



## **Sociala mediers effekter på unga män:**

*En kvalitativ studie om hur välbefinnandet hos unga män påverkas av de sociala medierna Facebook och Instagram.*

## **The effects of social media on**

**young men:** *A qualitative study of how the well-being of young men is affected by the social media platforms Facebook and Instagram.*

Examensarbete för kandidatexamen med  
huvudområdet socialpsykologi

Grundnivå 15 högskolepoäng

Vårterminen 2021

Student: Cajsa Mörk och Ida Gibson

Handledare: Lika Rodin

Examinator: John Magnus Roos

## **Deklarering**

Samtliga delar av denna studie är skriven i samförstånd inom forskarparet. För en noggrannare genomgång av arbetsprocessen, se bilaga 3.

Författarna, Cajsa Mörk och Ida Gibson, intygar härmed att de på egen hand genomfört samtliga moment i studien, refererat till originalkällor och andra godkända material enligt Harvardsystemet.

## **Abstract**

Människan är i stort behov av socialt samspel, att känna sig sedd och uppskattad i den sociala omvärlden samt undvika att bli exkluderad från samhället. Idag lever människan i två parallella världar då människan vistas i det verkliga rummet och i det virtuella rummet. I det virtuella rummet blir det extra tydligt hur och när människor ger varandra respons. Syftet med den här studien är att med hjälp av social konstruktionism och symbolisk interaktionism få bättre förståelse hur unga mäns välbefinnande påverkas av sociala medier. Det digitala samhället tillför nya ideal, normer, regler och moral. Det gör att människan kan utnyttja digitaliseringen till sin egen fördel, exempelvis "gömma sig bakom skärmen". Många tidigare undersökningar har kvinnliga respondenter och därför är urvalet i den här studien unga män i åldrarna 18-35 år. Med en kvalitativ metod genomfördes 10 semistrukturerade djupintervjuer. Dessa visade att deltagarna påverkas i olika utsträckning men att majoriteten av deltagarnas välbefinnande påverkas negativt. I studiens resultat framkom fem huvudteman och 17 subteman. De fem huvudteman som framkom var följande: självkänsla, välbefinnande, självpresentation, insikt och livscykel. Under dessa huvudteman återfinns tillhörande subteman.

**Nyckelbegrepp: självkänsla, välbefinnande, unga män, sociala medier**

## **Abstract**

Humans are in great need of social interaction to be seen and appreciated in the social world, and to avoid being excluded from their society. Today humans live in two parallel worlds, one where they reside in the real space, as well as one in the virtual space. In the virtual room it becomes extra clear how, and when, people give each other feedback. The purpose of this study is to, with the help of social constructionism and symbolic interactionism, gain a better understanding of how young men's well-being is affected by social media. The digital society adds new ideals, norms, rules and morals. This allows people to use digitalisation to their own advantage, for example "hiding behind the screen". Many previous surveys have female respondents, and therefore the sample in this study is young men aged 18-35 years old. Using a qualitative method, 10 semi-structured in-depth interviews were conducted. These showed that the participants are affected to varying degrees, but that the majority of the participants well-being is negatively affected. The results of the study revealed five main themes and seventeen sub-themes. The five main themes that were discovered were the following: self-esteem, well-being, self-presentation, insight and life cycle. Under these main themes are associated subthemes.

**Key words: self-esteem, well-being, young men, social media**

## **Förord**

Vi vill börja med att ge ett särskilt stort tack till alla respondenter som medverkat i studien samt tacka vår handledare Lika Rodin för vägledning genom arbetet.

Det förekommer vissa gånger olika slangord/talspråk som förklaras i ordlistan nedan.

## **Ordlista**

\* = ordet *egoboost* innebär att en person lyfter sitt ego eller får egot upplyft av en annan person.

\* = ordet *like* används för att uttrycka samtycke, godkännande eller uppskattning på sociala medier.

Cajsa Mörk & Ida Gibson

# Innehållsförteckning

<b>1. INTRODUKTION .....</b>	<b>2</b>
1.1. INLEDNING .....	2
1.2 PROBLEMFÖRMULERING .....	2
1.3 FORSKNINGSRELEVANS .....	3
1.4 SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR .....	4
1.4.1 DISPOSITION .....	5
<b>2. TEORETISKA UTGÅNGSPUNKTER.....</b>	<b>5</b>
2.1 SOCIALKONSTRUKTIONISM .....	7
2.1.1 <i>Symbolisk interaktionism</i> .....	7
2.1.2 <i>Spegeljaget</i> .....	7
2.1.3 <i>Den dramaturgiska ansatsen på social interaktionism</i> .....	7
2.1.4 <i>Offline och online</i> .....	8
2.1.5 <i>Frontstage och backstage</i> .....	8
2.1.6 <i>Roller och genus</i> .....	8
<b>3. TIDIGARE FORSKNING INOM FÄLTET.....</b>	<b>9</b>
<b>4. AVGRÄNSNING .....</b>	<b>14</b>
<b>5. METOD .....</b>	<b>15</b>
5.1. METODVAL.....	15
5.2. URVAL .....	16
5.3. INSTRUMENT .....	17
5.4. ETISKA ÖVERVÄGANDEN.....	19
5.5. TILLVÄGAGÅNGSSÄTT .....	19
5.6. TRANSKRIBERINGSPROCESSEN .....	22
5.7. KVALITETSKRITERIER .....	22
5.8. ANALYSMETOD.....	23
<b>6. RESULTAT OCH ANALYS .....</b>	<b>24</b>
<b>8. DISKUSSION OCH SLUTSATSER.....</b>	<b>36</b>
<b>REFERENSLISTA.....</b>	<b>38</b>
<b>BILAGOR .....</b>	<b>1</b>
BILAGA 1 (INERVJUGUIDE) .....	1
BILAGA 2 (TABELL 2) .....	4
BILAGA 3 (BAKGRUND).....	5
BILAGA 4 (LOGGBOK).....	6

# 1. Introduktion

I detta avsnitt presenteras en sammanfattning av sociala medier och ämnet forskarparet valt att undersöka. Problemformulering, forskningsrelevans, syfte och forskningsfrågor samt en disposition över arbetet presenteras även här.

