALTH-PROMOTING EFFECTS WITH INFORMATION AND COMMUNICATION TECHNOLOGY TOOLS AND SOCIAL MEDIA FOR THE MENTAL HEALTH OF YOUNG ADULTS

A structured literature review

Examensarbete inom huvudområdet
Folkhälsovetenskap
Grundnivå
15 Högskolepoäng
Vårtermin 2020

Författare: Sanna Ljungkvist
Bodil Rönnewald

SAMMANFATTNING

- Titel: Hälsofrämjande effekter med informations- och kommunikationstekniska verktyg och sociala medier för den psykiska hälsan hos unga vuxna
- Författare: Ljungkvist, Sanna; Rönnewald, Bodil
- Avdelning/Institution: Avdelningen för Folkhälsovetenskap, institutionen för hälsovetenskaper, Högskolan i Skövde
- Program/kurs: Folkhälsovetenskapligt program, Examensarbete i folkhälsovetenskap G2E, 15 hp
- Handledare: Flodin, Karin
- Examinator: Bjerkeli, Pernilla
- Sidor: 44
- Nyckelord: IKT-verktyg, sociala medier, psykisk ohälsa, unga vuxna, hälsofrämjande effekter

Sammanfattning

Introduktion: Den psykiska ohälsan bland unga vuxna har ökat under de senaste tio åren och är en av Sveriges största folkhälsoutmaningar. Globalt sett är 322 miljoner människor drabbade av depression och 264 miljoner är drabbade av ångestsjukdom. Ett delmål bland de globala hållbarhetsmålen är att den mentala hälsan skall beaktas och främjas med preventiva insatser. Ytterligare ett steg för att uppnå en god och jämlik hälsa är den av Sverige antagna *Vision e-hälsa 2025* som innebär att Sverige skall bli världsledande i att tillvarata möjligheterna med digitalisering. Informations- och kommunikationsteknologin [IKT] och sociala medier ökar möjligheten till interaktion, oberoende av tid och rum. **Syfte:** Att beskriva hälsofrämjande effekter som sociala medier och IKT-verktyg kan ha för att minska den psykiska ohälsan bland unga vuxna. **Metod:** En strukturerad litteraturstudie baserad på 20 vetenskapliga originalartiklar som inhämtats från databaserna Pubmed och Cinahl. Artiklarna har analyserats med en tematisk analys. **Resultat:** Sex teman med främjande effekt på den psykiska hälsan urskildes och grupperades i tre kategorier. Kategorierna var kunskapsutveckling, psykologiska aspekter och användbara verktyg. Teman var personlig utveckling och förändring, ökad kunskap och förmåga, trygghet och anonymitet, motivation och engagemang, social tillhörighet och socialt stöd samt lättillgänglighet och användarvänlighet. **Slutsats:** Resultatet visar att det finns hälsofrämjande effekter inom det digitala området. Teknikanvändningen kan bidra till implementering av digitala hälsofrämjande insatser i syfte att minska den mentala ohälsan hos unga vuxna. Dock finns lite forskning inom området och fler studier behövs för att få full effekt av digitaliseringens möjligheter.

ABSTRACT

Title: Health-Promoting Effects With Information And Communication Technology Tools And Social Media For The Mental Health Of Young Adults

Author: Ljungkvist, Sanna; Rönnewald, Bodil

Dept./School: Department of Public Health, School of Health Sciences, University of Skövde

Course: Bachelor Degree Project in Public Health Science G2E, 15 ECTS

Supervisor: Flodin, Karin

Examiner: Bjerkeli, Pernilla

Pages: 44

Keywords: ICT tools, Social Media, Mental Illness, Young Adults, Health-Promoting Effects

Abstract

Introduction: The mental ill-health of young adults has increased over the past ten years and is one of Sweden's largest public health challenges. Globally, 322 million people are suffering from depression and 264 million are suffering from anxiety disorder. One of the global sustainability goals is that mental health must be considered and promoted with preventive measures. Another step to achieve good and equal health is *Vision e-health 2025*, in which Sweden is aiming to become a world leader in utilizing the opportunities of digitalisation. Information and communication technology [ICT] and social media increase the possibility of interaction, regardless of time and space. **Aim:** To describe health-promoting effects that social media and ICT tools can have to allviate the mental ill-health of young adults. **Method:** A structured literature study based on 20 scientific original articles obtained from the PubMed and CINAHL databases. The articles have been analyzed with a thematic analysis. **Results:** Six themes with a promoting effect on mental health were identified and grouped into three categories. The categories were knowledge development, psychological aspects, and useful tools. The themes were personal development and change, increased knowledge and ability, security and anonymity, motivation and engagement, social belonging, and social support, as well as easy accessibility and user-friendliness. **Conclusion:** The result shows that health-promoting effects are evident in the digital field. The use of technology can contribute to the implementation of digital health promotion efforts aimed at alleviating the mental ill-health of young adults. However, research in the

field is limited and more studies are needed to achieve the full effect of the opportunities of digitalisation.

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

INTRODUKTION	1
1.1 Folkhälsovetenskaplig relevans	1
1.2 Psykisk ohälsa bland unga vuxna	2
1.2.1 Skydds- och Riskfaktorer	2
1.2.2 Informationsteknikens och sociala mediers framfart	3
1.2.3 Informations-och kommunikationsteknikens inflytande	4
1.3 Problemformulering	5
SYFTE	6
2. Syfte	6
METOD	7
3.1 Studiedesign	7
3.2 Datainsamling och urval	7
3.2.1 Inklusions- och exklusionskriterier	7
3.3 Analysmetod	8
3.4 Etiska aspekter	8
RESULTAT	10
Figur 1. Översikt för kategorier och teman	10
Figur 2. Översikt över teman för varje artikel	11
4.1 Personlig utveckling och förändring	11
4.2 Ökad kunskap och förmåga	11
4.3 Trygghet och anonymitet	12
4.4 Motivation och engagemang	13
4.5 Social tillhörighet och socialt stöd	13
4.6 Lättillgänglighet och användarvänlighet	14
DISKUSSION	15
5.1 Resultatdiskussion	15
5.1.1 KASAM i det digitala folkhälsoarbetet	15
5.1.2 Hälsa-tilltro-modellen vid digitala interventioner	16
5.1.3 Vision e-hälsa 2025	17
5.2 Metoddiskussion	18
5.2.1 Val av metod	18
5.2.2 Styrkor och svagheter	18
5.2.3 Etiska aspekter.....	19
5.3 Slutsats	19
TACKORD	21
REFERENSER	22
BILAGA 1 SÖKÖVERSIKT	29
BILAGA 2 ARTIKELÖVERSIKT OCH KVALITETSBEDÖMNING	35

INTRODUKTION

1.1 Folkhälsovetenskaplig relevans

FN:s medlemsländer antog år 2015 "Agenda 2030", innehållande 17 globala mål vilka ämnar bidra till minskad fattigdom och ojämlikheter samt att minimera klimatkrisen (Globalportalen, u.å.). Ett delmål bland de 17 globala målen är att mental hälsa ska tas i beaktande och främjas med hjälp av preventiva insatser (Globala målen u.å.). Beräkningar från WHO (2017) uppger att globalt sett lider 4,4 procent av världens befolkning av depression, vilket motsvarar 322 miljoner människor. Dessutom uppges 3,6 procent vara drabbad av ångestsjukdom, vilket motsvarar 264 miljoner människor. Prevalensen gällande depression är olika för olika regioner och åldrar medan det inte föreligger någon större skillnad mellan åldrar gällande ångest (WHO, 2017). Till följd av bland annat den ökande befolkningmängden men också ett ökat åldrande beräknas depressioner ha ökat med 18,4 procent mellan åren 2005 och 2015. Under samma tidsperiod beräknas ångest ha ökat med 14,9 procent (WHO, 2017).

WHO (2017) redogör vidare att uppskattningsvis 788 000 personer avled världen över år 2015 till följd av självmord. Detta motsvarar knappt 1,5 procent av alla dödsfall globalt och självmord hamnar därmed i toppen av de tjugo vanligaste dödsorsakerna och är den näst vanligaste dödsorsaken i åldrarna 15 till 29 år. Psykiska sjukdomar och drogrelaterade sjukdomar utgjorde 10,4 procent av sjukdomsörskadan globalt sett år 2010 och var den ledande orsaken till sämre livskvalité inom alla sjukdomskategorier (Trautmann et al., 2016). Cirka 70 procent av världens befolkning saknar tillgång till psykiatrisk vård (Wainberg et al., 2017) och år 2010 uppgick globala, direkta och indirekta, kostnader till 2,5 biljoner amerikanska dollar. Motsvarande siffror inom EU uppskattades till 798 miljarder euro och dessa kostnader beräknas att fördubblas fram till år 2030 (Trautmann et al., 2016).

Psykisk ohälsa är en av Sveriges största folkhälsoutmaningar enligt Regeringskansliet (2019). Sjuktalet har ökat drastiskt och de vanligaste sjukskrivningsorsakerna sedan år 2014 är psykiska diagnoser bland både män och kvinnor. Antalet sjukskrivningar ökade från 82 000 år 2010 till 139 000 år 2015. Bland kvinnor som diagnostiserats med psykisk sjukdom ökade antalet sjukskrivningar med cirka 71 procent mellan åren 2010 och 2015. Motsvarande siffra för män var en ökning på 63 procent. De två vanligaste psykiska sjukdomarna, ångestsyndrom och depression utgjorde 95 procent av alla sjukskrivningar år 2015 (Lidwall & Olsson-Bohlin, u.å.). Samhällets kostnader för den psykiska ohälsan uppgick år 2013 till 70 miljarder kronor (Vården i siffror, u.å.). För att komma till rätta med detta krävs stora insatser från såväl staten som regioner, kommuner och frivilligorganisationer. Under år 2019 har Sveriges regering fördelat 1,7 miljarder kronor i syfte att stärka kompetensen inom området mental ohälsa. Fördelningen har skett dels till regionerna, i syfte att stärka kompetensen inom psykiatriska traumavårdsinsatser, dels mellan regioner och kommuner i syfte att stödja samverkansarbetet mellan olika instanser för personer som lever med en samsjuklighet (Regeringskansliet, 2019).

1.2 Psykisk ohälsa bland unga vuxna

Socialstyrelsen ser en ökning bland unga vuxnas psykiska ohälsa i Sverige. Sedan år 2007 har den psykiska ohälsan dubblerats i åldrarna 10–17 år och en ökning på 70 procent har skett i åldrarna 18–24 år. Trots denna ökning är det svårt att hitta orsaker till att unga vuxna mår allt sämre. Totalt är det cirka 190 000 unga vuxna och barn i Sverige som lider av mental ohälsa varav 63 000 är unga kvinnor i åldrarna 18–24 år (Socialstyrelsen, 2017). Den psykiska ohälsan påverkas av såväl inre som yttre faktorer och de vanligaste symtomen är sömnsvårigheter, koncentrationssvårigheter, depression och ångest (Vårdguiden, u.å.). Av dessa är depression- och ångestsjukdomar de två största bidragande orsakerna till psykisk ohälsa vilka kan medföra ökad risk för självmordsförsök och självmord. Att insjukna i ett tidigt skede i ung ålder kan medföra svårigheter att hantera studier på en högre nivå (Socialstyrelsen, 2017). Symtom såsom ångest, alkohol- och drogberoende debuterar ofta redan i tonåren och dessa sjukdomar tenderar även ha en hög samsjuklighet som bidrar till nedstämdhet, personlighetsstörningar och kraftiga ångesttillstånd (Stain et al., 2011). Orsakerna till psykisk ohälsa kan vara flera, så som arv och miljö och det är inte ovanligt att fysisk ohälsa kan orsaka psykiskt lidande (Fernström, 2019). Psykiska sjukdomar klassas som den största invaliderade sjukdomsördan i Europa (Stain et al., 2011).

1.2.1 Skydds- och Riskfaktorer

Det finns många faktorer som kan påverka en människas hälsoutveckling som exempelvis livsstilsfaktorer, socialt nätverk, miljö och ekonomi. Av särskilt intresse för utvecklingen av ett salutogent synsätt inom folkhälsovetenskapen är, enligt Andersson och Ejlertsson (2009) Antonovskys teori om *känsla av sammanhang* [KASAM]. Enligt Antonovsky (2005) är teorin en grund i det salutogena synsättet, det vill säga fokuserar på faktorer som främjar hälsa. KASAM består av tre komponenter; begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet vilka samspelar med och är beroende av varandra för att uppnå lyckosam problemlösning. Teorin går ut på att personer som finner saker begripliga, hanterbara och meningsfulla har lättare att vidmakthålla en god hälsa än personer som inte gör det. Detta innebär för att uppnå ett gott välbefinnande, såväl psykiskt som fysiskt, är det viktigt att öka individens kraft till att kunna påverka sina liv. Det salutogena området fokuserar således på preventiva faktorer medan ett patogent synsätt på hälsa däremot fokuserar på vad som kan orsaka sjukdomar och innebär följaktligen att ett större fokus läggs på riskfaktorer (Antonovsky, 2005).

En av de mest kända modellerna för beteendeförändring är enligt Rosenstock et al. (1988) hälsa-tilltro-modellen. Modellen utgår ifrån människors benägenhet att engagera sig i det förebyggande arbetet gällande den egna hälsan och inbegriper att människors hälsobeteende är beroende av samverkan mellan tre olika faktorer. Den första delen i modellen innebär att det måste finnas ett relevant hälsoproblem som oroar individer och ger tillräckligt med motivation att ändra ett beteende. Vidare innebär modellen att det finns en uppfattning att individer är utsatta eller mottagliga för hälsoproblem, det vill säga att individen upplever att det finns ett hot mot hälsan. Den sista faktorn i modellen handlar om kostnad. Dels handlar kostnaden om finansiella medel men innebär också att det finns en upplevd kostnad för individen i form av hinder som behöver övervinnas för att vara gynnsamma och minska hotet mot hälsan (Rosenstock et al, 1988).

Förutom att den mentala hälsan kan påverkas av olika risk- och skyddsfaktorer har olika arenor i barns och unga vuxnas vardag en betydande effekt för att främja välmående

(Uppdrag psykisk ohälsa, u.å.a). Pellmer et al. (2012) menar att en av de främsta skyddsfaktorerna är skolan, då denna bildar nätverk och där barnen kan uppleva en god struktur som bidrar till trygghet. För att främja en god mental hälsa är det viktigt för målgruppen att ha ett starkt socialt nätverk och vuxna kontakter som de känner en stark tillit till.

Barn och unga vuxna som har svårt att uttrycka tankar och känslor, har inlärningssvårigheter eller lever med en ogynnsam självuppfattning kan ha lättare att utveckla mental ohälsa. Även miljöer som barnen lever i som exempelvis trassliga familjerelationer med missbruk, familjevåld eller avsaknad av trygga sociala nätverk är faktorer som kan utgöra en risk i sig. Dessutom tenderar påfrestningar av en riskfaktor att bli större om individen belastas av andra prövningar i livet (Uppdrag psykisk ohälsa, u.å.b). Mental ohälsa bidrar till lidande både för de drabbade själva men även dess anhöriga. Dessutom medför den stora konsekvenser för samhället och stora kostnader i form av olika insatser (Uppdrag psykisk ohälsa, u.å.a).

En hög hälso- och digital litteracitet kan också ha inverkan för att skapa en god hälsa. Enligt WHO (1998) innebär hälsolitteracitet att människor innehar såväl sociala som kognitiva förmågor att tillgodogöra sig och använda information i syfte att uppnå och bibehålla en god hälsa. Begreppet innebär vidare att människor har en personlig färdighet och kunskapsnivå till att förändra livsstil och levnadsförhållanden. Dels innebär detta att människor har en läskunnighet för att kunna tillgodogöra sig information, men begreppet har också en vidare betydelse där förmåga att använda förvärvade hälsokunskaper leder till ett ökat empowerment. Lanksher och Knobel (2008) redogör för en generell definition av digital litteracitet och menar att begreppet innebär att ha nödvändiga kunskaper och förmågor för att klara sig i ett digitalt samhälle samt att tillgodogöra sig relevant information via digitala verktyg.

1.2.2 Informationsteknikens och sociala mediers framfart

Informations- och kommunikationsteknikens [IKT] framfart har varit stora samtalsämnen inom många olika forskningsprojekt, där åsikterna är olika och skiftande (Gardelli, 2012). Informations- och kommunikationsteknologi innebär att människor utan begränsning av tid, rum eller distans lättare och snabbare kan kommunicera, samla information och samspela med andra. Genom IKT kan tillgängligheten på vård och rehabilitering öka, men även tillgången på hälsoinformation. Önskvärt är också att tekniken skall göra det lättare för människor att påverka och vara delaktiga i den egna hälsan och på så vis öka individens empowerment (Melander Wikman, 2012). Regeringskansliet (2016) diskuterar möjligheterna som dagens teknik innebär och menar att digitaliseringen skapat stora och nya möjligheter till delaktighet, självständighet och inflytande inom den svenska hälso- och sjukvården. För att underlätta för människor att uppnå en jämlik och god hälsa samt stärka individens resurser och delaktighet har Sverige antagit en vision, *Vision e-hälsa 2025*. Visionens mål är att Sverige skall bli bäst i världen på att tillvarata möjligheterna som digitaliseringen innebär. Regeringskansliet (2016) menar vidare att förutsättningarna att tillgodogöra sig möjligheterna är goda eftersom samhället redan till stor del är digitaliserat och den svenska befolkningen är bland den mest digitalt mogna i världen.

Inom flertalet projekt försöker forskarna förstå IKT-användandets effekt och de sociala konsekvenser som internet ger upphov till (Gardelli, 2012). Den digitala tekniken har förändrat världen och den mest uppkopplade gruppen, motsvarande 71 procent, är ungdomar i åldrarna 15 till 24 år varav ungdomar under 18 år står för cirka en tredjedel av internetanvändandet (UNICEF, 2017). Medietekniken bidrar till att människor kan kommunicera och integrera med varandra samt dela upplevelser och erfarenheter. Unga människor lägger större delen av sin fritid på mediekanaler såsom Facebook, Instagram, Snapchat, bloggar och andra forum. Flickor i åldrarna 9 till 16 år använder sin smartphone till sms, mms, ta foton och sociala medier i en allt högre grad än pojkar, som däremot använder sin smartphone till att spela i en större omfattning än vad flickor gör (Statens medieråd, 2019). Globalt sett innebär den digitala tekniken stora möjligheter till lärande och utbildning för barn och unga vuxna som lever i avlägsna områden eller under humanitära kriser. Dessutom bidrar den till information och kunskaper som hjälper målgruppen att förstå och hantera frågor som berör deras samhällen. Den digitala tekniken ger även unga människor större chanser till utbildning och arbete (UNICEF, 2017).

Av den totala befolkningen i världen använder 46 procent sociala medier (Datareportal, 2019) och år 2014 var det cirka 300 miljoner aktiva användare i Europa (Datareportal, 2014). Den mest välbesökta mediekanalen år 2019 bland svenska tjejer i åldrarna 17-18 år var Instagram. På andra plats kom Snapchat och tredje plats Facebook. Bland pojkarna kom Snapchat på första plats, följt av Instagram och Facebook (Statens medieråd, 2019). Facebook startade år 2004 och syftet med mediet är att skapa samhällen online där människor förs närmare varandra, samt kunna uttrycka åsikter, dela erfarenheter och upplevelser med vänner och familj. I juni månad år 2019 var det i genomsnitt 1,59 miljarder aktiva användare på Facebook (Facebook, 2019). Snapchat är en app och ett socialt forum där användarna fotar och delar bilder som sedan försvinner inom ett visst tidsintervall. Vidare finns det funktioner som chatt och spel. 180 miljoner människor använder denna app dagligen (Snapchat, u.å.). Ett annat socialt forum är Instagram där syftet är att dels dela berättelser om sin vardag genom text och bild, dels få inspiration från andra användare om exempelvis hälsa, träning eller mat (Instagram, 2019). Exempel på ytterligare ett socialt forum är Twitter, vilket är ett globalt kommunikationsnätverk där människor kan följa vad som händer i världen i realtid (Twitter, 2019a) och där människor genom så kallade Tweets, bestående av snabba och frekventa meddelanden innehållande text, videos, foton eller länkar, kan kommunicera och hålla kontakt med varandra (Twitter, 2019b).

1.2.3 Informations-och kommunikationsteknikens inflytande

WHO (2016) rapporterar att det föreligger stora skillnader mellan olika länder i hur mycket tid som spenderas på sociala medier eller umgås i det verkliga livet, vilket visar på att det finns kulturella skillnader i hur sociala normer bestäms. Med den tekniska utvecklingen följer såväl fördelar som nackdelar och den ökade användningen av olika elektroniska media har lett till en förändring i hur unga interagerar och kommunicerar med varandra. Medierna används främst till att kommunicera med vänner, men även för att söka information. Enligt Gardelli, (2012) är sociala medier ett verktyg som bjuder in både privatpersoner och företag att kommunicera och interagera med varandra och menar att informations- och kommunikationsteknikens värld möjliggör för människor att såväl skapa nya som bibehålla befintliga kontakter med gamla vänner och att internet möjliggör nya sociala

handlingsmönster. Individer som använder internet som ett kommunikationsverktyg ökar därmed sina chanser till socialt samspel.

De digitala förespråkarna menar att internet skapar flera sätt att kommunicera på medan kritiker till den digitala världen menar att den digitala kommunikationen aldrig kan ersätta fysiska möten människor emellan när det kommer till att skapa en tillit och samspel mellan individer. Dagens samhälle tenderar att gå mot ett uppmärksamhetssamhälle vilket innebär att det har skapats en hets att vara uppkopplad och tillgänglig, vilket innebär att både den fysiska och mentala närvaron vid exempelvis en tillställning upphör att existera. Viktigare blir istället att sms:a, fotografera och uppdatera status på sociala medier vilket har resulterat i att människor har svårt att vara i nuet och där oron att inte kunna vara delaktiga där något intressant händer har ökat, vilket i sin tur skapar en inre stress (Gillberg, 2014). Begreppet FoMO står för "fear of missing out" och innebär en rädsla för att missa något på sociala medier och kan vara en bakomliggande orsak till den ökade aktiviteten på sociala medier bland unga människor, men kan också vara en bidragande orsak till ökad ångest och nedstämdhet (Barry et al., 2017). Richards et al. (2015) beskriver vidare att ungdomar som spenderar mer tid på sociala medier såsom Facebook tenderar att bli utsatta för nätmobbning i större utsträckning och förklarar det med att arenan för mobbning flyttats från exempelvis skolgården till sociala medier. Cybermobbning medför en ökad ångest, nedstämdhet och isolering och i USA visar rapporter att cybermobbning är en stor bidragande orsak till självmord. Vidare diskuterar författarna att ju mer tid som spenderas på sociala medier desto högre risk för dålig självkänsla och kroppsuppfattning tenderar unga människor att utveckla. WHO (2016) rapporterar dessutom att nätmobbning kan leda till exempelvis sämre skolresultat, våldsamt beteende och ökad droganvändning. Det frekventa användandet av sociala medier innebär att den digitala litteraciteten behöver öka för att på så vis öka medvetenheten kring hur sociala medier fungerar och därmed minska negativa konsekvenser såsom nätmobbning.

1.3 Problemformulering

Sedan 2007 har den psykiska ohälsan hos barn och unga vuxna dubblats i åldrarna 10 till 17 år och en ökning på 70 procent av psykiskt lidande har skett hos unga vuxna i åldrarna 18 till 24 år i Sverige Totalt sett är det cirka 190 000 barn och unga vuxna som lider av mental ohälsa i Sverige (Socialstyrelsen, 2017). År 2013 uppgick samhällets kostnader för psykisk ohälsa till 70 miljoner kronor (Vården i siffror u.å.). Symtom såsom ångest, oro, depression och sömnsvårigheter är de vanligaste symtomen på mental ohälsa (Vårdguiden u.å.) Sveriges Regeringskansli (2019) rapporterar dessutom att den psykiska ohälsan är en av Sveriges största folkhälsoutmaningar. Samtidigt ökar användningen av IKT-verktyg och i åldersgruppen 15 till 24 år använder sig 71 procent av sociala medier (UNICEF, 2017). Sociala medier bidrar till att människor kan kommunicera och interagera samt dela erfarenheter med varandra. De mest populära mediekanalerna bland unga vuxna är Facebook, Instagram och Snapchat och unga vuxna lägger idag större delen av sin tid på sociala medier (Medierådet, 2019). Det är därför av intresse att undersöka om sociala medier och IKT-verktyg kan ha förebyggande och hälsofrämjande effekter för målgruppen unga vuxna, med avsikt att minska den psykiska ohälsan i Sverige.

SYFTE

2. Syfte

Syftet var att beskriva vilka hälsofrämjande effekter sociala medier och IKT-verktyg kan ha för att minska den psykiska ohälsan hos unga vuxna. Genom att ta reda på målgruppens egna upplevelser och erfarenheter bidrar det till en ökad kunskap och förståelse för olika risk- och skyddsfaktorer med sociala medier och IKT-verktyg.

METOD

3.1 Studiedesign

Studien bygger på en litteraturgenomgång där tjugo vetenskapliga originalartiklar inom aktuellt område granskas och analyseras med en tematisk analysmetod. En strukturerad litteraturstudie innebär att vetenskapliga artiklar har kritiskt granskats och relevant data har valts ut i olika databaser, som sedan sammanfattats på ett systematiskt sätt utifrån syftet som ska besvaras (Malterud, 2014). Denna studie har genomförts med hjälp av en tematisk analys där fokus ligger på att finna mönster och teman i de utvalda artiklarna som sedan har jämförts, kombinerats och satts ihop med avsikt att få fram nya resultat (Braun & Clarke, 2006) som kan leda till positiva innovativa insatser inom digitaliseringen på samhällsnivå för ungdomar som lider av psykisk ohälsa. Studiens upplägg har säkerställts med hjälp av PRISMA som är en granskningsmall som lämpar sig för systematiska litteraturstudier (Prisma, 2015).

3.2 Datainsamling och urval

De vetenskapliga artiklarna samlades in i databaserna PubMed och CINAHL, som innehåller vetenskapliga artiklar riktade mot området hälso- och vårdvetenskap som är relevanta ämnesområden utifrån studiens syfte. Pubmed är en databas som i viss mån ger fri tillgång till vetenskapliga artiklar i fulltext. Pubmed är en fri version av databasbiblioteket för medicin, Medline (Us National Library of Medicine u.å.).

Här redogörs endast för söktermer för de artiklar som inkluderats i analysen för respektive databas. För detaljerad information kring antal träffar, lästa abstrakt och artiklar som lästs i fulltext, se Bilaga 1. Sökord som användes i PubMed var ”social media AND mental health”, ”facebook AND mental health”, ”self esteem AND social media”, ”positive effects AND social media”, ”health literacy AND facebook”, ”health information AND online intervention AND internet AND wellbeing AND e-health”, ”online intervention AND cognitive behaviour therapy AND social media”, ”intervention AND risk groups AND social media” och slutligen ”social media AND young adults”. I CINAHL söktes artiklar från dessa kombinationer; ”facebook AND social media AND serious mental illness AND lifestyle intervention AND weight loss AND fitness”, ”social media AND mental health interventions” och ”instagram” (Bilaga 1).

3.2.1 Inklusions- och exklusionskriterier

Kriterium för att inkluderas var att tidskrifter där artiklar publicerats skulle vara ”refereed”. Detta kontrollerades via Ulrichsweb som är en databas där det kan kontrolleras huruvida tidskrifter använder sig av kollegialt granskade artiklar (Högskolebiblioteket i Skövde, 2019). Vidare inklusionskriterier var originalartiklar i tidskrifter skrivna på engelska samt innefattande ungdomar och unga vuxna i åldrarna 13–44 år. Sökningar gjordes inledningsvis i ett snävare åldersspann men utvidgades på grund av att få artiklar motsvarade studiens syfte. Artiklar äldre än fem år exkluderades för att få tillgång till senaste informationen, likaså exkluderades översiktsartiklar. Ett sökschema upprättades för att tydligt redovisa sökvägar (Bilaga 1) samt en artikelöversikt (Bilaga 2). Artiklar som inte fanns i fulltext via vald databas söktes i Worldcat, som är världens största databas för artiklar (Worldcat, u.å.). De vetenskapliga originalartiklarna lästes flera gånger och granskades med hjälp av

checklistor rekommenderade av Equator-nätverket. Checklistorna syftar till att bedöma kvaliteten, tillförlitligheten och trovärdigheten på de kvalitativa och kvantitativa artiklarna (Equator, u.å.). För kvalitativa studier användes mallen SRQR, vilket är ett granskningsverktyg innehållande 21 punkter att granska (O'Brien et al., 2014). För tvärsnittsstudier och kohortstudie användes mallar från STROBE, vilka innehåller 22 granskningspunkter och för experimentella och randomiserade kontrollerade studier har mallen CONSORT använts, innehållande 25 punkter (Equator, u.å.). Granskningspunkterna i checklistorna inkluderar exempelvis titel, syfte, metod samt etiska överväganden författarna gjort. Studier som inte visade på tydliga etiska tillvägagångssätt valdes bort (Bilaga 1).

3.3 Analysmetod

Analysmetoden som valts för denna studie är tematisk analys. Enligt Clark och Braun (2006) är den tematiska analysen ett bra verktyg vid en litteraturgranskning då denna utförligt redovisar innehåll av insamlad data, i syfte att svara på forskningsfrågan. Vidare guidar Clark och Braun (2006) hur den tematiska analysen kan genomföras i sex steg där det första steget avser att bekanta sig med materialet samt söka efter mönster i texten. Det andra steget är kodningsprocessen som syftar till att organisera det insamlade datamaterialet i betydelsefulla kategorier. Den tredje fasen avser att på ett bredare plan söka efter teman samt sortera och kombinera det kodade datamaterialet för att bilda en övergripande översikt. Fjärde fasens syfte är att undersöka och ytterligare definiera framkomna teman för att säkerställa att dessa bildar sammanhängande mönster. I det femte steget namnges de teman som framkommit och som skall redovisas i resultatdelen. I det sjätte steget redogörs för hur den tematiska analysen har genomförts i syfte att påvisa analysens värde och trovärdighet (Clark och Braun, 2006).

För denna litteraturstudie lästes i steg ett samtliga artiklar igenom ett antal gånger. Olika textstycken med anknytning till syftet lyftes ut från varje artikel och kopierades in i Google drive dokumentet. I steg två lästes textstyckena flera gånger och ord som associerade stycket med syftet valdes ut, det vill säga koder och varje artikel färgkodades. I steg tre jämfördes och kategoriserades alla koder från artiklarna för att få fram teman som besvarar studiens syfte. I det fjärde steget kontrollerades kodernas kopplingar till de olika teman som framkommit ännu mer noggrant. Framkomna teman kategoriserades sedan ytterligare. I steg fem framkom sex teman. Dessa var *personlig utveckling och förändring, ökad kunskap och förmåga, motivation och engagemang, trygghet och anonymitet, social tillhörighet och socialt stöd* samt *lättillgänglighet och användarvänlighet*. Utifrån dessa teman kunde sedermera tre övergripande kategorier urskönjas då flera teman ansågs höra samman. Dessa kategorier var *kunskapsutveckling, psykologiska aspekter* och *användbara verktyg*, (Figur 1). För kontroll av framkomna teman mot studiens syfte utfördes Braun och Clarkes (2006) test, vilket innebär att utifrån varje tema kunna beskriva temat i två meningar. I steg sex presenteras resultatet (se nedan).