## 1.1. Inledning

Sociala medier är idag en stor del av människans vardag, men vilka effekter får det på människan? Sociala medier, till skillnad från massmedia, är plattformar som människor kommunicerar på genom bilder, text eller tal vilket innebär att de är användargenererade. Sociala medier är således en blandning mellan teknik och social interaktion. Användandet av sociala medier ökar och ersätter till viss del det fysiska mötet mellan människor. Den symboliska interaktionismen är därför en intressant teori för forskarparets tolkningar, då symbolisk interaktionism menar att människan speglar sitt agerande genom andra. Hur påverkas människan när det sociala mötet förflyttar sig till det digitala rummet? Målgruppen för studien är unga män i åldrarna 18–35 år som är, eller har varit, verksamma på plattformarna Facebook och Instagram. Forskarna har förhoppningar på att studien ska nå ut till så många som möjligt, men misstänker att studien främst kommer nå fram till ungdomar och/eller de som identifierar sig med urvalet i studien.

## 1.2 Problemformulering

Idag är sociala medier en stor del av många människors vardag vilket gör att människan hela tiden influeras på olika sätt. Exempelvis påverkas människors val av vad andra publicerar på sociala medier, såsom matvanor eller klädstil. Sociala medier kan bidra till ett bredare kontaktnät då det är mycket enkelt att kontakta någon oavsett var de befinner sig. Möjligheten att ha ett brett kontaktnät kan bidra till att en person inte känner sig ensam samt bidra till ökat välbefinnande. Sociala relationer är mycket viktigt då människan får en möjlighet att spegla sina tankar och beteenden genom andra människors uppfattningar. Sociala möten och situationer anses vara det viktigaste i en människas liv enligt den symboliska interaktionismen (Johansson & Lalander 2018). Ett problem med sociala medier är att interaktionen sker bakom en skärm, vilket innebär att människan med hjälp av språk, "reaktioner" och bilder förmedlar ett budskap. Detta till skillnad från det verkliga sociala samspelet, då budskap förmedlas i mötet mellan individer. Grundtanken inom symbolisk interaktionism är det mänskliga mötet och samspelet som sker där. När människor möts

agerar de med språk, gester, minspel och andra uttryckssätt (Johansson & Lalander 2018). När budskap skickas online ser personerna inte varandra, och det är lätt att skriva saker som en person vanligtvis inte skulle säga vid ett fysiskt möte. Redan som barn får människan, genom socialisation, lära sig vad som anses vara "rätt" och "fel". Socialisation är en pågående process genom hela livet och kan delas upp i tre olika stadier: det förberedande stadiet, lekstadiet och spelstadiet. När människan är i det sistnämnda stadiet är hon medveten om sociala koder, sociala roller, normer och regler. Trots detta anses människan aldrig "färdigsocialiserad" då det är, som ovan nämnt, en process som fortsätter genom hela livet.

Sociala medier är idag en stor del av människans vardag och blir en del av hennes sätt att leva. Sociala medier används i olika sociala sammanhang, både på fritiden och på jobbet. Sociala medier finns tillgängliga 24 timmar om dygnet och kan definieras som ett eget eller ett parallellt samhälle till det fysiska. Det innebär att människan måste hitta ett sätt att internalisera "nya" digitala sociala regler, normer och moraler, som kan skilja sig mellan det fysiska och virtuella rummet. Sociala medier kan hjälpa till att normalisera saker som inte är socialt accepterat i den fysiska verkligheten. Exempelvis anses det av många vara avvikande att gå naken i offentliga sammanhang, samtidigt som det kan vara socialt accepterat att publicera eller skicka nakenbilder online. Trots att sociala medier kan vara en bidragande faktor till att normalisera vissa beteenden, kan det digitala rummet försvåra mänskliga möten då människan inte kan skapa sociala band på samma sätt som vid fysiska möten. När människor interagerar online försvinner viktiga delar för spegling och tolkning i interaktionen. Exempelvis, som tidigare nämnts, minspel, gester och kroppsspråk vilka återfinns i fysiska möten. Sociala möten online kan därför hindra eller färga en individs sätt att internalisera den sociala omvärlden på nätet (Johansson & Lalander 2018). Med ökat samspel online har även föraktet ökat. Hur påverkar elaka kommentarer oss och vad händer med självkänslan och självbilden? Påverkar sociala medier människans välbefinnande?

### 1.3 Forskningsrelevans

Forskningsrelevans är viktigt i vetenskapliga studier men då forskarparet valt att arbeta induktivt, utgår de inte från tidigare forskning och teoretiska ramverk. Däremot är det viktigt att förhålla sig till tidigare forskning för att kunna styrka studiens resultat. Det är även av stor vikt att den egna studien stämmer överens med ett socialpsykologiskt perspektiv.



Ett centralt perspektiv inom socialpsykologin är socialkonstruktionismen som menar att samhället är konstruerat efter det sociala samspelet, och i interaktionen mellan människor. Socialpsykologi handlar i stora drag om hur människor anpassar sig i samhället och hur en person formas utefter dess normer och utveckling. Därför är socialkonstruktionism väldigt intressant för denna studie. Symbolisk interaktionism, som också är centralt inom socialpsykologi, menar att sociala möten och interaktioner är det viktigaste i människans liv. Sociala möten är avgörande för människans mentala hälsa och välbefinnande, då det avgör hennes känsla av att vara inkluderad i samhället (Johansson & Lalander 2018). Social påverkan och digitalisering är andra relevanta ämnen för studien då de flesta plattformar på sociala medier är användargenererade. Det innebär att de finns för att människor använder dem och interagerar på plattformen. Social interaktion är en stor del i det socialpsykologiska arbetet. Social påverkan och sociala möten är således mycket aktuella och intressanta ämnen i dagens samhälle, i och med sociala mediers framfart och dagens allt mer digitaliserade samhälle. Målgruppen som studerats i denna studie är unga män mellan åldrarna 18–35 år. Valet av målgrupp grundar sig i att tidigare studier inom detta område till största del fokuserat på unga kvinnor. För att uppnå mer djupgående svar är denna studie begränsad till endast två plattformar. De plattformar som studien syftar till är Facebook och Instagram, då de är två av de största och mest använda plattformarna i dagsläget. I bilaga 3 redogör vi kortfattat för skapandet av internet, samt hur plattformarna Facebook och Instagram grundades och dess funktioner.