3.4 Etiska aspekter

De etiska riktlinjerna och aspekterna har en betydande effekt för kvaliteten på forskningen och dess resultat såsom validitet och tillförlitlighet (Vetenskapsrådet, 2017). Alla artiklar har granskats utifrån Equatormallarna vilka bland annat syftar till att genom sina riktlinjer ge en

transparent granskning samt öka granskningens reliabilitet (Equator u.å.). Utvalda artiklar har tydligt påvisat att hänsyn tagits till de etiska principerna gällande samtyckes-, nyttjande-, informations- och konfidentialitetskravet eller genomgått etisk prövning i kommitté för forskningsetiska frågor (Codex, u.å.).

Enligt Malterud (2014) är överförbarhet en nödvändighet för att kunskap skall kunna delas mellan varandra. I denna studie har ambitionen varit att påvisa aspekter som underlättar för olika parter att kunna nyttja IKT-verktyg och sociala medier till interventioner via internet, för att på så vis nå och hjälpa fler människor med psykisk ohälsa.

Under uppsatsskrivande användes referenshanteringssystemet *American Psychological Association* (APA), vilket enligt Karolinska Institutet [KI] (2019) är en vanligt förekommande referensstil inom vårdvetenskap och psykologi. KI skriver genom att ange vilka källor som använts och genom att referera dessa rätt visas respekt gentemot dem som genom forskning och skrivande bidragit med kunskap till ämnet samt vilka bidrag uppsatsförfattarna själva tillfört och menar således att referenshanteringen visar på en akademisk hederlighet.

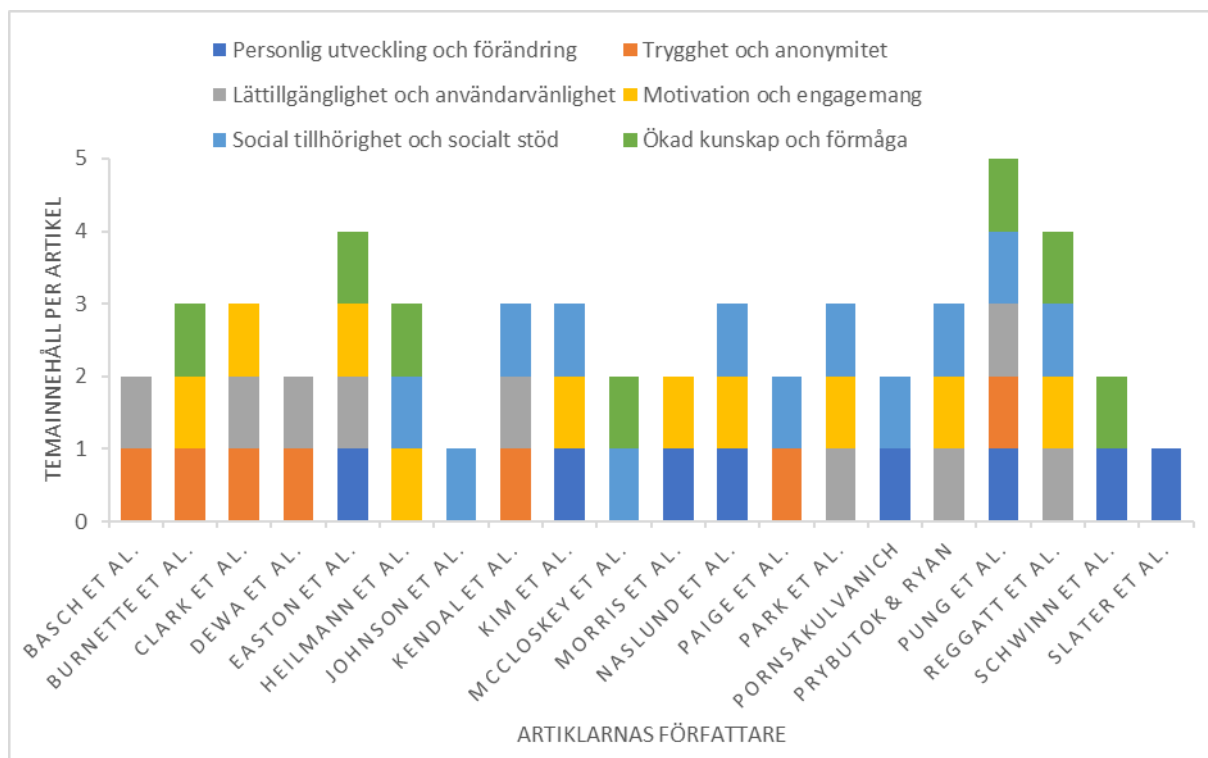
RESULTAT

Till grund för litteraturstudien ligger tjugo vetenskapliga originalartiklar. Sammanlagt lästes fyrtio artiklar i fulltext, varav 36 hämtats från databasen PubMed och av dessa inkluderades 16. Från databasen Cinahl hämtades fyra artiklar i fulltext, av vilka alla inkluderades (Bilaga 1). Av dessa härstammar tolv från USA, fyra från Storbritannien, tre från Australien och en från Thailand. Deltagarantalet varierade från n=16-811. Inklusionskriterier för gjorda sökningar var ett åldersspann på 13-44 år. Det faktiska åldersspannet på deltagare som ingår i studierna var dock mellan 10 och 84 år. En artikel har ej uppgett ålder. I 14 av artiklarna inkluderades både män och kvinnor i studiepopulationen. I fyra av artiklarna ingick bara kvinnor, en artikel inkluderade endast män och en artikel har ej angett könstillhörighet. Nio av artiklarna var kvalitativa studier och elva var kvantitativa. Av de kvantitativa studierna var sju studier av tvärsnittsdesign, två var experimentella studier, en var en randomiserad studie och en var en kohortstudie (Bilaga2).

Den tematiska analysen resulterade i sex teman och tre övergripande kategorier (Figur 1 och 2). Den första kategorin *kunskapsutveckling* innehåller temat *personlig utveckling och förändring* samt *ökad kunskap och förmåga*. Den andra kategorin *psykologiska aspekter* innehåller teman *trygghet och anonymitet*, *motivation och engagemang* samt *social tillhörighet och socialt stöd*. Den tredje kategorin, *användbara verktyg* har endast ett tema, *lättillgänglighet och användarvänlighet*.



Figur 1. Översikt för kategorier och teman



Figur 2. Översikt över teman för varje artikel

4.1 Personlig utveckling och förändring

I fyra studier framkom att sociala medier och IKT-verktyg kan leda till ökad självkänsla, självuppskattning, ökad positiv attityd och tillfredsställelse (Easton et al., 2018; Pung et al., 2018; Pornsakulvanich, 2017 & Slater et al., 2017). Dessutom påvisades ökad delaktighet i två artiklar, genom användning av smartphones och sociala medier (Kim et al., 2016 & Naslund et al., 2018). Vidare redogjorde tre studier att sociala medier och dess aktiviteter stärker kvinnors empowerment, höjer deras självuppfattning samt ökar deras mediakunskaper (Schwinn et al 2018, Slater et al 2017, Pung et al 2018). Därtill framkom det att hälsointerventioner på internet bidrar till större interaktion vilket påverkar den fysiska och psykiska hälsan (Schwinn et al 2018, Naslund et al 2018). Flera artiklar påvisar även att hälsoapplikationer kan leda till ökad förändringsbenägenhet hos individen genom att erbjuda avslappningsövningar, hälsoråd och träningsråd (Kendal et al., 2015; Morris et al., 2015 & Pung et al 2018).

4.2 Ökad kunskap och förmåga

I tre studier påvisades att sociala medier medför ett socialt stöd och ökad kunskap genom att likasinnade personer kan interagera, dela erfarenheter och upplevelser med varandra. Detta möjliggör för individer med sämre psykisk hälsa att öka viljan till ett hälsosammare leverne vilket på sikt kan leda till förbättrat välmående och större motivation till en förändrad livsstil

(Easton et al., 2018; McCloskey et al., 2015 & Reggatt et al 2018). Utöver sociala medier påvisade flera artiklar olika IKT-verktyg som möjliggör en ökad kunskap. I studien av Pung et al. (2018) redogjordes för en applikation för mindfulness i syfte att hantera och motverka svår ångest. Vidare rapporterade Schwinn et al. (2018) om en hälsointervention på internet där missbrukande flickors mediakunskaper ökade i förhållande till kontrollgrupp och Heilemann et al. (2018) beskrev en intervention som medförde att kvinnor kunde öppna upp och dela erfarenheter med varandra genom att relatera till en påhittad kvinnas mående och livserfarenheter.

En annan typ av kunskap som påvisats är förmågan att ta emot och bedöma information. Paige et al. (2017) menar att många personer visste vart de skall inhämta tillförlitlig hälsoinformation på internet för att få svar på sina frågor. Därtill visade Easton et al. (2018) att ökad medvetenhet och källkritik är viktiga aspekter när individer använder sig av sociala medier. Såväl Paige et al. (2017) som Burnette et al. (2017) påvisade att den digitala hälsolitteraciteten kan bero på flertalet faktorer. Dels ålder, ursprung och utbildning dels vilken vistelsemiljö de befinner sig i.

4.3 Trygghet och anonymitet

Fem artiklar visade hur IKT-verktyg och sociala medier kan användas för att skapa en större trygghet för såväl användare som deras anhöriga. Kendal et al. (2015) menar att onlineforum kan utgöra en pålitlig miljö för att prata om rädslor, skam och utanförskap i en omgivning av acceptans och ömsesidig stöttning. Vidare menar Kendal et al. (2015) och Clark et al. (2018) att onlineforum som övervakas och modereras är en säker plats för individer att ventilera sina känslor, medan Burnette et al. (2017) menar att föräldraövervakning på sociala medier skapar en större trygghet och säkerhet för barn och unga vuxna, men även för föräldrarna till dessa.

En annan typ av övervakning sker genom mobilapplikationer och diverse apparaturer. Dewa et al. (2019) redogör för tre viktiga och användbara steg för denna övervakning för att upptäcka försämring i hälsotillstånd. Utöver att övervaka kan applikationerna och apparaturerna ge varningssignaler, men också bidra till att vidta åtgärder. Applikationer kan också utgöra ett säkerhetsnät för användare. Pung et al. (2018) rapporterar i sin studie om deltagare som trots att de inte använt applikationen för stresshantering mer än initialt, ändå kände en trygghet inför potentiellt svåra situationer genom att behålla applikationen på sin telefon.

Dessutom är anonymitet en trygghetsfaktor på internet. Clark et al. (2018) visade i sin studie att behandlingsinterventioner på internet för att hantera klinisk ångest bland unga pojkar kan vara ett lämpligt stöd och första steg i behandlingen. Enligt Dewa et al. (2019) leder anonymitet också till mer öppenhet bland deltagare samt att viktiga samtal, framförallt i förhållande till mental hälsa, kunde föras utan fördömande. Förtroende och tillit är ytterligare synvinklar på trygghet på internet. Enligt Kendal et al. (2015) upplevdes diskussionsforumets gemenskap som förtroendeingivande bland deltagare men ansågs också vara ett pålitligt redskap för socialt stöd. Även Paige et al. (2017) påvisar att stödgrupper inger förtroende, men även vissa medier såsom Youtube, Facebook och Twitter. Enligt Basch et al. (2018) ansåg en majoritet av deltagande studenter att hälsoinformation på

internet var tillförlitlig, samtidigt som Paige et al. (2017) menar att kunskapen kring eHälsa påverkas av kön och ålder.

4.4 Motivation och engagemang

Det fjärde undertemat innebär att användare på olika sätt motiveras av användandet av IKT-verktyg och sociala medier. Burnette et al. (2017) menar att sociala medier bidrar till kreativitet, framförallt upprepade inlägg innehållande musik och konst, medan Prybutok och Ryan (2015) menar att engagemang i hälsofrågor är beroende av underhållningsvärdet i inlägg och att humoristiska inlägg har störst effekt. Clark et al. (2018), Easton et al. (2018), Naslund et al. (2018) och Reggatt et al. (2018) diskuterar samtliga kring Fitspiration-konton på sociala medier och hur dessa kan bidra till inspiration och praktiska idéer kring hälsosam livsstil genom att följa sina förebilder, men också genom att kunna se framsteg hos gemene man i vardagen.

Kim et al. (2016) visar att användningen av sociala medier skapar tillhörighet och att användandet av sociala medier och smartphones var av betydande orsak för socialt engagemang. Graden av engagemang diskuteras även av Morris et al. (2015) som påvisar att studerad plattform, med mer interaktion med andra deltagare än plattformen för kontrollgruppen, skapade ett större engagemang och intresse. Betydelsen av personligt engagemang lyfts även av Naslund et al. (2018) som menar att personligt delade inlägg bidrog till större interaktioner än inlägg innehållande påminnelser eller motiverande budskap. Engagemangets betydelse lyfts dessutom av Kendal et al. (2015) som bedömer att undersökt diskussionsforum hade en motiverande effekt såtillvida att deltagarna kunde uppmuntra varandra till att exempelvis söka professionell hjälp där så behövdes. Användningen av diskussionsforumet uppmuntrades även från professionellt håll i vissa fall.

Två studier påvisade lyckade interventioner på internet. I interventionen av Heilemann et al. (2018) framkom att deltagarna motiverades av att följa en påhittad kvinnas berättelse på internet. Interventionen visade att kvinnan uppfattades som en verklig person med såväl bakgrund som framtid. Genom att deltagarna kunde associera och relatera till kvinnans livssituation, med svårigheter såväl som framgångar, kunde de också skapa en vision om framtiden för sig själva. Även Park et al. (2016) påvisade i en fetmaforebyggande intervention bland koreanska ungdomar på Facebook att deltagarna var positivt inställda till programmet. Exempelvis hade innehåll och grafik en motiverande effekt, men också specificerad information kring koreansk kost hade en positiv inverkan.

4.5 Social tillhörighet och socialt stöd

Johnson et al. (2015), Kendal et al. (2015), McCloskey et al. (2015) och Pornsakulvanich et al. (2017) diskuterar att personer som lider av olika åkommor är behjälpta av onlineforum där de kan träffa personer i samma livssituation och finna stöd hos varandra. Dessutom menar Pornsakulvanich et al. (2017) att antalet kontakter på sociala medier samt attityden till sociala plattformar påverkar hur plattformarna används för socialt stöd. Reggatt et al. (2018) påvisar också hur onlineforum bland personer i likande situationer kan vara behjälpliga i strävan mot en bättre livssituation, genom vägledning och stöttning. Kim et al. (2016) och Pung et al. (2018) rapporterar att användningen av sociala medier var positivt förknippat med behovet av tillhörighet och ett större engagemang i samhället. Vidare

redogör Heilemann et al. (2018) att deltagarna i studien anknöt och kände samhörighet till den fiktiva kvinnan i interventionen genom att de reflekterade över sina egna känslor i förhållande till henne. Naslund et al. (2018) och Kendal et al. (2015) påvisar att kamratskap och kommunikation är viktiga faktorer för känslomässigt stöd på onlineforum och Park et al. (2016) menar att bibehållen kontakt med vänner är främsta anledningen till användning av Facebook. Vidare visar Kendal et al. (2015) att vissa individer i studien tenderade att fungera som mentorer för andra användare där de delade med sig av egna erfarenheter, vilket ökade mentorernas emotionella välbefinnande. Erfarenhetsutbyte diskuteras även av Prybutok och Ryan (2015) som menar att benägenheten att dela med sig av information berodde på om informationen ansågs relevant, engagerande och gjorde avtryck hos individen.

4.6 Lättillgänglighet och användarvänlighet

I syfte att främja hälsan har flertalet artiklar diskuterat hur applikationer, plattformar och andra IKT-verktyg kan användas för exempelvis övervakning, informationsinhämtning och vägledning. Såväl Dewa et al. (2019), Easton et al. (2018), Pung et al. (2018) som Prybutok och Ryan (2015) redogör för hur applikationer och sociala plattformar kan bidra till att stärka ett hälsosamt leverne och på ett tidigt stadium kunna upptäcka och minska den mentala ohälsan. Deltagare i flertalet studier rapporterar att de använder IKT-verktyg för informationsinhämtning och råd kring symptom och livsstilsfrågor för såväl sig själva men också för anhöriga (Basch et al., 2018; Prybutok & Ryan, 2015 & Reggatt et al., 2018). IKT-verktygen kan även användas som ett första led i vidare undersökning av sin egen hälsa (Prybutok & Ryan, 2015).

Andra fördelar som ses med att använda IKT-verktyg och applikationer är att de uppfattas lättillgängliga, lättanvända och användbara. Basch et al. (2018) rapporterar att internet uppfattas som en god källa till hälsoinformation vilket konfirmeras av Prybutok och Ryan (2015) som menar att sociala medier är en betydelsefull källa till medicinsk information i undersökt åldersgrupp eftersom deltagarna ansåg att efterfrågad information redan fanns tillgänglig. Vidare menar Prybutok och Ryan (2015) att IKT-verktyg kan vara effektiva vid sidan av den konventionella psykiatriska vården, samt som ett självhjälpverktyg vid psykiatrisk rådgivning. En annan aspekt av lättillgänglighet diskuteras av Reggatt et al. (2018) som menar att sociala medier tar bort hinder som kan stötas på i den fysiska världen då tillgång på tips och råd kan fås utan att behöva ses face-to-face. Vidare gällande lättanvändbarhet ansåg deltagarna i studien av Park et al. (2016) att användningen och navigationen i det förebyggande fetmaprogrammet på Facebook kunde göras med lätthet, utan hjälp eller med liten vägledning. Gällande lättillgänglighet föreslog deltagarna i studien av Clark et al. (2018) kring ett ångestbehandlingsprogram att programmet skulle anslutas till Facebook eller annan sajt för social media för att på så vis öka medvetenheten och användarvänligheten, då flera deltagare upplevde osäkerhet och okunnighet kring användningen av programmets uppbyggnad. Andra aspekter av lättillgänglighet lyfts av Dewa et al. (2019) och Kendal et al. (2015) som diskuterar hur IKT-verktyg och sociala medier bidrar till flexibilitet. Dewa et al. (2019) redogör för att deltagarna uppskattade möjligheten till att kunna välja anonymitet eller ej, samt på tider som passade deltagarna, medan Kendal et al. (2015) lyfter hur människors behov kan tillmötesgå oavsett vart i hjälpsökningsprocessen deltagaren befinner sig i.

DISKUSSION

5.1 Resultatdiskussion

För denna litteraturstudie analyserades tjugo artiklar i syfte att undersöka vilka hälsofrämjande effekter IKT-verktyg och sociala medier kan ha för att minska den psykiska ohälsan hos unga vuxna. Analysen resulterade i sex teman; *personlig utveckling och förändring, ökad kunskap och förmåga, trygghet och anonymitet, motivation och engagemang, social tillhörighet och socialt stöd* samt *lättillgänglighet och användarvänlighet*, vilka alla har koppling med studiens syfte. Dessa teman grupperades i tre kategorier; *kunskapsutveckling, psykologiska aspekter och användbara verktyg*. Olika hälsofrämjande effekter med sociala medier och IKT-verktyg var återkommande i undersökta artiklar (Figur 1 och 2) vilket ger resultaten för denna studie god trovärdighet. Undersökta artiklar hade olika syfte vilket innebär att alla effekter inte kunde ses i alla artiklar, samtidigt som flera teman är sammanlänkade till varandra vilket försvårar en tydlig gränsdragning dem emellan. Alla artiklar hade dock en koppling till syftet för denna studie, att undersöka hälsofrämjande effekter för den psykiska hälsan med sociala medier och IKT-verktyg.

5.1.1 KASAM i det digitala folkhälsoarbetet

Två av de teman som framkom i analysen, *motivation och engagemang* och *personlig utveckling och förändring* kan ses ha en koppling till begreppet KASAM (Antonovsky, 2005). I resultatet framkom att IKT-verktyg och sociala medier kan bidra med att öka personers utveckling och förstärka självkänslan (Easton et al., 2018; Pornsakulvanich, 2017; Pung et al., 2018 & Slater et al., 2017), då KASAM tittar på det salutogena perspektivet och betonar viktiga faktorer såsom meningsfullhet, hanterbarhet och begriplighet. Att ha en hög KASAM, det vill säga att uppleva att händelser är hanterbara, begripliga och meningsfulla, kan medföra en förbättrad livskvalitet trots motgångar i livet (Antonovsky, 2005). Dessutom framgick det att sociala medier och smartphones kunde bidra till en känsla av ökad delaktighet (Kim et al., 2016 & Naslund et al., 2018) och till att höja kvinnors empowerment (Schwinn et al., 2018, Slater et al., 2017 & Pung et al., 2018) vilket enligt Antonovsky (2005) är viktigt utifrån KASAMS faktorer meningsfullhet och hanterbarhet då detta bidrar till att individer känner en ökad mening och delaktighet gällande sin egen hälsa.

Vidare kan begreppet KASAM kopplas till engagemangets betydelse. Detta innebär att ju högre interaktion och engagemang en individ har desto mer ökar personens medverkan och intresse, vilket på sikt förbättrar en individs livskvalitet (Antonovsky, 2005). I fyra artiklar lyftes sociala medier och IKT-verktygs betydelse för engagemanget. Exempelvis menar Naslund et al. (2018) att delade privata inlägg på sociala forum bidrog till större interaktioner än inlägg av påminnelsekaraktär. Vidare visar Kendal et al. (2015) att engagemanget ökade när deltagarna kunde stötta och uppmuntra varandra till att söka professionell hjälp på sociala medier och Kim et al. (2016) diskuterar att sociala medier ingav en känsla av tillhörighet samt att användningen av dessa IKT-verktyg var av vikt för att öka det sociala engagemanget i en individs liv.

Resultatet visar också att salutogena effekter kan ses genom digitala interventioner (Schwinn et al., 2018 och Naslund et al., 2018) och applikationer genom att de leder till en vilja hos individerna att förändra ett osunt hälsobeteende (Kendal et al., 2015; Morris et al., 2015 &

Pung et al 2018). Detta resultat är i linje med resultat från Livingstone et al. (2014) som visar att kampanjer i sociala medier kan ha en positiv attitydsinställning och långtidsverkande effekt på den psykiska hälsan bland unga vuxna. KASAM går även att koppla till temat social tillhörighet och socialt stöd, då detta resultat betonar att vägledning, stöttning och tillhörighet är tre faktorer som anses viktiga av användare på stödforum (Kim et al., 2016; Pung et al., 2018 och Reggatt et al., 2018). Dessutom menar Kendal et al. (2015) och Naslund et al. (2018) att kamratskap och kommunikation också utgör viktiga komponenter som skapar mening och förståelse. Dessa faktorer och komponenter kan anses utgöra salutogena frisk- och skyddsfaktorer för den psykiska ohälsan, det vill säga det friskhetsinriktade perspektivet. Flera hjälporganisationer har anammat fördelarna med att arbeta med IKT-verktyg som ett komplement till övriga verksamheter. Enligt Pellmer et al. (2012) är socialt stöd och trygga nätverk viktiga för barn och unga vuxna i det förebyggande arbetet och främjandet av psykisk hälsa. Stödets funktion lyfts även av Ungdomsstyrelsen (2007) som menar att skydds- och friskfaktorerna kan verka som ett försvar och förhindra negativa kedjereaktioner. Den ideella föreningen SHEDO arbetar med att stödja individer med ätstörningar eller självskadebetéende samt dess anhöriga (SHEDO, u.å.b). Enligt SHEDO (u.å.a.) kan onlineforum bidra med att förebygga och främja ungdomars hälsa genom att stödforum online fokuserar på friskfaktorerna och det känslomässiga stödet, där syftet är att motverka ångest genom att dela erfarenheter och tankar med varandra. Målet med stödforumet är att vara ett redskap bland flera i kampen mot den psykiska ohälsan. Mind (u.å.) är en frivilligorganisation som verkar för att minska den psykiska ohälsan. Föreningen arbetar med att sprida kunskap och erbjuda stöd om psykisk ohälsa och självmord genom seminarier och utbildningar, men även genom deras onlineforum. Dessutom verkar föreningen för att förhindra social utsatthet samt minska stigmatisering och diskriminering i samhället.

5.1.2 Hälsa-tilltro-modellen vid digitala interventioner

Två teman kan kopplas till hälsa-tilltro-modellen. Dessa är *motivation och engagemang* samt *ökad kunskap och förmåga*. Modellen går ut på att uppmärksamma ett hälsoproblem som utgör ett hot mot hälsan och som ger tillräcklig motivation för en beteendeförändring. För att modellen ska vara gynnsam behöver kostnader gällande den egna hälsan skattas, det vill säga att väga fördelar och nackdelar mot varandra vid en beteendeförändring (Rosenstock et al, 1988). I såväl Heilemann et al. (2018) som Parks et al. (2016) interventionsstudier kan ses att deltagare övervägt nyttan med en beteendeförändring. I studien av Heilemann et al. (2018) kunde deltagarna identifiera sig med den visuella kvinnan och associera till kvinnans livssituation. På så vis kunde deltagarna uppmärksamma sitt psykiska mående vilket kan relateras till modellens första delar om att uppmärksamma ett problem som utgör ett hot mot hälsan. Utifrån detta kunde deltagarna sedan skapa sig en vision över önskvärt leverne vilket skapade motivation till en beteendeförändring. I studien av Park et al. (2016) har fetmaproblematik bland koreanska ungdomar identifierats som ett hälsohot. Via en tilltalande intervention på Facebook har ungdomarna motiverats till att genomgå en beteendeförändring. Utöver dessa interventioner har fitpiration-konton indikerat att de kan inspirera och motivera individer till ett hälsosammare leverne (Clark et al., 2018; Easton et al., 2018; Naslund et al., 2018 & Reggatt et al., 2018). Tilltropspektivet i modellen, det vill säga att individer ökar tilltron att de är kapabla att ändra sin livsstil för en ökad och bättre hälsa, kan kopplas till Brülde (2011) som menar att empowermentökande interventioner är motivationshöjande och möjliggör för individer att fatta välgrundade beslut gällande den

egna hälsan och centralt för denna modell är enligt Pellmer et al. (2012) att förväntningar och hälsoutveckling är beroende av de styrkor som individen och dess omgivning besitter. För personer med psykisk ohälsa kan IKT-verktyg och sociala medier vara verktyg som ökar individers styrkor och tilltro på sig själva. Easton et al. (2018) McCloskey et al. (2015) och Reggatt et al. (2018) menar att sociala medier är ett verktyg som kan bidra till ett ökat socialt stöd för individer, genom att personer som har liknande inställningar och åsikter kan dela erfarenheter och händelser med varandra. Detta kan utvidga kunskapen om individers livssituation och möjliggöra för dem som lever med psykisk ohälsa att öka viljan till en beteendeförändring samt att börja leva mer hälsosamt.

5.1.3 Vision e-hälsa 2025

Tre teman kan kopplas till begreppen hälsolitteracitet och digital litteracitet, vilka kan anses vara viktiga begrepp för att uppnå visionen e-hälsa 2025. Dessa teman är *trygghet och anonymitet, ökad kunskap och förmåga* samt *lättillgänglighet och användarvänlighet*. WHO (2016) redogör att ett frekvent användande av sociala medier kräver en ökad digital litteracitet för att kunna minska cybermobbing och öka tryggheten. Dessutom redogör Richards et al. (2015) att ungdomar som spenderar större delen av sin tid på sociala medier som exempelvis Facebook ökar riskerna att bli utsatta för nätmobbing. Detta kan medföra en större risk att hamna i nedstämdhet, isolering och ångest samt utveckla en sämre självkänsla och kroppsuppfattning. Dock tyder resultatet också på att sociala medier och IKT-verktyg kan användas för att skapa trygghet för både användare och deras anhöriga samt att onlineforum som övervakas utgör en trygg plats där individer kan diskutera och dela upplevelser med varandra (Burnette et al., 2017; Clark et al., 2018 & Kendal et al., 2015). Förmågan att inhämta och bedöma hälsoinformation på internet har diskuterats av Paige et al. (2017) som påvisade att många visste vart tillförlitlig information kunde inhämtas. Å andra sidan diskuterar Gardelli (2012) att det finns en digital klyfta mellan grupper i befolkningen gällande digital litteracitet och att vissa grupper inte har samma tillgänglighet till datorer och internet. Detta styrks även av Burnette et al. (2017) och Paige et al. (2017) som påvisar att faktorer såsom ålder, utbildning och ursprung har inverkan på den digitala hälsolitteraciteten. Detta är viktiga faktorer för att arbetet med den svenska visionen e-Hälsa 2025 och för att målen med en jämlik och jämställd hälso- och sjukvård skall kunna uppnås (Regeringskansliet, 2016). Regeringskansliet (2016) menar att det finns goda möjligheter med digitaliseringen till att förbättra insatser för barn, ungdomar, äldre och funktionshindrade. Möjligheterna med digitaliseringen redogörs även av Dewa et al. (2019), Easton et al. (2018), Pung et al. (2018) som Prybutok och Ryan (2015) vilka visar på att applikationer och sociala medier på olika vis kan användas i syfte till att förbättra den psykiska hälsan. Dessutom anger deltagare att IKT-verktyg används för inhämtning av information och rådgivning (Basch et al., 2018; Prybutok & Ryan, 2015 & Reggatt et al., 2018), men IKT-verktyg kan också vara ett bra hjälpverktyg parallellt med traditionell psykiatrisk vård (Prybutok och Ryan, 2015). Dessa resultat går i linje med visionen om e-hälsa 2025 där Regeringskansliet (2016) menar att verktyg som stödjer insatser anpassade efter människors individuella behov skall erbjudas. Vidare menar Regeringskansliet (2016) att ett arbetssätt som är individanpassat och utgår från människors kapacitet leder till såväl ökad hälsa, delaktighet som effektivitet, vilket kan relateras till Reggatt et al. (2018) som anser att barriärer som påträffas i det verkliga livet kan minskas genom sociala medier då tips och råd kan fås digitalt. Enligt Regeringskansliet (2016) skall arbetet med vision e-hälsa

2025 utgå ifrån ett jämställdhetsperspektiv där enskilda människors integritet skall tas i beaktande och skyddas.