## 1.4 Syfte och frågeställningar

Syftet med den här studien är att få bättre förståelse hur unga mäns välbefinnande påverkas av sociala medier.

För att besvara studiens syfte utgick forskarparet från nedanstående forskningsfrågor:

1. Av vilka anledningar använder unga män sociala medier?
2. Hur anser unga män att deras välbefinnande påverkas av sociala medier?
3. Hur anser unga män att deras självbild påverkas av sociala medier?

### 1.4.1 Disposition

I avsnittet teoretiska utgångspunkter presenteras de teorier, begrepp och teman, samt dess innebörd, som varit relevanta för forskarparet att jämföra studien med. Dessa teoretiska utgångspunkter har forskarparet valt att använda som ett komplement till sitt eget resultat, då forskarparet själva använt ett induktivt arbetssätt. Det betyder att forskarna inte använt teorierna som utgångspunkt för studien. Dessa teorier användes för att påvisa socialpsykologiska kunskaper trots att forskarparet använt ett induktivt arbetssätt. I nästa avsnitt presenteras tidigare forskning inom liknande ämne som denna studie, samt hur tillvägagångssättet har sett ut för dessa studier. Forskarparet valde att ha med tidigare forskning trots sitt induktiva arbetssätt, för att understryka att det tidigare i huvudsak gjorts studier på kvinnor och med mixat urval. Under avgränsning sammanfattas tidigare forskning och vilka avgränsningar forskarparet behövt ta hänsyn till. En förklaring till varför den framtagna tidigare forskningen är relevant för denna studie presenteras även i detta avsnitt. I metoddelen redovisas den valda metoden för studien. Detta avsnitt presenterar även de olika delarna av metoden närmare, och hur forskarparet valde metod samt hur de gick tillväga. Nästa avsnitt presenterar studiens resultat utifrån vad forskarparet kom fram till genom en induktiv tematisk analys samt en cross-case jämförelse. Här presenteras även vad som framgick ur transkribering och kodning av intervjuerna. Sedan presenteras forskarparets analys och tankesätt kring vilka teman, begrepp och teorier de finner intressanta och väsentliga för redovisningen av studien ur ett socialpsykologiskt perspektiv. Under diskussion och slutsats redogörs för helheten av studien och en slutsats av arbetet presenteras.

## 2. Teoretiska utgångspunkter

Teorier och begrepp kan ses som en verktygslåda och är en viktig del i samhällsvetenskaplig forskning. De hjälper oss att förstå och tolka den sociala verkligheten (Bryman 2018). Begrepp är viktiga beståndsdelar i teorier, som skapar mening och innebörd av verkligheten. Teorier är mönster i verkligheten, som i sin tur föreslår förklaringar till olika fenomen (Bryman 2018). Med tanke på forskarparets induktiva arbetssätt har de valt att applicera Brymans definiering av hur teorier och begrepp kan användas. Forskarparet valde att arbeta induktivt och utgår inte från

tidigare forskning. För att kunna styrka studiens validitet, samt att den egna studien stämmer överens med ett socialpsykologiskt perspektiv, valde forskarparet att använda ett teoretiskt ramverk för att styrka och beskriva hur forskarparet tolkat och kopplat samman teorier och begrepp med studiens resultat. Eftersom sociala medier är en stor del av människans vardag, har forskarparet valt att ta med teorier i arbetet för att beskriva och visa att medierna hör till hennes verklighet. De aktuella teorierna i den här studien är symbolisk interaktionism och social konstruktionism samt tillhörande begrepp.

## 2.1 Socialkonstruktionism

Socialkonstruktionismen menar att inget är naturligt, att allt är socialt konstruerat och att verkligheten finns först när människor möts och interagerar med varandra. Människor lever och existerar i samhället och därför är allting socialt konstruerat (Sapsford & Still 1998).

### 2.1.1 Symbolisk interaktionism

Symbolisk interaktionism handlar om hur människor agerar utifrån personliga inre faktorer men även utifrån sociala krafter, att det ligger större sociala processer bakom en persons beslut (Shulman 2016). Ett beteende är sällan grundat på enskilda handlingar, det ska istället ses som ett komplext och socialt samordnat handlande. Beteendet är grundat på normer på olika plan, sociala betydelser och tidigare erfarenheter (Shulman 2016). Nyckelpunkten i det hela är att människor inte agerar enskilt och utan tidigare preferenser, alla svarar gemensamt i det sociala sammanhanget. Detta innebär att människor agerar med hjälp av symboler, såsom språk eller gester, för att svara och läsa av varandra i det sociala rummet (Shulman 2016).

### 2.1.2 Spegeljaget

Spegeljaget är ett begrepp inom symbolisk interaktionism som utvecklades av Charles H. Cooley. Det innebär att människan ser sig själv genom någon annans ögon, och oftast övertar hon dennes syn på henne själv. Genom andras syn på oss själva övertar människan känslor som stolthet eller förödmjukelse, beroende på hur hon tror att den andre ser på henne (Johansson & Lalander 2018).

### 2.1.3 Den dramaturgiska ansatsen på social interaktionism

Det finns olika varianter av symbolisk interaktionism och ansatsen forskarparet för denna studie valt att fokusera på är den dramaturgiska ansatsen som myntades av Erving Goffman. Det dramaturgiska perspektivet av symbolisk interaktionism menar att människors beteende kan ses som ett uppträdande (Trost & Levin 2010). Det finns en så kallad "front stage" och "back stage" som även kan likna fenomenen "online" och "offline" vilket kommer förklaras mer ingående under avsnitt 2.1.4 och 2.1.5.

#### 2.1.4 Offline och online

“Offline” och “online” är begrepp och fenomen som tillkommit under digitaliseringens utveckling. De innebär att en person antingen är tillgänglig eller otillgänglig men gränsen däremellan suddas sakta ut när människan numera bär på en “dator”, sin telefon, dygnet runt. I en face-to-face interaktion ser människan personen hon pratar med, hon ser gester och minspel och kan lättare läsa av situationen. När det verkliga rummet förflyttas och interaktionen sker i det virtuella rummet uppstår vissa hinder. Exempelvis är svarstiden obegränsad, vi kan inte längre läsa av den andra personen eller egentligen veta vem vi interagerar med (Shulman 2016). Andra hinder kan även innefatta språk, symboler och förkortningar som inte tidigare använts men dessa kan i andra sammanhang ses som en tillgång.