5.2 Metoddiskussion

5.2.1 Val av metod

Val av metod har utgått från syftet att undersöka hur IKT-verktyg och sociala medier kan användas för att minska den psykiska ohälsan bland unga vuxna. Enligt Forsberg och Wengström (2013) ämnar en strukturerad litteraturstudie besvara en tydligt formulerad fråga systematiskt genom identifiering, analys och bedömning av väsentlig forskning. Denna litteraturstudie har fokuserat på deltagarnas egna upplevelser och erfarenheter, men har också inkluderat kvantitativa artiklar. Forsberg och Wengström (2013) menar att denna ansats med mixade metoder kan vara en fördel eftersom studerad fråga belysts från olika infallsvinklar, vilket kan ge rikligare information till forskningsfrågan och även bidra till triangulering av resultatet. För denna litteraturundersökning har flera olika typer av studier inkluderats, bland andra kohortstudie och experimentella studier (Bilaga 2) vilket kan anses vara en styrka för denna litteraturstudie. Enligt Bonita et al. (2010) är kohortstudiens styrka att samband och effekter kan ses efter en längre tidsperiod, medan experimentella studiers styrka innebär att dessa är noggrant kontrollerade i sitt genomförande (Bonita et al., 2010). Nio av de undersökta studierna var kvalitativa (Bilaga 2) och har således tittat på deltagarnas egna upplevelser och erfarenheter. Enligt Malterud (2014) kan kvalitativa studier beskriva olika perspektiv och bidra till variation och nyanser. Antalet inkluderade kvalitativa studier ökar därmed resultatens trovärdighet i denna litteraturstudie ytterligare. Undersökta studier representerar såväl flera länder som ett stort åldersspann bland deltagarna (Bilaga 2). Då undersökt område är ett område i snabb utveckling exkluderades artiklar äldre än fem år i syfte att få tillgång till nyast information. Dessutom inkluderades endast vetenskapliga originalartiklar för ökad tillförlitlighet och trovärdighet. Flertalet positiva effekter framgick i flera studier (Bilaga 2). Detta innebär en ökad sannolikhet för att resultaten för denna litteraturstudie är representerbara och överförbara till andra befolkningsgrupper och länder.

5.2.2 Styrkor och svagheter

För att stärka studiens validitet och trovärdighet har olika instrument tagits i beaktande. Enligt Forsberg och Wengström (2013) innebär validitet att bedöma om innehåll är relevant samt att det ej förekommer systematiska mätfel. För att stärka studiens tillförlitlighet och öka kunskapen om att göra produktiva sökningar genomfördes ett webinar via Högskolan i Skövdes bibliotek där tips och råd gällande sökningar och databaser genomgicks. Ett av de tips som framkom var att kontrollera alla artiklar mot databasen Ulrichweb, vilken är en databas som kontrollerar att tidskrifter där artiklar är publicerade använder sig av peer-review-granskning. Alla artiklar som använts i litteraturstudien är således granskade och godkända via Ulrichweb (Högskolebiblioteket i Skövde, 2019). Dessutom har artiklarna granskats utifrån olika Equatormallarna, beroende på studietyp (Equator, u.å.). Detta har bidragit till en ökad tillförlitlighet av litteraturstudiens resultat. En annan styrka med studien är begränsningen att endast använda fem år gamla artiklar. På så vis har endast den nyaste forskningen inkluderats. Ytterligare en styrka med studien är att den har två författare, vilka genomgående diskuterat och analyserat upplägg och resultat med varandra. På så vis har risken minimerats att författarnas egna uppfattningar och förförståelse har påverkat

resultatet, samtidigt har författarnas tidigare erfarenheter bidragit till förståelsen av materialet. Malterud (2014) menar att förståelsen hos forskare är viktig att ha i beaktande, då denna påverkar insamlandet och tolkningen av data samt att detta kan ge såväl näring som innebära en begränsning av resultatet. Vidare menar Malterud (2014) att giltighet och tillförlitlighet begränsas av om forskarens åsikter är alltför tydliga i materialet. Subjektiva uppfattningar kan således motverkas genom att flera författare arbetar tillsammans. En svaghet med studien är den begränsade forskningen som finns sedan tidigare inom området. Det finns få studier som gjorts i syfte att visa på de positiva effekter som IKT-verktyg och sociala medier kan ha för att stärka den psykiska hälsan. Detta har inneburit en svårighet att finna bra och relevanta sökord vilket medfört stor kvantitet av antal söksträngar. Med tanke på den bristande forskningen inom området kan det också ses som en svaghet att endast två databaser använts för inhämtning av material. Å andra sidan har databaserna valts utifrån studieområde och syfte. Eftersom få studier fanns att tillgå inom området har det också inneburit att den ursprungliga utgångspunkten med sociala medier har breddats till att även innefatta IKT-verktyg generellt och ett ökat åldersspann, för att på så vis kunna ge indikationer på hur dessa skulle kunna implementeras i det framtida arbetet med psykisk ohälsa hos målgruppen.

5.2.3 Etiska aspekter

Etiska överväganden för denna litteraturstudie har gjorts i överensstämmelse med Forsbergs och Wengströms (2013) tankar kring urval och presentation av resultat. Alla utvalda vetenskapliga artiklar har visat på att etiska överväganden har tagits i beaktande. Dessutom redovisas alla artiklar noggrant i bilagor gällande exempelvis ursprung, studiepopulation, söksträngar samt styrkor och svagheter (Bilaga 1 och 2). Vidare har material redovisats så objektivt som möjligt, utan att resultat vinklats eller uteslutits medvetet. Ej heller har plagiering eller kopiering förekommit. Däremot har överväganden gällande material gjorts utifrån studiens syfte, att undersöka hälsofrämjande effekter, vilket innebär att negativa effekter inte tagits i beaktande i denna studie.

5.3 Slutsats

Syftet med denna litteraturstudie har varit att undersöka hälsofrämjande aspekter och effekter med IKT-verktyg och sociala medier för att främja den psykiska hälsan hos unga vuxna. Studien har tittat på forskning om deltagarnas egna upplevelser och erfarenheter gällande IKT-verktyg och sociala medier för att skapa en förståelse och kunskap kring de preferenser deltagarna har inom området. Litteraturstudiens resultat visar att det finns positiva faktorer inom det digitala området som bidrar till att minska den psykiska ohälsan. Dessa faktorer är *personlig utveckling och förändring, ökad kunskap och förmåga, trygghet och anonymitet, motivation och engagemang, social tillhörighet och socialt stöd* samt *lättillgänglighet och användarvänlighet*. Att inneha kunskap och förståelse kring dessa faktorer kan bidra till att individer överkommer barriärer som begränsar den psykiska hälsan samt leda till implementering av digitala hälsofrämjande insatser.

Sveriges vision om att bli bäst i världen på att tillvarata digitaliseringens möjligheter innebär att många områden inom den digitala tekniken och digital hälsa behöver utvecklas. Som tidigare nämnts finns lite forskning inom området och följaktligen är fortsatt forskning av yttersta vikt, speciellt som området inom digital hälsa är i snabb utveckling. Dessutom tenderar det finnas få studier som visar resultat över tid, varpå forskning också behöver

innehålla ett långtidsfokus för att se om de hälsofrämjande faktorerna har inverkan på sikt. Därutöver behöver kunskaperna kring IKT-verktygens användningsområde och kunskapen kring de positiva aspekterna breddas så att de kan utvecklas och fungera som verktyg för fler människor och aktörer i det förebyggande arbetet med psykisk ohälsa samt implementerandet av digitala hälsofrämjande insatser för unga vuxna.

TACKORD

Vi vill framföra ett hjärtligt tack till alla som har stöttat och hjälpt oss under en intensiv men intressant period med detta examensarbete. Ett särskilt tack vill vi rikta till vår handledare Karin Flodin för ett gott samarbete och som föredömligt kommit med konstruktiv kritik och bra idéer som utvecklat vårt arbete och lett till ett ökat lärande.

Mellerud och Vaxholm
Maj 2020

Bodil och Sanna

REFERENSER

Andersson, I. & Ejlertsson, G. (2009). *Folkhälsa som tvärvetenskap* (3:e uppl.). Studentlitteratur.

Antonovsky, A. (2005). *Hälsans mysterium* (2:a uppl.) Natur och Kultur

Barry, C.T., Sidoti, C.L., Briggs, S.M., Reiter, S.R. & Lindsey, R.A. (2017). Adolescent social media use and mental health from adolescent and parent perspectives. *Journal of Adolescence*, 61, 1-11. Doi: 10.1016/j.adolescence.2017.08.005

*Basch, C.H., MacLean, S. A., Romero, R-A. & Ethan, D. (2018). Health Information Seeking Behavior Among College Students. *Journal of Community Health*. 43, 10941099.doi.org/10.1007/s10900-0180526-9

Bonita, R., Beaglehole, R. & Kjellström, T. (2010). *Grundläggande epidemiologi* (2:a uppl.) Studentlitteratur.

*Burnette, C. B., Kwitowski, M. A. & Mazzeo., S. E. (2017). "I don't need people to tell me I'm pretty on social media:" A Qualitative study of social media and body image in early adolescent. *Body image*, 23, 114-125. <http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.09.001>

*Clark, L. H., Hudson, J. L., Dunstan, D. A. & Clark, G. I. (2018). Capturing the Attitudes of Adolescent Males' Towards Computerised Mental Health Help-Seeking. *Australian Psychological Society*, 53, 416426.doi:10.1111/ap.12341

Codex. (u.å.). *Forskningsetiska principer*. Hämtad 26 november, 2019, från <http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf>

Datareportal. (2014). *Digital 2014; Europas regionala översikt*. Hämtad 1 november, 2019, från <https://datareportal.com/reports/digital-2014-europe-regional-overview>

Datareportal. (2019). *Användare av sociala medier efter plattform*. Hämtad 1 november, 2019, från <https://datareportal.com/social-media-users>

*Dewa, L.H., Lavelle, M., Pickles, K., Kalorkoti, C., Jaques, J., Pappa, S. & Aylin, P. (2019). Young adults' perceptions of using wearables, social media and other technologies to detect worsening mental health: A qualitative study. *Plos One*, 14, (9). Doi: [10.1371/journal.pone.0222655](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0222655)

*Easton, S., Morton, K., Tappy, Z., Francis, D. & Dennison, L. (2018). Young People's Experiences of Viewing the Fitspiration Social Media Trend: Qualitative Study. *Journal of Medical Internet Research*, 20(6). Doi: 10.2196/jmir.9156

Equator. (u.å). Enhancing the Quality and Transparency of Health Research. Hämtad 19 november, 2019, från, <http://www.equator-network.org/about-us/>

Facebook. (2019). Ge människor makt att bygga samhälle och världen närmare varandra. Hämtad 1 november, från, <https://newsroom.fb.com/company-info/>

Fernström, J. (2019, 13 november). Vad är psykisk ohälsa? Hämtad 22 november, 2019, från <https://www.forskning.se/2019/11/13/vad-ar-psykisk-ohalsa-var-gar-gransen-mellan-kropp-och-psyke/>

Forsberg, C & Wengström, Y. (2013). *Att göra systematiska litteraturstudier. Värdering, analys och presentation av omvårdnadsforskning*. (3:e uppl.) Natur & Kultur.

Gardelli, Å. (2012). IKT som verktyg för ökad delaktighet för personer med funktionsnedsättning. I G. Gard & A. Melander-Wikman (Red.), *E-hälsa- innovationer, metoder, interventioner och perspektiv* (s.163-191). Studentlitteratur.

Gillberg, N. (2014). *Uppmärksamhetsamhället* (2:a uppl.). Studentlitteratur.

Globala målen. (u.å.). Hälsa och välbefinnande. Hämtad 25 oktober, 2019, från <https://www.globalamalen.se/om-globala-malen/mal-3-halsa-och-valbefinnande/>

Globalportalen. (u.å.). Agenda 2030. Hämtad 25 oktober, 2019, från https://globalportalen.org/amnen/agenda-2030?gclid=CjwKCAjwusrBRBmEiwAGBPgE14ZBMInT8KxXMKFyv23oOpmr58mGc0OsXNkbYQHQ926E5-8FMxyOhoCYj4QAvD_BwE

*Heilemann, M. V., Martinez, A. & Soderlund, P. D. (2018). A Mental Health Storytelling Intervention Using Transmedia to Engage Latinas: Grounded Theory Analysis of Participants' Perceptions of the Story's Main Character. *Journal of Medical Internet Research*, 20 (5). doi: 10.2196/10028

Högskolebiblioteket i Skövde. (2019, 15 april). Databaser- Högskolan i Skövde. Hämtad 12 november, från, <https://www.his.se/Biblioteket/Sokverktyg/Databaser/>

Instagram. (2019, 30 april). Connecting You with Friends, Family and Interests on Instagram. Hämtad 4 november, 2019, från <https://instagram-press.com/blog/2019/04/30/connecting-you-with-friends-family-and-interests-on-instagram/>

*Johnson, K.R., Fuchs, E., Horvath, K.J. & Scal, P. (2015). Distressed Looking for Help: Internet Intervention Support for Arthritis Self- Management. *Journal of Adolescent Health*. 56, 666671..doi.org/10.1016/j.jadohealth.2015.02.019

Karolinska Institutet (2019, 24 september). Skriva referenser. Hämtad 27 november, 2019, från <https://kib.ki.se/skriva-referera/skriva-referenser>

Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using Thematic Analysis in Psychology. *Journal of Qualitative Research in Psychology*, 3, 77-101

*Kendal, S., Kirk, S., Elvey, R., Catchpole, R. & Prymachuk, S. (2015). How a moderated online discussion forum facilitates support for young people with eating disorders. *Journal of Health Expectations*. 20, 98-111. doi: 10.1111/hex.12439

*Kim, Y., Wang, Y. & Oh, J. (2016). Digital Media Use and Social Engagement: How Social Media and Smartphone Use Influence Social Activities of College Students. *Cyberpsychology Behavior and Social Networking*. 19 (4). DOI: 10.1089/cyber.2015.0408

Lanksher, C. & Knobel, M. (2008) *Digital literacies: Concepts, policies and practices*. Hämtad 6 maj, 2020, från https://www.academia.edu/293040/Digital_Literacies_Concepts_Policies_and_Practices

Lidwall, U. & Olsson-Bohlin, C. (u.å.). *Psykisk ohälsa* (Rapport 2016:2). Hämtad från försäkringskassans webbplats: https://www.forsakringskassan.se/wps/wcm/connect/41903408-e87d-4e5e-8f7f-90275dfe6ad/korta_analyser_2016_2.pdf?MOD=AJPERES&CVID=

Livingston, J.D, Cianfrone, M., Korf-Uzan, K. & Coniglio, C. (2014). Another time point, a different story: one year effects of a social media intervention on the attitudes of young people towards mental health issues. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 49, 985-990. Doi: [10.1007/s00127-013-0815-7](https://doi.org/10.1007/s00127-013-0815-7)

*McCloskey, W., Iwanicki, S., Lauterbach, D., Giammittorio, DM. & Maxwell, K. (2015). Are Facebook "Friends" Helpful? Development of a Facebook-Based Measure of Social Support and Examination of Relationships Among Depression, Quality of Life, and Social Support. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18, 499-505. DOI: 10.1089/cyber.2014.0538

Malterud, K. (2014). *Kvalitativa metoder i medicinsk forskning* (3:e uppl.). Studentlitteratur.

Melander Wikman, A. (2012). Definitioner och modeller för e-hälsa. I G. Gard & A. Melander Wikman (Red.). *E-hälsa – innovationer, metoder, interventioner och perspektiv* (s.17-32). Studentlitteratur.

Mind. (u.å.). Mind för psykisk hälsa. Hämtad 29 april, 2020 från <https://mind.se/om-mind/>

*Morris, R., Schueller, S.M. & Picard, R.M. (2015). Efficacy of a Web Based, Crowdsourced Peer-To-Peer Cognitive Reappraisal Platform for Depression: Randomized Controlled Trial. *Journal of Medical Internet Research*. 17 (3). doi: 10.2196/jmir.4167

*Naslund, J.A., Aschbrenner, K. A., Marsc, L.A., McHugo, G. J. & Bartel, S.J. (2018). Facebook for Supporting a Lifestyle Intervention for People with Major Depressive

Disorder, Bipolar Disorder, and Schizophrenia: an Exploratory Study. *Psychiatric Quarterly*, 89, 81-94. DOI 10.1007/s11126-017-9512-0

O'Brien, B C., Harris, I B., Beckman, T J., Reed, D A. & Cook, D A. (2014). Standards for Reporting Qualitative Research. A Synthesis of Recommendations. *Academic Medicine*, 89, 1245-1251. Doi: 10.1097/ACM.0000000000000388

*Paige, S. R., Krieger, J. L. & Stellefson, M.L. (2017). The Influence of eHealth Literacy on Perceived Trust in Online Health Communication Channels and Sources. *Journal of Health Communication*, 22, 53-65. doi:10.1080/10810730.2016.1250846

*Park, BK., Nahm, E-S., Rogers, V., Choi, M., Friedmann, E., Wilson, M. & Koru, G. (2016). A Facebook Based Obesity program for Korean American Adolescents Usability Evaluation. *Journal of Pediatric Health Care*, 31(1), 57-66. Doi: 10.1016/j.pedhc.2016.02.002

*Pornsakulvanich, V. (2017). Personality, attitudes, social influences, and social networking site usage predicting online social support. *Computers in Human Behavior*, 76, 255-262. doi.org/10.1016/j.chb.2017.07.021

Prisma (2015). Transparent Reporting of Systematic Reviews and Meta-Analysis. Hämtad 24 april, 2020, från <http://www.prisma-statement.org/>

*Prybotuk, G. & Ryan, S. (2015). Social Media The Key to Health Information Access for 18- to 30Year-Old College Students. *Journal of Computers, Informatics, Nursing*. 33, 132-141. DOI: 10.1097/CIN.0000000000000147

*Pung, A., Fletcher., S.L. & Gunn, J.M. (2018). Mobile App Use by Primary Care Patients to Manage Their Depressive Symptoms: Qualitative Study. *Journal of Medical Internet Research*. 20 (9) DOI: 10.2196/10035

Pellmer, K., Wramner, B. & Wramner, H. (2012). *Grundläggande folkhälsovetenskap* (3:e uppl.). Stockholm: Liber

*Raggatt, M., Wright, C. J. C., Carrotte, E., Jenkinson, R., Mulgrew, K., Prichard, I. & Lim, M. S. C.(2018).“I aspire to look and feel healthy like the posts convey”: engagement with fitness inspiration on social media and perceptions of its influence on health and wellbeing. *BMC Public Health*, 18 (1002). <https://doi.org/10.1186/s12889-0185930-7>

Regeringskansliet (2016). Vision e-hälsa 2025 – gemensamma utgångspunkter för digitalisering i socialtjänst och hälso- och sjukvård. (Rapport 2005:06). <https://www.regeringen.se/contentassets/79df147f5b194554bf401dd88e89b791/vision-e-halsa-2025.pdf>

Regeringskansliet (2017) För ett hållbart digitaliserat Sverige - en digitaliseringsstrategi. (Rapport 2017:03643).

https://www.regeringen.se/49adea/contentassets/5429e024be6847fc907b786ab954228f/digitaliseringsstrategin_slutlig_170518-2.pdf

Regeringskansliet. (2019, 26 juni). Över 1,7 miljarder till arbetet med psykisk ohälsa. Hämtad 29 oktober, 2019, från

<https://www.regeringen.se/pressmeddelanden/2019/06/over-17-miljarder-till-arbetet-med-psykisk-halsa/>

Richards, D., Coldwell, P. & Go, H. (2015). Impact of social media on the health of children and young people. *Journal of Paediatrics and Child Health*, 51, 1152-1157. Doi: 10.1111/jcp.13023

Rosenstock, I.M., Strecher, V.J. & Becker, M.H. (1988). Social learning theory and the Health Belief Model. *Health Education Quarterly*, 15(2) 175-183

*Schwinn, T. M., Schinke, S.P. Hopkins, J., Keller, B. & Liu, X. (2018). An Online Drug Abuse Prevention Program for Adolescent Girls: Posttest and 1-Year Outcomes. *Journal of Youth and Adolescents*, 47, 490-500

SHEDO. (u.å.a). Forum. Hämtad 29 april, 2020, från <http://www.shedo.se/stod/forum/>

SHEDO. (u.å.b). Välkommen till SHEDO. Hämtad 29 april, 2020, från <http://www.shedo.se/>

Snapchat. (u.å.). Vad är snapchat. Hämtad 22 oktober, 2019, från <https://whatis.snapchat.com/>

*Slater, A., Varsani, N. & Diedrichs, PC. (2017). #fitspo or #loveyourself? The impact of fitspiration and self-compassion Instagram images on women's body image, self-compassion, and mood. *Body Image*, 22, 87-96. Doi:10.1016/j.bodyim.2017.06.004

Socialstyrelsen. (2017, 13 december). Kraftig ökning av psykisk ohälsa bland barn och unga vuxna. Hämtad 15 oktober, 2019, från <https://www.socialstyrelsen.se/om-socialstyrelsen/pressrum/press/kraftig-okning-av-psykisk-ohalsa-bland-barn-och-unga-vuxna/>

Stain, R., Hadlaczky, G., Carli, V., Titelman, D. & Wasserman, D. (2011, 6 december). Vårt århundrades största utmaning för hälsovårdande myndigheter. *Läkartidningen*, 108, 49 Hämtad från <http://www.lakartidningen.se/Functions/OldArticleView.aspx?articleId=17469>

Statens medieråd. (2019). *Unga och medier 2019*. Hämtad 15 oktober, 2019, från <https://statensmedierad.se/download/18.126747f416d00e1ba946903a/1568041620554/Ungar%20och%20medier%202019%20tillganglighetsanpassad.pdf>

Tengland, P-A. (2011). Empowerment och etik i folkhälsoarbete. I B. Brülde (Red.), *Folkhälsoarbetets etik*. (s. 235-267). Studentlitteratur.

Trautmann, S., Rehm, J. & Wittchen, H. U. (2016). The economic costs of mental disorders: Do our societies react appropriately to the burden of mental disorders? *EMBO reports*, 17, 1245-1249 <https://doi.org/10.15252/embr.201642951>

Twitter. (2019a). Getting started. Hämtad, 25 november, 2019, från <https://developer.twitter.com/en/docs/basics/getting-started>

Twitter. (2019b). New user FAQ. Hämtad. 25 november, 2019, från <https://help.twitter.com/en/new-user-faq>

UNICEF. (2017). *Children in a digital world*. Hämtad 1 november, 2019, från https://www.unicef.org/publications/files/SOWC_2017_ENG_WEB.pdf

Ungdomsstyrelsen. (2007). Ungdomar, fritid och hälsa. En forskningsöversikt om fritidens risk och skyddsfaktorer (2007:13) Hämtad 29 april, 2020, från https://www.mucf.se/sites/default/files/publikationer_uploads/ungdomar-fritid-halsa.pdf

Uppdrag psykisk hälsa. (u.å.a). Barns utveckling frisk – riskfaktorer och effektiva insatser. Hämtad 25 oktober, 2019, från <https://www.uppdragpsykiskhalsa.se/fl/barns-utveckling-risk-och-friskfaktorer/>

Uppdrag Psykisk hälsa. (u.å.b). Skydds och riskfaktorer för psykisk ohälsa. Hämtad 25 oktober, från <https://www.uppdragpsykiskhalsa.se/skydds-och-riskfaktorer-for-psykisk-ohalsa/>

Us National Library of Medicine. (u.å.). MEDLINE, PubMed, and PMC: How are they different? Hämtad 12 november, från, http://wayback.archive-it.org/org-350/20180312141605/https://www.nlm.nih.gov/pubs/factsheets/dif_med_pub.html

Vetenskapsrådet. (2017). *God forskningssed*. Hämtad 26 november, 2019, från https://www.vr.se/download/18.2412c5311624176023d25b05/1555332112063/God-forsknings-sed_VR_2017.pdf

Vården i siffror. (u.å.). Psykiatrisk sjukvård. Hämtad 30 oktober, 2019, från <https://vardenisiffror.se/report/view?id=58bd1b83d4475f0ef0f1b3b4>

Vårdguiden. (u.å.). Vad är psykisk ohälsa. Hämtad 15 oktober, 2019, från <https://www.1177.se/Kronoberg/sa-fungerar-varden/varden-i-kronoberg/for-barn-och-unga-om-rattpsykiatrin-i-vaxjo/vad-ar-psykisk-ohalsa/>

WHO. (1998). Health Promotion Glossary. Hämtad 6 maj, 2020, från <https://www.who.int/publications-detail/health-promotion-glossary>

WHO. (2016). Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being. Hämtad 29 oktober, 2019, från: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/Life-stages/child-and-adolescent-health/health->

[behaviour-in-school-aged-children-hbsc/hbsc-international-reports/growing-up-unequal.-hbsc-2016-study-20132014-survey](https://www.who.int/behaviour-in-school-aged-children-hbsc/hbsc-international-reports/growing-up-unequal.-hbsc-2016-study-20132014-survey)

WHO. (2017). Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates. Hämtad 29 oktober, 2019, från:

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf;jsessionid=A3F80C4A11DD01B5D910133F051A8E6F?sequence=1>

*artiklar som inkluderats i analysen

Bilaga 1 Sököversikt

Datum för sökning	Databas	Söktermer	Antal träffar	Antal lästa artiklar med titel och abstrakt	Antal lästa artiklar i fulltext	Antal inkluderade artiklar
12/11-19	PubMed	social media AND mental health	310	12	7	<p>1 (6 valdes bort då de ej motsvarade syftet)</p> <p>Inkluderade: Pung, A., Fletcher., S.L. & Gunn, J.M. (2018). Mobile App Use by Primary Care Patients to Manage Their Depressive Symptoms: Qualitative Study. <i>Journal of Medical Internet Research</i>. 20 (9) DOI: 10.2196/10035</p>
12/11-19	PubMed	facebook AND mental health	69	6	2	<p>1 (1 valdes bort då den ej motsvarade syftet)</p> <p>Inkluderade: McCloskey, W., Iwanicki, S., Lauterbach, D., Giammittorio, DM. & Maxwell, K. (2015). Are Facebook "Friends" Helpful? Development of a Facebook-Based Measure of Social Support and Examination of Relationships Among Depression, Quality of Life, and Social Support. <i>Cyberpsykologi, Behavior, and Social Networking</i>, 18, 499-505. DOI: 10.1089/cyber.2014.0538</p>
13/11-19	PubMed	self esteem AND social media	274	8	4	<p>4</p> <p>Inkluderade: Raggatt, M., Wright, C. J. C., Carrotte, E., Jenkinson, R., Mulgrew, K., Prichard, I. & Lim, M. S. C. (2018). "I aspire to look and feel healthy like the posts convey": engagement with fitness inspiration on social media and perceptions of its influence on health and wellbeing. <i>BMC Public Health</i>, 18 (1002). https://doi.org/10.1186/s12889-018-5930-7</p> <p>Easton, S., Morton, K., Tappy, Z., Francis, D. & Dennison, L. (2018). Young People's Experiences of Viewing the Fitspiration Social Media Trend: Qualitative Study. <i>Journal of Medical Internet Research</i>, 20(6). Doi: 10.2196/jmir.9156</p> <p>Slater, A., Varsani, N. & Diedrichs, PC. (2017). #fitspo or #loveyourself? The</p>

						<p>impact of fitspiration and self-compassion Instagram images on women's body image, self-compassion, and mood. <i>Body Image</i>, 22, 87-96. Doi:10.1016/j.bodyim.2017.06.004</p> <p>Burnette, C. B., Kwitowski, M. A. & Mazzeo., S. E. (2017). "I don't need people to tell me I'm pretty on social media:" A Qualitative study of social media and body image in early adolescent. <i>Body image</i>, 23, 114-125. http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.09.001</p>
13/11-19	PubMed	Positive effects AND social media	91	8	4	<p>2 (2 valdes bort då de ej motsvarade studiens syfte)</p> <p>Inkluderade: Kim, Y., Wang, Y. & Oh, J. (2016). Digital Media Use and Social Engagement: How Social Media and Smartphone Use Influence Social Activities of College Students. <i>Cyberpsychology Behavior and Social networking</i>. 19 (4). DOI: 10.1089/cyber.2015.0408</p> <p>Park, BK., Nahm, E-S., Rogers, V., Choi, M., Friedmann, E., Wilson, M. & Koru, G. (2016). A Facebook-Based Obesity program for Korean American Adolescents Usability Evaluation. <i>Journal of Pediatric Helath Care</i>, 31(1), 57-66. Doi: 10.1016/j.pedhc.2016.02.002</p>
19/11-19	PubMed	Supportgroup AND social media	337	4	0	
19/11-19	PubMed	Supportgroup AND social media AND Facebook	53	1	0	
19/11-19	PubMed	Supportgroup AND social media AND Facebook AND mental health	4	0	0	
19/11-19	CINAHL	mental health AND social media support	47	7	0	

19/11-19	CINAHL	mental health AND Facebook	4	3	0	0
19/11-19	CINAHL	facebook AND social media AND serious mental illness AND lifestyle intervention AND weight loss AND fitness	2	1	1	1 Inkluderad: Naslund, J.A., Aschbrenner, K. A., Marsc, L.A., McHugo, G. J. & Bartel, S.J. (2018). Facebook for Supporting a Lifestyle Intervention for People with Major Depressive Disorder, Bipolar Disorder, and Schizophrenia: An Exploratory Study. <i>Psychiatric Quarterly</i> , 89, 81-94. DOI 10.1007/s11126-017-9512-0
19/11-19	CINAHL	social media AND mental health interventions	20	6	2	2 Inkluderade: Clark, L. H., Hudson, J. L., Dunstan, D. A. & Clark, G. I. (2018). Capturing the Attitudes of Adolescent Males' Towards Computerised Mental Health Help-Seeking. <i>Australian Psychological Society</i> , 53, 416-426. doi:10.1111/ap.12341 Heilemann, M. V., Martinez, A. & Soderlund, P. D. (2018). A Mental Health Storytelling Intervention Using Transmedia to Engage Latinas: Grounded Theory Analysis of Participants' Perceptions of the Story's Main Character. <i>Journal of Medical Internet Research</i> , 20 (5). doi: 10.2196/10028
19/11-19	CINAHL	instagram	69	17	1	1 Inkluderad: Pornsakulvanich, V. (2017). Personality, attitudes, social influences, and social networking site usage predicting online social support. <i>Computers in Humans Behavior</i> , 76, 255-262. doi.org/10.1016/j.chb.2017.07.021.
20/11-19	PubMed	positive effects of social media AND mental health	8	4	0	0
20/11-19	PubMed	depression AND support group AND facebook	8 totalt 5 i resultatlista	3 totalt 1 i resultatlista	3	0