#### 2.1.5 Frontstage och backstage

Frontstage och backstage är två begrepp inom det dramaturgiska perspektivet av symbolisk interaktionism. Begreppen kan användas som ett slags ramverk som bidrar till bättre förståelse för hur människan påverkas av olika sociala sammanhang och situationer. När en människa, enligt det dramaturgiska perspektivet, befinner sig i frontstage är hon i sociala sammanhang där normer och andra samhällsregler har stor betydelse. I backstage är människan ”avskild” från samhällets normer och hur hon agerar spelar inte någon större roll. Samhällets sociala normer ändras under tidens gång och det kan bli mer komplicerat på grund av digitaliseringen, då det blir svårare för människan att skilja på frontstage och backstage. När en människa befinner sig på arbetet befinner hon sig i frontstage, men när hon kommer hem efter arbetet går hon över i backstage eftersom hon då avskärmas från fysiska sociala sammanhang i samhället. Problemet med att skilja dessa åt på grund av digitaliseringen kommer först när hon ”går online”, på exempelvis sociala medier. När människor är online i den digitala världen befinner de sig i sociala sammanhang, även fast de är avskärmade från fysiska sociala sammanhang. För människan kan det bli problematiskt i rollövergången från att vara i en roll på till exempel arbetet till att vara i en roll hemma (Shulman 2016).

#### 2.1.6 Roller och genus

Alla människor innehar olika roller, till exempel kan en person både vara syster, kompis och mamma. I de olika rollerna ligger vissa förväntningar från omvärlden. Som mamma finns det normer och förväntningar som menar att hon bör vara

omhändertagande, ansvarstagande och kärleksfull. Som pappa finns det andra förväntningar såsom att han bör vara mer lekfull. Det finns flera roller som är genusrelaterade på grund av samhällets normer, till exempel att mannen ska vara "macho" och kvinnan ska vara "känslig" (Trost & Levin 2010). Rollerna förändras i tid och rum vilket visar sig i rollövergångarna som sker allt oftare, då människan numera alltid är mer eller mindre tillgänglig. Exempelvis kan en person som gått hem ifrån jobbet och antagit rollen som förälder och befinner sig "backstage" behöva svara på jobbmail eller samtal, och därmed skifta mellan rollerna som förälder och sin yrkesroll. Samtidigt kan personen också vara online på sociala medier och då även befinna sig i digitala sociala sammanhang där normer och samhällsregler existerar i det virtuella rummet (Trost & Levin 2010).

### 3. Tidigare forskning inom fältet

Forskarparet har valt att ha med tidigare forskning inom fältet trots det induktiva arbetssättet för att styrka studiens validitet. Forskarparet anser att de utvalda artiklarna har liknande ämne, syfte, problemformulering och resultat. Artiklarna nedan belyser att användandet av sociala medier kan vara ett samhällsproblem. De tidigare studierna har ett urval av mestadels kvinnor vilket inspirerande urvalet i denna studie. Forskarparet har valt att presentera den tidigare forskningen var för sig för att det ska bli tydligare vid läsning samt underlätta vid jämförelser studierna emellan.

#### **Sociala mediers påverkan på välbefinnande**

*"It's Not Real Until It's on Facebook: A Qualitative Analysis of Social Media and Digital Communication among Emerging Adults in College"*, är en studie av Jill Russet och Linda Waldron som 2017 genomfördes i USA. Syftet var att förstå hur studenter i åldrarna 18–29 år använder digital teknik för att kommunicera med vänner, familj och lärare och vad denna typ av interaktion ger för effekter på studenternas utveckling av självet och identiteten. Rekrytering av deltagare till studien skedde genom målmedvetet snöbollsurval. Resultatet av intervjuerna visade att studenterna regelbundet använde den digitala tekniken för kommunikation och integration på ett självklart sätt, samt att kommunikationsformen var anpassad efter sociala sammanhang för den digitala tekniken. Den digitala kommunikationen visade sig vara en viktig del för studenterna i att skapa nya relationer och den hade även en förmåga

att bidra till samhällets utveckling.

### **Sociala mediers påverkan på välbefinnandet**

Majid Altuwairiqi, Nan Jiang och Raian Ali genomförde 2019 en kvalitativ studie i Storbritannien med titeln *“Problematic attachment to social media: Five behavioural archetypes”*. Syftet med studien var att undersöka användarnas problematiska förhållanden till sociala medier ur ett långsiktigt perspektiv. Forskarna rekryterade 80 respondenter genom ett snöbollsurval, men efter bortfall slutförde 51 deltagare studien. För att få svar på forskningsfrågorna i studien valde forskarna att samla in data genom varje deltagares egna anteckningar, som i en dagbok. Respondenterna fick under en period dagligen föra anteckningar kring ämnet, som forskarna sedan samlade in och sammanställde. Av resultatet framgick att överdriven användning av sociala medier kan medföra en negativ påverkan för individens välmående, helt oberoende av exempelvis ålder, kön eller karaktär.

### **Sociala mediers påverkan på välbefinnande**

*“The impact of posting selfies and gaining feedback (‘likes’) on the psychological wellbeing of 16-25 year olds: an experimental study”* är en kvantitativ studie som genomfördes 2018 i Storbritannien av Naomi Coulthard och Jane Ogden. Målgruppen för studien var ungdomar i åldern 16-25 år. Syftet med studien var att undersöka effekten av att publicera selfies och få feedback, likes, på instagram, samt att se hur ungdomars välbefinnande påverkas av detta. Forskarnas valda metod för att uppnå syftet var att respondenterna skulle publicera selfies på sociala medier under sju dagar för att sedan undersöka vilka eventuella psykiska och/eller fysiska effekter deltagarna visade. Resultatet i studien visade att effekterna kan variera beroende på vilken resultatvariabel som mäts, men sammanfattningsvis framgick det att desto högre antal likes och reaktioner, desto högre välbefinnande.

### **Sociala mediers påverkan på självkänsla och välbefinnande**

Emin Ibili och Mark Billingham genomförde 2019 studien *“The Relationship between Self-Esteem and Social Network Loneliness: A Study of Trainee School Counsellors”*. Studiens syfte var att få förståelse för förhållandet mellan självkänsla, ensamhet och deltagande i sociala medier. Studien genomfördes i Turkiet och Australien och målgruppen var manliga och kvinnliga studenter och doktorander i åldern 17–25 år.