			3 i best matches	2 i best matches		
20/11-19	PubMed	depression AND support group AND instagram	0	0	0	0
20/11-19	PubMed	depression AND support group AND snapchat	0	0	0	0
20/11-19	PubMed	health literacy AND Facebook	10	4	2	2 Inkluderade: Paige, S. R., Krieger, J. L. & Stellefson, M.L. (2017). The Influence of eHealth Literacy on Perceived Trust in Online Health Communication Channels and Sources. <i>Journal of Health Communication, 22</i> , 53-65. doi:10.1080/10810730.2016.1250846. Schwinn, T. M., Schinke, S.P. Hopkins, J., Keller, B. & Liu, X. (2018). An Online Drug Abuse Prevention Program for Adolescent Girls: Posttest and 1-Year Outcomes. <i>Journal of Youth and Adolescents, 47</i> , 490-500
20/11-19	PubMed	health literacy AND instagram	3	1	0	0
20/11-19	PubMed	health information AND social media AND anxiety	19	2	1	0
20/11-19	PubMed	health information AND social media AND suicide	18	4	1	0
20/11-19	PubMed	health promotion activities AND mental illness AND social media	6 totalt varav 3 i resultatlist a och 3 i "best matches"	3 totalt varav 2 i "best matches"	1 "best matches"	0
20/11-19	PubMed	health promotion	8 totalt varav 5 i	2 totalt varav 1 i	1 från "best"	0

		activities AND social media AND mental health	resultatlista och 3 i "best matches"	resultatlista och 1 i "best matches"	matches	
26/11-19	PubMed	well-being AND facebook AND online intervention AND mental health	16	3	0	0
26/11-19	PubMed	health information AND online intervention AND internet AND well-being AND e-health	20	11	5	2 (3 valdes bort på grund av att de inte motsvarade studiens syfte) Inkluderade: Basch, C.H., MacLean, S. A., Romero, R-A. & Ethan, D. (2018). Health Information Seeking Behavior Among College Students. <i>Journal of Community Health</i> . 43, 1094-1099.doi.org/10.1007/s10900-018-0526-9 Johnson, K.R., Fuchs, E., Horvath, K.J. & Scal, p. (2015). Distressed Looking for Help: Internet Intervention Support for Arthritis Self- Management. <i>Journal of Adolescent Health</i> . 56, 666-671..doi.org/10.1016/j.jadohealth.2015.02.019
26/11-19	PubMed	online intervention AND mental health AND e-health	6	4	0	0
26/11-19	PubMed	online intervention AND cognitive behaviour therapy AND social media	7	3	1	1 Inkluderad: Morris, R., Schueller, S.M. & Picard, R.M. (2015). Efficacy of a Web-Based, Crowdsourced Peer-To-Peer Cognitive Reappraisal Platform for Depression: Randomized Controlled Trial. <i>Journal of Medical Internet Research</i> . 17 (3). doi: 10.2196/jmir.4167
29/11-19	PubMed	Intervention AND risk groups AND social media	101	13	3	2 (1 valdes bort då den inte motsvarade studiens syfte) Inkluderade: Kendal, S., Kirk, S., Elvey, R., Catchpole, R. & Pryjmachuk.S.(2015). How a moderated online discussion forum facilitates support for young people with eating disorders. <i>Journal of Health</i>

						<p><i>Expectations. 20, 98-111. doi: 10.1111/hex.12439</i></p> <p>Prybotuk, G. & Ryan, S. (2015). Social Media The Key to Health Information Access for 18- to 30-Year-Old College Students. <i>Journal of Computers, Informatics, Nursing. 33, 132-141. DOI: 10.1097/CIN.0000000000000147</i></p>
6/4-20	Pubmed	Social media AND "young adults"	231	2	1	<p>1</p> <p>Inkluderad: Dewa, L.H., Lavelle, M., Pickles, K., Kalorkoti, C., Jaques, J., Pappa, S. & Aylin, P. (2019). Young adults' perceptions of using wearables, social media and other technologies to detect worsening mental health: A qualitative study. <i>Plos One, 14, (9)</i>. Doi: 10.1371/journal.pone.0222655</p>

Bilaga 2 Artikelöversikt och kvalitetsbedömning

Referens	Design & Metod	Syfte	Land och Urval	Resultat	Styrkor	Svagheter
Basch, C.H., MacLean, S. A., Romero, R-A. & Ethan, D. (2018). Health Information Seeking Behaviour Among College Students. <i>Journal of Community Health</i> . 43, 1094-1099. doi.org/10.1007/s10900-018-0526-9	Tvärsnittsstudie online. Datamaterialet analyserades i IBM SPSS.	Syftet med studien var dels att identifiera och utvärdera källor som studenter använder sig av för att hitta hälsoinformation och att undersöka uppfattningar och beteende för att använda online verktyg.	USA, Totalt 258 Collegestudenter som slutförde undersökningen.	Resultatet visade att studenter hellre valde att söka hälsoinformation på internet än att rådfråga hälso- och sjukvårdspersonal. Kvinnliga studenter var mer benägna att använda sig av internet för hälsoinformation och att de kvinnliga studenterna använde sig av sociala medier i större utsträckning än manliga studenter.	IMRaD, etiska överbåganden har tagits i beaktande, författarna har redovisat att de inte fanns någon intressekonflikt. Ger en uppfattning om beteende, information kan användas som grund för att nå målgrupp.	Tvärsnittsstudie Generaliserbarhet begränsad. Risk för minnesbias.
Burnette, C. B., Kwitowski, M. A. & Mazzeo, S. E. (2017). "I don't need people to tell me I'm pretty on social media." A Qualitative study of social media and body image in early adolescent. <i>Body image</i> , 23, 114-125. http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.09.001	En kvalitativ studie med sex fokusgrupper som analyserades med hjälp av en tematisk analys.	Syftet med studien var att undersöka förhållandet mellan användningen av sociala medier och kroppsbilden hos unga tonåringar.	Deltagarna rekryterades från en privat skola i Virginia för endast flickor i åldrarna 12 till 14 år, 38 st flickor deltog sammanlagt i studien	Resultatet visade att de fanns lite problem gällande social jämförelse och utseende med kompisar på sociala medier, vidare visade resultaten på en hög mediekunskap som bidrog till att mildra de negativa sambanden mellan sociala mediernas exponering och kroppsbild. Deltagarna rapporterade att detta berodde på ett gott föräldrainslag och en	IMRaD. Inga intressekonflikter förekommer och etiska beaktanden har gjorts.	Fokusgrupper som kan sakna extern giltighet på grund av litet homogent prov. Fokusgrupper kan påverka gruppdynamiken och inte alla komma till tals.

				positiv skolmiljö.		
Clark, L. H., Hudson, J. L., Dunstan, D. A. & Clark, G. I. (2018). Capturing the Attitudes of Adolescent Males' Towards Computerised Mental Health Help-Seeking. <i>Australian Psychological Society, 53</i> , 416-426. doi:10.1111/a.p.12341	Kvalitativ studie med semistrukturerade intervjuer och fokusgrupper. Materialet analyserades med kvalitativ innehållsanalys.	Studiens syfte var att undersöka om unga män som lider av psykisk ohälsa skulle söka hjälp i större utsträckning med hjälp av datoriserad psykologisk behandling. En kvalitativ metod för att ta reda på unga mäns attityder till digitala mentala hälsointerventio- ner.	29 unga män rekryterades i åldern 12 till 18 år och medelåldern var cirka 15 år i Australien.	Resultatet visade att det finns ett antal hinder till varför män inte söker hjälp via digitala hjälpprogram såsom sekretess, dålig kännedom om denna typ av hjälpinsats, resultatet visade även på en önskan hos deltagarna att skolan, föräldrarna och sociala medier skulle kunna vara ett verktyg till att nå ut till dessa hjälpprogram som finns på de digitala plattformarna.	IMRaD. Etiska aspekter tagit i beaktande. Tillvägagångssätt redovisas på ett enkelt sätt. Såväl styrkor som svagheter med studien lyfts.	Endast 29 deltagare. Även om datamättnad uppstod hade fler teman kunnat framkomma med ett större urval.
Dewa, L.H., Lavelle, M., Pickles, K., Kalorkoti, C., Jaques, J., Pappa, S. & Aylin, P. (2019). Young adults' perceptions of using wearables, social media, and other technologies to detect worsening mental health: A qualitative study. <i>Plos One, 14</i> , (9). Doi: 10.1371/journal.pone.0222655	Kvalitativ studie. Semistrukturerade intervjuer genomfördes och data triangulerades mellan forskare och presenterades i temakarta.	Syfte med studien var att undersöka om digital teknik kunde vara ett redskap för att upptäcka försämrad mental hälsa.	Storbritannien, 16 deltagare, varav 81 % kvinnor.	Resultatet visade att appar är bra redskap för att tidigt upptäcka försämring av den mentala hälsan om apparna kunde mäta variationer i personer sömnmönster, humör och aktivitetsnivåer.	Insyn från co-researchers och triangulering gav fördjupad kunskap och vidare perspektiv. Bredd i urvalet, flera diagnoser bland deltagare. COREQ-mallen har använts. Studie gjorts i enlighet med etiska standarder och Helsingforsdeklarationen. Studie godkänd av etisk kommitté.	Varierad kunskap i användandet av teknologi, självrapportera t beteende risk för bias. Risk även för bias hos forskarna då egna upplevelser kan påverka kodandet.
Easton, S., Morton, K., Tappy, Z., Francis, D. &	Kvalitativ studie med detaljerade öppna	Syftet med studien var att undersöka hur deltagarna	England, Tjugo unga vuxna deltagare	Resultatet visade att ungdomar som följer	IMRad. Etiska aspekter beaktade och samtyckesform	Litet deltagarantal, endast 20 stycken.

Dennison, L. (2018). Young People's Experiences of Viewing the Fitspiration Social Media Trend: Qualitative Study. <i>Journal of Medical Internet Research</i> , 20(6). Doi: 10.2196/jmir.9156	intervjufrågor (antingen fokusgrupper eller individuella intervjuer) som analyserades med hjälp av en induktiv tematisk analys	upplever att titta på fitspiration på sociala medier, samt ta reda på hur deltagarna blir påverkade gällande deras känslor, tankar, beteende och hur deras hälsa påverkades	varav 14 kvinnor och 6 män i åldrarna 18 till 25 år.	Fitspiration på sociala medier kan skapa en ökad motivation och kunskap som främjar en hälsosam livsstil dock visade resultatet även en del negativa effekter på hälsan och på den psykiska hälsan.	ulär undertecknat.	Mestadels universitetsstudenter deltog i studien.
Heilemann, M. V., Martinez, A. & Soderlund, P. D. (2018). A Mental Health Storytelling Intervention Using Transmedia to Engage Latinas: Grounded Theory Analysis of Participants' Perceptions of the Story's Main Character. <i>Journal of Medical Internet Research</i> , 20 (5). doi: 10.2196/10028	En kvalitativ studiedesign, där intervjuerna genomfördes via telefon, Intervjuerna ljudinspelades och transkriberades. Dataanalysen grundades i grounded theory metodik.	Studien inkluderade en förebyggande internet-intervention som inkluderade filmer om en latinokvinna som hade haft det tungt i livet och kämpade för att må bättre och en webbsida som länkade till olika symtomhanteringsresurser för engelsktalande latinokvinnor som led av depression och ångestsymtom i syfte att ta reda på hur deltagarna uppfattade historiens huvudkaraktär	Södra Kalifornien, 28 kvinnliga engelsktalande latinokvinnor rekryterades i åldrarna 21 till 55 år.	Resultatet visade att kvinnorna omfamnade denna karaktär i filmen och kunde relatera till sig själva, vilket resulterade i att kvinnorna själva började fundera på hur de skulle gå vidare för att börja må bättre själva, vilket tyder på att den digitala hälsointerventionen var lyckad.	Inga intressekonflikter föreligger. Etiska beaktanden har gjorts.	Videos begränsade till en historia. Undersökning kortsiktig, endast under sex veckor. Risk att endast kvinnor som redan var bekväma med att använda teknologin hade större intresse av studien.
Johnson, K.R., Fuchs, E., Horvath, K.J. & Scal, p. (2015). Distressed Looking for Help: Internet Intervention Support for Arthritis Self-Management.	Tvärsnittsstudie, datamaterialet analyserades med hjälp av ett chi-två test och t-test samt med hjälp av Fishers test och alla analyser	Syftet med studien var att undersöka om e-hälsa interventioner kunde vara ett sätt att utveckla tjänster som ökade ungdomars	USA, Totalt var det 134 ungdomar i åldrarna 14-19 år som deltog i online undersökningen, varav 67 ungdomar med hög psykosocial	Resultat visade att ungdomar med låg psykosocial livskvalitet i större utsträckning hade intresse för onlineforum, bygga personliga	IMRad, Finansiellt stöd redovisas och etiska aspekter har tagit i beaktande. Informerat samtycke online bland ungdomarna.	Motstridiga resultat som ej kan förklaras av data. 1/3 av ungdomar med lågt PS-QL föredrog fysiska supportgrupper. Intresse i att använda

<i>Journal of Adolescent Health. 56, 666-671..doi.org/10.1016/j.jadohealth.2015.02.019</i>	genomfördes med hjälp av Statistikprogrammet Stata SE.	mentala och fysiska hälsa som led av Juvenil artrit och hade en sämre psykosocial livskvalité samt var syftet att jämföra ungdomar med hög psykosocial livskvalité med ungdomar som hade en låg psykosocial livskvalité.	livskvalité och 67 deltagare med låg psykosocial livskvalité.	profiler, nätverka och skriva meddelanden med andra, ända de med hög psykosocial livskvalitet. Studien visade även att de flesta med juvenil artrit använde internet för att hitta hälsoinformation.		internetbaserad support garanterar inte fortsatt användning. Självrapporterad data som ej bekräftats från föräldrar eller journaler.
Kendal, S., Kirk, S., Elvey, R., Catchpole, R. & Prymachuk, S. (2015). How a moderated online discussion forum facilitates support for young people with eating disorders. <i>Journal of Health Expectations. 20, 98-111</i> .doi: 10.1111/hex.12439	Kvalitativ studie med etnografisk studiemetod där datamaterialet analyserades med hjälp av en tematisk analys	Syftet med studien var att ta reda på hur ungdomar använde sig av online stödgrupper för ungdomar som led av ätstörningar som drevs av en hjälporganisation med inriktning ätstörningar.	Storbritannien, Deltagarnas ålder var mellan 10 och 19 år och denna studie fokuserade på antal meddelanden på forumet inte antal deltagare och 400 meddelanden analyserades.	Resultatet visade att ett diskussionsforum online kan tolkas som ett positivt stöd i individens egenvård i sitt tillfrisknande både mentalt och fysiskt.	IMRaD Diskussion och redogörelse kring etiska överväganden. Fokus på det som skrevs, ej på personerna. Lyfter potentialen med digitala medier.	Samtycke via ansvariga för diskussionsforum. Individuellt medgivande ej möjligt på grund av öppet diskussionsforum. Dataset från en fyramånadersperiod. Säsongsbundna variationer syns ej. Vad personer postade eller vad som förekom på forumet kan ha påverkats av moderatorer. Uppgifter ligger utanför studiens undersökningsområde, eller är begränsat.
Kim, Y., Wang, Y. & Oh, J. (2016). Digital Media Use and Social Engagement: How Social Media and Smartphone Use Influence Social Activities of	Tvärsnittsstudie online vid ett offentligt forskningsinstitut på ett Universitet i sydvästra USA. Med hjälp av statistiskanaly	Studiens syfte var att undersöka om universitetsstudenters mentala behov av tillhörighet hade något samband med deras	Sydöstra USA, 446 deltagare deltog i studien. Medelåldern var 19,43 år och 79,5 procent var	Resultatet visade att studenternas behov av tillhörighet gällande sociala medier och smartphones var positivt relaterade vilket	IMRaD. Etiska överväganden har tagits med i artikel.	Urval endast studenter. Generaliserbarhet till andra populationer begränsad.