Deltagarna valdes slumpmässigt ut och fick svara på ett frågeformulär. Resultatet av studien visade att sociala medier har både positiva och negativa effekter på individers självkänsla och ensamhetskänsla.

### **Sociala mediers påverkan på självkänsla och välbefinnande**

*“Young men’s body dissatisfaction: A qualitative analysis of anonymous online accounts”* är en studie som genomfördes i Storbritanien 2019 av Candice Whitaker, Brendan Gough, Helen Fawkner and Nova Deighton-Smith. Syftet med denna studie var att få en uppfattning om hur unga män i åldrarna 17–20 år blir påverkade av kroppsideal på sociala medier. Forskarna studerade detta genom att granska kommentarsfält. I resultatet framgick det att de påverkades negativt då det visade sig bli en social konkurrens om status och acceptans där enda fokus var det fysiska utseendet.

### **Sociala mediers påverkan på självkänsla och välbefinnande**

*“Clueless: An ethnographic study of young men who participate in the seduction community with a focus on their psychosocial well-being and mental health”*, är en studie som utfördes 2020 av Rob Whitley och JunWei Zhou. Studien genomfördes i Kanada på män i åldrarna 18–37 år. Syftet med studien var att få en större förståelse för samhällets påverkan på mäns mentala hälsa och välbefinnande. För att uppnå syftet med studien genomfördes halvstrukturerade djupintervjuer. Resultatet av intervjuerna visade att männen som deltog upplevde vissa komplex och krav, utifrån samhällsnormer för hur en man ”ska vara”, och att detta gav negativa effekter på den psykiska hälsan.

### **Sociala mediers påverkan på självkänsla och välbefinnande**

Stephanie Easton, Katherine Morton, Zara Tappy, Daniella Francis, Laura Dennison genomförde 2018 en kvalitativ studie i Storbritannien, *“Young People’s Experiences of Viewing the Fitness Social Media Trend: Qualitative Study”*. Syftet med studien var att få en insikt och förståelse för hur unga män och kvinnor i åldrarna 18–25 år upplever “fitspiration” (träningsprofiler) på sociala medier och hur de uppfattar att det påverkar deras tankar, känslor, beteende och hälsa. För att undersöka detta genomförde forskarna djupintervjuer med samtliga respondenter för att sedan analysera detta med en tematisk analys. Resultatet för studien visade att “fitspiration”



(träningsprofiler) kan ge positiva effekter i form av motivation och inspiration. I resultatet framgick även att negativa effekter kan förekomma då respondenterna visade sig uppleva ett visst missnöje i prestation, självkänsla och tillräcklighet, vilket i sin tur resulterade i minskat välbefinnande.

### **Sociala mediers påverkan på mental hälsa och välbefinnandet**

Minas Michikyan genomförde 2019 en studie i USA på män och kvinnor i åldrarna 18–30 år. *”Depression symptoms and negative online disclosure among young adults in college: a mixed-methods approach”* är studiens titel och syftet med den här studien var att undersöka om det finns ett samband mellan depressionssymptom och negativa känslor online på sociala medier. Deltagarna fick fylla i kvantitativa och kvalitativa frågeformulär om hur deras användning av Facebook ser ut, och vad det ger för effekter på deltagarnas självkänsla. I resultatet av studien framgår att deltagarna med depressionssymptom och som aktivt använder Facebook har större risk att uttrycka negativa känslor online. Deltagarna utan eller med mindre depressionssymptom och mindre aktiv Facebook användning har mindre risk för detta.

### **Sociala mediers påverkan på beteende online**

Under 2013–2014 genomfördes en kvantitativ studie på studenter i åldrarna 13–21 år. Studien genomfördes i Los Angeles i USA av Lauren E. Sherman, Patricia M. Greenfield, Leanna M. Hernandez och Mirella Dapretto. 2018 publicerades studien med titeln *”Peer influence via Instagram: Effects on brain and behavior in adolescence and young adulthood”*. Syftet med studien var att undersöka vilken typ av bilder studenterna gillade, och vilka typer av bilder som är mest populära för ungdomar. Andra mål i studien var att karaktärisera ålderskillnader, såväl som individuella skillnader i ungdomarnas respons till sociala medier. För att få svar på forskningsfrågorna visade forskarna bilder av olika karaktär för respondenterna som de senare fick reagera på. I studiens resultat framgick det att ålder och bildens popularitet var de mest centrala faktorerna för hur deltagarna reagerade på bilden.

### **Sociala medier och social konstruktion**

Renee Rui Chen, Robert M. Davison, Carol Xiaojuan Ou genomförde en studie i Kina 2020, *”A symbolic interactionism perspective of using social media for personal and business communication”*. Syftet var att få förståelse för individuella tolkningar av

personliga och affärskommunikationssammanhang via sociala medier. Detta för att upptäcka den symboliska betydelsen av sociala medier, samt undersöka om det finns något mönster i form av reaktion och handling, beroende på den sociala mediens symboliska mening. Forskartrion började med att göra litterära granskningar och valde sedan ut ett lyxhotell i Kina som har över 10,000 följare på sociala medier. Utifrån detta utfördes sex semistrukturerade djupintervjuer med 13 följare av lyxhotellens konto. Slumpmässigt delades deltagarna in i fokusgrupper där intervjuerna spelades in för transkribering. Studiens resultat visade att sociala mediens symboliska innebörd är framkallad av sociala och tekniska signaler.

### **Förhållandet mellan den egna studien och tidigare forskning**

Majoriteten av tidigare studier inom liknande område har utförts på unga kvinnor eller med ett mixat urval, vilket har motiverat forskarparet att istället studera sociala mediens påverkan på unga män. Av de studier som ovan presenterats framgår att sociala medier har en viss påverkan på hur människan bland annat interagerar via digitala plattformar, och hur hennes välbefinnande kan påverkas av andra. I de tidigare studierna framkommer även den symboliska interaktionismen. Studiernas resultat bekräftar att människan påverkas och anpassar sig efter omgivningen genom att spegla sitt agerande hos andra individer. Välbefinnande, självkänsla och social konstruktionism är också frekventa begrepp i de studier som presenterats ovan. Artiklarna ovan är relevanta för denna studie då samtliga, på olika sätt, berör att människan påverkas av användandet av sociala medier. De är även relevanta då de påvisar det faktum att de flesta studierna är gjorda med ett mixat urval, endast två av tio studier genomfördes på män. Forskarparet vill understryka att tidigare forskning ej använts i denna studie men vill visa på en medvetenhet kring tidigare studier. Denna studie är induktiv och fristående, men tidigare studier motiverar urvalet för denna studie, alltså unga män. Kunskap kring hur människan påverkas av sociala medier finns redan. Till skillnad från tidigare studier fokuserar forskarparet för denna studie istället på individuella upplevelser kring fenomenet med hjälp av det teoretiska ramverket symbolisk interaktionism.

## 4. Avgränsning

Det finns mycket forskning inom samma område som denna studie, däremot har andra studier ett annat urval. De flesta tidigare studier har en kvinnlig målgrupp men denna studie genomfördes på unga män i åldrarna 18-35 år. Forskarparet för denna studie är mest bekanta med kunskap om hur just unga kvinnor påverkas av normer, ideal och andra effekter av sociala medier. Majoriteten av studierna forskarparet har granskat i förarbetet för denna studie handlar om kvinnor eller blandade kön. Ett fåtal studier genomfördes på män och eftersom forskarparet var intresserade av hur unga män påverkas av samma faktorer som kvinnor, valde de att genomföra denna studie på just unga män i åldrarna 18-35 år. Det var av intresse att endast rekrytera manliga respondenter då forskarparet vill få en inblick i om sociala mediernas påverkan är könsrelaterad. Det finns många intressanta och väl beprövade metoder och tillvägagångssätt att genomföra studier på. Forskarparet valde att göra en kvalitativ tematisk analys samt en cross-case jämförelse, då de ansåg att det var mest lämpligt utefter de riktlinjer, tidsbegränsningar och material de hade att ta hänsyn till. Forskarparets kunskap kring forskning var också en begränsande faktor för utformandet och genomförandet av studien. Forskarparet har teoretiska erfarenheter och grundlig kunskap som är tillräcklig för denna typ av forskning. Forskarparet besitter inte tillräckligt med praktisk kunskap för genomförande av bredare studier.

Utöver dessa hinder var även resurser, anvisningar och tidsbegränsning centrala faktorer för forskarparets möjligheter till utveckling av studien. Forskarparet hade till exempel inte möjlighet att genomföra studien på ett större antal deltagare, då de inte hade tillräckligt med tid eller utrymme då formalian för studien är begränsad enligt anvisningar. För att genomföra en studie i större skala hade det även krävts mer resurser i form av arbetskraft, tid och kunskap för att effektivisera arbetet. En studie i denna skala kan anses vara mer filosofisk än en större studie. En mindre studie pekar mer åt att "så här skulle det kunna vara" och en större studie kan styrka sitt resultat på en större population. Däremot ska inte mindre studier underskattas även om det kan vara en styrka att ha fler resurser och mer data att grunda resultatet på. Då forskarparet valde att arbeta induktivt behövs inte tidigare forskning som en grund för studien. Därför valde forskarparet att använda de tidigare studierna som en form av resurs. Det induktiva arbetssättet är grundat på empiri och inte på givna premisser, som ett

deduktivt arbetssätt är. Det induktiva arbetssättet färgar inte forskarparets tolkningar och resultat från tidigare studier och teorier då resultatet för studien framkommer i datan. Med tanke på att tidigare studier mestadels har ett kvinnligt urval, var det mest relevant för forskarparet att arbeta induktivt, då det finns risk för att resultaten skiljer sig på grund av olika urval.

## 5. Metod

Den här kvalitativa studien bygger på semistrukturerade djupintervjuer och en induktiv tematisering. Studien genomfördes på unga män i åldrarna 18-35 år.

### 5.1. Metodval

Semistrukturerade djupintervjuer var enligt forskarparet den mest aktuella metoden för studien. Det blir svårare vid annat metodval att få mer ingående och konkreta svar, och exempel på intervjupersonernas individuella uppfattning av eventuell påverkan. Semistrukturerade djupintervjuer anses vara en av de mest lämpliga metoderna inom kvalitativa studier. Intervjupersonens erfarenheter är det mest väsentliga till skillnad från kvantitativa studier där forskarens intressen är centrala (Bryman 2018). I en semistrukturerad intervju finns det en flexibilitet som innebär att intervjuaren har en agenda och struktur, som kallas intervjuguide, men att intervjun styrs utifrån intervjupersonens svar (Bryman 2018).

Denna studie är en av de första större studier forskarparet genomfört och viktigt att tänka på, om mindre erfaren forskare, är att forskarens egen roll kan vara avgörande för resultat och genomförande. Exempelvis är det vanligt för mindre erfarna intervjuare att tappa rytm och kontroll över intervjun. Det viktiga i en sådan situation är att vara medveten som intervjuare, att inte skrämmas av det som sker och istället behålla lugnet (Bryman 2018). Faktorer som lätt kan påverka en intervju kan vara störningsmoment i omgivningen, såsom ljud eller brus. Ett annat störningsmoment kan vara att intervjudelaren inte har någon fingertoppskänsla gällande känsliga frågor, eller att intervjudeltagaren chockar eller på annat vis överraskar intervjuaren så att hen tappar fokus (Bryman 2018).

I semistrukturerade djupintervjuer är det av stor vikt att intervjuaren inte styr intervjudeltagarna för mycket, utan låter dem svara med egna ord, tankar och

erfarenheter. Detta inspirerade även forskarparet till att arbeta induktivt för att inte påverka respondenternas svar. Det är viktigt eftersom forskaren är ute efter intervjupersonernas erfarenheter och inte studerar sina egna tankar och värderingar. För att inte tappa kontroll över agendan finns det vissa frågor som kan underlätta för intervjuaren (Bryman 2018). Inledande frågor kan underlätta så att intervjudeltagaren kan få en lättare start. Uppföljningsfrågor kan i sin tur underlätta för intervjuaren att förstå de svar hen får. Sonderingsfrågor och preciserande frågor är andra exempel som hjälper intervjuaren att få djupare och mer exakta svar på en fråga (Bryman 2018). Andra faktorer som kan hjälpa intervjuaren att behålla kontrollen över intervjun är exempelvis strukturerade inpass, som innebär att intervjuaren yttrar att hen vill byta ämne, utan att styra deltagarnas svar (Bryman 2018). En annan mycket betydelsefull uppgift för intervjuaren är att vara lyhörd och fokuserad. Inte bara på det verbala språket, även på det icke-verbala språket, eftersom intervjudeltagaren på så vis kan tillhandahålla budskap som hen inte nödvändigtvis talar om (Bryman 2018).