College Students. <i>Cyberpsychology Behavior and Social networking</i> , 19 (4). DOI: 10.1089/cyber.2015.0408	sprogrammet Hyes PROCESS kunde hypoteserna testas.	användning av sociala medier och smartphones, dessutom syftade studien till att undersöka om användningen av digitala medier hade någon effekt på deras sociala engagemang	kvinnliga deltagare.	lättare bidrar till att studenterna kan engagera sig i sociala engagemang.		
McCloskey, W., Iwanicki, S., Lauterbach, D., Giammittorio, DM. & Maxwell, K. (2015). Are Facebook "Friends" Helpful? Development of a Facebook-Based Measure of Social Support and Examination of Relationships Among Depression, Quality of Life, and Social Support. <i>Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking</i> , 18, 499-505. DOI: 10.1089/cyber.2014.0538	Tvårsnittsstudie	Undersöka eventuell bufferteffekt av socialt stöd på Facebook gällande depressiva symptom och livskvalitet.	USA, 633 deltagare, minst 18 år gamla. Medianålder 21 år och var främst kvinnor. Facebookkonto ej ett krav.	Resultat visar att Facebook inte kan ersätta interpersonellt socialt stöd men kan fungera som ett kompletterande verktyg i arbetet med psykiska ohälsa.	IMRaD. Intressekonflikter föreligger ej. Etiska aspekter är beaktade.	Population kvinnor och unga studenter vilka var förtrodda med Facebook. Generalisering till grupper mindre bekanta med Facebook svårt.
Morris, R., Schueller, S.M. & Picard, R.M. (2015). Efficacy of a Web-Based, Crowdsourced Peer-To-Peer Cognitive Reappraisal Platform for Depression: Randomized Controlled Trial. <i>Journal of Medical Internet</i>	Parallell randomiserad kontrollerad studie, där två gruppers användning av olika plattformar jämfördes.	Syfte med studien att introducera och utvärdera en webbaserad peer-to-peer plattform för evidensbaserade kognitiva tekniker. Studien syftar också till att testa hypoteser som att ett upprepat	USA, 186 deltagare, i åldrarna 18–35 år, varav 84 använde sig av peer-to-peer plattformen och en kontrollgrupp på 82 deltagare som använde sig av en plattform för	Resultat visar att plattformen var särskilt nyttig för deprimerade individer och för dem som vanligtvis inte skulle använda sig av kognitiva tekniker.	IMRaD. Bra diskussion om tillkortakommanden av urval och samtyckeskrav	Begränsningar i tid, kön och ålder. Endast testat förmåga att omvärdera, finns större terapeutiska potential med plattformen. Designat för webbläsare på dator, för ökat engagemang utveckla

<i>Research</i> , 17 (3). doi: 10.2196/jmir.4167		användande av plattformen kommer leda till minskad depression och ökat engagemang.	uttryckande skrivande.			mobilvänlig användning.
Naslund, J.A., Aschbrenner, K. A., Marsc, L.A., McHugo, G. J. & Bartel, S.J. (2018). Facebook for Supporting a Lifestyle Intervention for People with Major Depressive Disorder, Bipolar Disorder, and Schizophrenia: an Exploratory Study. <i>Psychiatric Quarterly</i> , 89, 81-94. DOI 10.1007/s11126-017-9512-0	Studien är en förklarande studie/ Experimentell studie	Studiens syfte var att undersöka om en hemlig stödgrupp på Facebook kunde vara ett stödjande verktyg i ett förebyggande 6 månaders livsstilsprogram för människor som lider av psykisk ohälsa med fetma	25 deltagare rekryterades i studien från New Hampshire i USA i åldrarna 21 år och äldre. 19 deltagare gick med i den hemliga Facebookgruppen.	Resultatet visade att de deltagare som hade uppnått 5 procents viktnedgång hade även bidragit i högre utsträckning på Facebookgruppen. Det visar att stödgrupper på sociala medier som Facebook kan leda till ett hälsosamt förädringsbeteende hos personer som lider av psykisk ohälsa.	IMRaD. Informativet samtycke erhöles och etiska aspekter beaktats. Angetts att finansiella bidrag från två organisationer erhöles.	Litet urval. Information om ursprungsbehandling saknas vilket medför svårighet till generalisering på andra samhällen inom området psykisk ohälsa.
Paige, S. R., Krieger, J. L. & Stellefson, M.L. (2017). The Influence of eHealth Literacy on Perceived Trust in Online Health Communication Channels and Sources. <i>Journal of Health Communication</i> , 22, 53-65. doi:10.1080/10810730.2016.1250846.	Tvårsnittsstudie med en online undersökning där data analyserades i programmet SPSS.	Syftet med studien var att undersöka förbindelsen mellan e-hälsokunskap och upplevd tillit till digitala kommunikationskanaler och källor hos olika sociodemografiska grupper.	(USA) Deltagarna var mellan 18 och 84 år gamla, varav 402 var afroamerikaner och varav 409 deltagare var kaukasier.	Resultatet visade skillnader som berodde på sociodemografiska faktorer. Afroamerikaner med låg e-hälsokunskap upplevde högt förtroende för Twitter och Youtube medan afroamerikaner med hög e-hälsokunskap hade ett högt förtroende för religiösa organisationer och onlinestöd. Äldre vuxna med låg e-hälsokunskap kände en stor tillit till Facebook medan de inte kände en tillit till onlinestöd. Yngre vuxna upplevde ett	IMRaD. Stort urval av afroamerikaner anges noterbar styrka för studien.	Begränsad generaliserbarhet till andra minoritetsgrupper. Framförallt på grund av dåligt förtroende för forskningsprocess och konfidentialitet sangelägenheter är etniska minoriteter är underrepresenterade i litteraturen.

				stort förtroende för hälsokällor på internet.		
Park, BK., Nahm, E-S., Rogers, V., Choi, M., Friedmann, E., Wilson, M. & Koru, G. (2016). A Facebook-Based Obesity program for Korean American Adolescents Usability Evaluation. <i>Journal of Pediatric Helath Care</i> , 31(1), 57-66. Doi: 10.1016/j.pedhc.2016.02.002	Kvalitativ studie med en induktiv kodningsstrategi. Beskrivande statistik användes för att beskriva kvantitativa data.	Studiens syfte var att undersöka om användbarheten gällande förebyggande implementerade program om fetma på appen Facebook hos amerikanska-koreanska ungdomar var att föredra för att uppnå ökade hälsokunskaper inom området fetma.	USA, 20 deltagare deltog i studien från två olika koreanska språkskolor. Deltagarna var mellan 13 och 17 år och medelåldern var 15 år.	Resultatet visade att ungdomarna var nöjda med innehållet i programmet på Facebook. Deltagarna ansåg att programmets utseende var bra, dock kom det fram att plattformen hade sina begränsningar i navigering på grund av Facebook begränsade uppbyggnad. Detta resultat visar att förebyggande interventionsprogram på sociala medier som Facebook gällande fetma kan ha en god effekt på ungdomar, vilket bidrar till en ökad hälsoutbildning och kunskaper inom området fetma.	IMRaD. Etiska aspekter har redovisats. Samtycke från föräldrar har inhämtats. Enkelt och tydligt tillvägagångssätt.	Deltagare rekryterade från två koreanska skolor och populationsstorlek liten vilken begränsar generaliserbarheten. Risk föreligger att elever inte vågat säga vad de tycker egentligen.
Pornsakulvanich, V. (2017). Personality, attitudes, social influences, and social networking site usage predicting online social support. <i>Computers in Humans Behavior</i> , 76, 255-262. doi.org/10.1016/j.chb.2017.07.021.	Tvärsnittsstudie	Syftet med studien var att ta reda på hur användare till apparna Facebook, Instagram och Line upplevde användbarhet, välbehag, synsätt och den sociala påverkan på socialt stöd online samt hur användarna såg till hur	Thailand, 460 deltagare deltog i studien varav cirka hälften var mellan 18 och 25 år.	Resultatet visade att variablerna som ingick i studien bidrog till tillfredsställelse och att tiden deltagarna la på sociala medier bidrog till positivt stöd för deltagarna.	IMRaD, redogör tydligt för utgångspunkterna "big five" och etiska ställningstaganden, ingen data föll bort	Brist att studien inte har undersökt hur socialt stöd kan ges av användare. I denna studie undersöks "the big five" som viktiga variabler för att förklara socialt stöd online, men det finns även andra viktiga variabler att undersöka.

		lätthanterliga apparna var att använda.				Studien har inte tittat på underliggande mekanismer till samband mellan variabler.
Prybotuk, G. & Ryan, S. (2015). Social Media The Key to Health Information Access for 18- to 30-Year-Old College Students. <i>Journal of Computers, Informatics, Nursing</i> . 33, 132-141. DOI: 10.1097/CIN.000000000000147	Kvalitativ studie där fem fokusgrupper intervjuades och datamaterialet analyserades med hjälp av MaxQDA-textanalys programvara	Syftet med studien var att undersöka var studenterna söker hälsoinformation och uppgifter på webben och hur de avgör om informationen är trovärdig	Texas, USA. Deltagarna var högskolestudenter åldrarna 18 till 30 år sammanlagt 49 deltagare varav 24 manliga deltagare och 25 kvinnliga deltagare.	Resultatet visade att studenterna har goda kunskaper att söka information och föredrar att leta hälsoinformation på webben. Websidans design påverkade studenternas uppfattning om webbplatsens trovärdighet.	IMRaD. Ingen intressekonflikt eller finansiella intressen föreligger.	Refererar till andra källor i resultatet. Författarna har inte redovisat fullt ut styrkor och svagheter i diskussionsdel
Pung, A., Fletcher, S.L. & Gunn, J.M. (2018). Mobile App Use by Primary Care Patients to Manage Their Depressive Symptoms: Qualitative Study. <i>Journal of Medical Internet Research</i> . 20 (9) DOI: 10.2196/10035	Kvalitativ studie. Semistrukturerade telefonintervjuer genomfördes och analyserades med en induktiv tematisk analys.	Syftet med studien var att undersöka huruvida mobilappar kunde ha en positiv inverkan på patienter med depressiva symtom.	Australien, 16 deltagare i åldrarna 20 till 58 år från primärvården deltog.	Resultatet visar att mobilappanvändningen har en positiv effekt. Apparna ses som ett verktyg att stödja och förbättra behandlingen vid depressiva symtom.	Studie godkänts av etiska kommittén vid universitetet i Mellbourn. Deltagare har gett informerat samtycke.	Tvärsnittsstudie, går ej att bedöma förändringar i depressiva symtom över tid.
Raggatt, M., Wright, C. J. C., Carrotte, E., Jenkinson, R., Mulgrew, K., Prichard, I. & Lim, M. S. C.(2018). "I aspire to look and feel healthy like the posts convey": engagement with fitness inspiration on social media and perceptions of its influence on health and wellbeing. <i>BMC Public Health</i> , 18	Tvärsnittsstudie online med såväl öppna som stängda frågor. Data analyserades med en tematisk analys.	Studiens syfte var att undersöka deltagarnas engagemang och vilket digitalt innehåll deltagarna hade tillgång till samt undersöka deltagarnas matvanor och det psykiska välbefinnandet samt träningsvanor	Australien, Deltagare 180 stycken varav 151 var kvinnor och medianåldern var 21 år.	Resultatet visade både positiva och negativa effekter gällande användningen av fitspiration på sociala medier. De positiva effekterna var ökad hälsoinformation och ett ökat socialt stöd. Negativa effekter som rapporterades av deltagarna var	IMRaD, informerat samtycke och etiska aspekter är beaktade	Låg svarsfrekvens. Färre män i studien vilket kan ge skeva resultat.

<p>(1002). https://doi.org/10.1186/s12889-018-5930-7</p>				<p>att innehållet kan påverka deltagarnas välbefinnande negativt.</p>		
<p>Schwinn, T. M., Schinke, S.P., Hopkins, J., Keller, B. & Liu, X. (2018). An Online Drug Abuse Prevention Program for Adolescent Girls: Posttest and 1-Year Outcomes. <i>Journal of Youth and Adolescents</i>, 47, 490-500</p>	<p>Kohortstudie med en uppföljning efter ett år.</p>	<p>Studiens syfte inkluderade ett webbaserat förebyggande program gällande drogmissbruk hos unga flickor. Programmet syftade till att minska användningen av narkotiska preparat och de riskfaktorer som kan tänkas uppkomma genom att öka flickornas kognitiva och beteendefärdigheter inom olika områden såsom stress, lynne och bevara en sund kroppsbild samt avstå från narkotika.</p>	<p>Deltagarna var 788 flickor i USA i åldrarna 13 till 14 år, deltagarna som var engelsktalande rekryterades via annonser från Facebook. Flickorna som inkluderades hamnade slumpmässigt i antingen kontroll eller interventionsgruppen.</p>	<p>Resultatet visade direkt efter interventionen att flickor som deltog i interventionsgruppen hade en högre självkänsla, målsättning och högre kunskap om media samt en större själv effektivitet än flickorna i kontrollgruppen. Vid 1 års uppföljningen visade resultaten att flickorna som genomgått interventionen hade en mindre benägenhet till att dricka och röka cigaretter samt tagit ett avstånd från narkotika samt en högre mediekunskap och hanteringsförmåga än kontrollgruppen. Vidare visade resultatet på en minskning av läkemedelsanvändning. Detta visar att förebyggande onlineprogram är positiva verktyg</p>	<p>IMRaD. Stort urval med många deltagare som genomförde interventionen. Longitudinell uppföljning. Ger stöd för att använda internet för rekrytering och behålla deltagare på nationell nivå, longitudinellt insamlade av data och kunskapsbaserade interaktiva interventioner.</p>	<p>Begränsad generaliserbarhet på grund av bekvämlighetsurval, där redan Facebookregistrerade ungdomar med tillgång till dator klickat på annons.</p>

<p>Slater, A., Varsani, N. & Diedrichs, PC. (2017). #fitspo or #loveyourself? The impact of fitspiration and self-compassion Instagram images on women's body image, self-compassion, and mood. <i>Body Image</i>, 22, 87-96. Doi:10.1016/j.bodyim.2017.06.004</p>	<p>Experimentell studie</p>	<p>Denna studie syftade till att undersöka effekterna av att bli exponerad av fitspirationbilder på sociala medier och citat som berör självkänslan på sociala medier hos unga kvinnor gällande deras kroppsuppskattning, självkänsla och negativt humör.</p>	<p>160 unga kvinnliga grundstuderanter deltog i studien i åldrarna 18 till 25 år i södra England och Wales. Medianåldern var 21 år i studien.</p>	<p>Kvinnor som tittade på fitspiration bilder och neutrala bilder på appen Instagram visade ingen större skillnad på de tre variablerna som undersöktes, dock visade det sig att kvinnor som tittade på fitspiration bilder fick en sämre självmedkänsla, däremot ökade deltagarnas självkänsla, kroppsnöjdhet, kroppsuppskattning och minskat negativt humör för de kvinnor som tittade på citat om självmedkänsla samt visade resultaten att en kombination av både självkänslobilder och fitspiration bilder ett ökat positivt resultat av alla variabler som undersöktes..</p>	<p>IMRaD. Lyfter etiska aspekter och lyfter både styrkor och svagheter i diskussion. För också en självkritisk diskussion gällande forskningen.</p>	<p>Urvalsgrupp endast universitetsstudenter. Generaliserbarhet till andra kvinnogrupper begränsad. Kortvarig exponering av bilder där den experimentella exponeringen inte motsvarar den faktiska exponeringen.</p>
--	-----------------------------	---	---	--	---	---