## 5.2. Urval

Målgruppen i studien var unga män i åldrarna 18-35 år då det redan gjorts flertalet studier med kvinnor och sociala medier, men färre studier med män som huvudsaklig målgrupp. Valet av målgrupp grundar sig även i att socialkonstruktionismen lyfter fram flera andra skillnader än de biologiska mellan män och kvinnor. Johansson och Lalander (2018) menar att samhället är socialt konstruerat av människor, vilket också stora delar av vad människan definierar som manligt och kvinnligt är. Författarna ger exempel på dessa skillnader mellan män och kvinnor såsom att det är omanligt att gråta, att kvinnor är känsligare, eller andra könsnormativa påståenden. I det stora hela beskriver Johansson och Lalander (2018) att människan genom den sociala konstruktionismen framställer mannen som stark, känslökall och "macho" och kvinnan som känslig, svag och omhändertagande. Åldern hos respondenterna har enligt forskarparet betydelse då det är av stor vikt att deltagarna i studien är väl bekanta med sociala medier.

Intervjupersonerna valdes endast ut efter två kontaktpersoner forskarparet hade och de var därför helt obekanta med respondenterna. Det innebär att forskarparet valde att inte avgränsa målgruppen till mer än att det ska vara unga män i åldrarna 18–35 år. Yrke,

intressen etc. var inte avgörande faktorer för tillåtelse att delta i studien, men det fanns frågor som dessa med i intervjufrågorna som blev intressanta i analysen. Detta för att skapa en form av trygghet genom att bilda en relation under intervjun mellan forskarparet och respondent, samt för att underlätta för den intervjuade.

Metoden som använts för att få fram detta urval kallas snöbollsurval och används inom kvalitativ forskning. Det innebär att forskarparet har kontaktat ett fåtal personer som passar in i målgruppen och som är relevanta för studien, för att sedan med hjälp av intervjudeltagarna få kontakt med andra personer som passar in i målgruppen. En problematik som uppstår med snöbollsurval är att det ofta inte är representativt för hela populationen (Bryman 2018). Snöbollsurval är ett målstyrt urval, vilket är väsentligt för studien, då det är av intresse att den valda målgruppens egna erfarenheter och tankar framkommer i genomförandet av djupintervjuer. De första intervjudeltagarna som kontaktades av forskarparet var strategiskt valda utefter de forskningsfrågor studien har. På så vis är målgruppen inte helt slumpmässigt vald, detta för att forskningsfrågorna ska kunna bli besvarade (Bryman 2018). Urvalsstorleken har valts efter instruktioner för examensarbetet och har innefattat 10 deltagare/respondenter.

### 5.3. Instrument

Under den semistrukturerade intervjuprocessen är utformningen av specifika frågor inte lika relevant som i en strukturerad intervju. Däremot är intervjufrågorna formade efter studiens syfte och forskningsfrågor. Under en semistrukturerad djupintervju kan det förekomma vissa följdfrågor då respondentens svar styr intervjun. Under samtliga intervjuer förekom följdfrågor kontinuerligt. Önskvärt är breda och djupa svar som beskriver och förklarar intervjudeltagarens erfarenheter och tankar väl. Detta då socialkonstruktionism är ett vetenskapligt perspektiv och innebär att verkligheten är socialt konstruerad av människan. Alltså finns det enligt socialkonstruktionismen ingen objektiv verklighet. Det är därför viktigt att forskningsfrågorna inte är formulerade så att de begränsar intervjudeltagarnas svar. Det är inte själva frågan som är betydande utan svaret. En intervjuguide i en kvalitativ studie kan därför innehålla en minneslista över vissa områden eller ämnen som bör omnämnas i intervjun (Bryman, 2018). Forskarparets intervjuguide finns som bilaga (se bilaga 1) och innehåller 28 frågor, exklusive följdfrågor, fördelade i basfrågor och intervjufrågor.

Faktorer som forskarparet begrundat i skapandet av intervjuguiden var följden av kategorier av intervjufrågorna för att intervjuerna skulle flyta på så bra som möjligt utan hinder. Däremot kunde ordningsföljden ändras under intervjuerna beroende på om respondenten redan berör och/eller besvarat en fråga tidigare. Det är viktigt att underlätta för intervjudeltagarna i sitt berättande för att ge dem en känsla av kontroll i sina svar och trygghet i intervjun, vilket forskarparet tog hänsyn till. Det är också av stor vikt att använda ett begripligt språk så att intervjudeltagarna förstår, samt att undvika att ställa ledande frågor då det är önskvärt att fånga intervjudeltagarens egna svar (Bryman 2018).

Denna studie är gjord genom en induktiv tematisk analys samt en cross-case jämförelse. Forskarparet ansåg att tematisk analys var mest lämpad för att finna svar på forskningsfrågorna. Då forskarparet söker efter relativt breda ämnen är det passande att använda en induktiv tematisk analys. Detta för att finna en helhet och få förståelse för hur individen själv upplever sig påverkas. Vid eventuell upplevd påverkan är det också av intresse hur mycket individen är medveten om hur stor påverkan är, vilket är relevant för denna studie. Öppen kodning är en metod som går ut på att bryta ner, studera, jämföra och kategorisera all data (Bryman 2018). Istället för att använda förutbestämda koder och kategorier, som i ett deduktivt arbetssätt, valde forskarparet att använda öppen kodning, och ett induktivt arbetssätt för att inte leta efter några förutbestämda teman. Detta då forskarparet var intresserade av att tillgå varje respondents individuella svar och upplevelser. Efter varje transkribering samlades all data in och skrevs ut på papper för att forskarparet lättare skulle kunna se mönster för att hitta koder och teman. Forskarparet kodade all datainsamling enskilt för att sedan koda gemensamt och tolka materialet ihop. Då ett stycke tolkats olika diskuterades detta och en gemensam tolkning gjordes. När all datainsamling var kodad gjordes ett tematiskt schema. Teman och subteman presenteras närmare i analysen nedan. Efter att kodningen var klar delades de olika teman som framkommit i intervjuerna in i olika färger och kategorier för att sedan brytas ner i subteman. Efter att forskarparet tagit fram teman och subteman gemensamt för samtliga intervjuer gjordes en tabell, för att få förståelse för hur forskarparet har kategoriserat under analysen. Det gjordes även en tabell för hur många som tillhörde varje kategori. Detta för att ge en enkel insikt i skillnader och likheter mellan de olika respondenterna och för att på så sätt underlätta

för cross-case jämförelsen.

#### 5.4. Etiska överväganden

Inför varje intervju blev respondenterna väl informerade om syftet med, och användningen av, studien. Deltagarna blev även informerade om att deltagandet var frivilligt och att personen i fråga hade rätt att avbryta sin medverkan när som helst. Samtyckes-, konfidentialitets- och nyttjandekrav godkändes av varje enskild intervjudeltagare innan intervjuerna genomfördes, vilket godkändes av samtliga intervjudeltagare. Varje deltagare fick ett informationsbrev före sin intervju. Det finns vissa etiska principer som forskare bör ta hänsyn till när de studerar andra människor, och denna studie utgick från Alan Brymans (2018) etiska principer, som beskrivits ovan. Ingen deltagare visade sig bli illa berörd genom sin medverkan. Ingen viktig information undanhölls för respondenterna. Inga intrång i intervjudeltagarnas privatliv gjordes. Alla deltagare informerades om att deras deltagande var frivilligt och kunde avbrytas när som helst. Alla deltagare var väl införstådda med studiens syfte. All data som framkom har behandlats med största möjliga konfidentialitet (Bryman 2018).

#### 5.5. Tillvägagångssätt

Det gjordes fyra testintervjuer innan studiens start, detta för att säkerställa att den valda metoden och tillvägagångssättet var ett hanterbart alternativ. Testintervjuerna utfördes på samma sätt som de senare intervjuerna. Forskarparet valde att intervjua två personer som de känner och två personer som de inte har någon relation till. Det uppdagades att de som har en relation till forskarparet, ofta tog för givet att de inte behövde utveckla sina svar. Viktiga delar föll bort när en relation fanns, eftersom respondenterna tog för givet att forskarparet förstod mer än vad som framgick då respondenten ofta exemplifierade med "du vet". Forskarparet menar att intervjuer med personer de har en relation till, inte gick ihop med det induktiva arbetssättet. De andra två testpersonerna som forskarparet inte hade någon relation till, visade mer ansträngning vid intervjuerna då de var tvungna att utveckla sig mer tydligt och motivera sina svar. Detta för att ge forskarparet riktiga och motiverade svar, samt att resultatet av deras intervju skulle beskriva respondenten och dennes tankar kring ämnet noga. Efter testintervjuerna valde forskarparet att genomföra intervjuer med endast två respondenter som de var bekanta med, övriga respondenter var helt okända. Med



erfarenheter från testintervjuerna utvecklades även intervjuguiden för att inte missa viktiga bitar och för att kunna formulera om vissa frågor så att de blev lättare att förstå. Vissa frågor byttes ut, togs bort eller lades till. Då testintervjuerna inte alls besvarade studiens forskningsfrågor eller syfte, ansåg forskarparet att de inte var relevanta för studien och därför gjordes ingen djupare analys eller kodning av dem. Testintervjuerna är inte sparade och därför finns heller inget material av dem att tillgå.

Efter testintervjuerna valdes två bekanta respondenter ut, som sedan angav tre stycken nya, obekanta respondenter till forskarparet. Dessa personer tipsade i sin tur om de fem slutliga respondenterna för studien. Alla respondenter erhöll ett informationsbrev kring studien innan intervjuerna genomfördes och studien ägde rum mellan vecka 10 och vecka 11 under våren 2021. På grund av corona pandemin genomfördes samtliga intervjuer via zoom. Med tanke på rådande omständigheter fanns inte möjlighet för fysisk påskrift. Detta ersattes istället av ett muntligt medgivande innan varje intervju. Intervjutiderna skiftade men var mellan 35-50 minuter. Vissa respondenter gav långa utförliga svar och kunde emellanåt upprepa svaret, vilket syntes i transkriberingen. Vissa respondenter hade svårt att hitta ord och behövde fler följdfrågor och klargöranden för att komma fram till ett svar. Under varje intervju deltog båda i forskarparet samt de enskilda deltagarna. De följde inga instruktioner men fick en sammanfattning av studien innan intervjun började. Det förekom även att forskarparet fick be respondenten att utveckla sina svar eller att motivera det som sades. Respondenten gavs efter intervjun getts möjlighet att ställa frågor, utveckla svar, ändra eller ta bort innehåll om så önskades. Detta har inte någon av respondenterna begärt. Ingen ersättning erhöles efter intervjuerna.

Alla intervjuer skedde via zoom där forskarparet bjöd in intervjupersonerna i zoom-möten. Ett nytt zoomrum med ett nytt lösenord anordnades innan varje intervju för att säkerställa att varje respondent skulle vara trygg med att inga andra än forskarparet tog del av materialet. Digitala intervjuer gjorde det enklare och mer flexibelt att kunna hålla intervjuer under rådande pandemi. Intervjuerna blev inte lika personliga som om de hade ägt rum genom fysiska möten, men de blev genomförbara med hjälp av teknik. Trots att intervjuerna inte blev lika personliga vid digitala möten, fanns det inget som antydde att relationen som skapas skulle vara mindre tillitsfull än vid en fysisk intervju. Tvärtom kan det vara en fördel då respondenterna kan uppleva det bekvämare

och har därför större chans att vilja medverka (Bryman 2018).

Varje intervju spelades in för att transkriberas och därefter raderades inspelningen. Intervjupersonerna blev underrättade om detta innan inspelningen började. Efter att alla intervjuer transkriberats valde forskarparet att använda sig av öppen kodning. Med öppen kodning använde forskarparet ett induktivt angreppssätt, vilket betyder att forskarparet dragit generaliserbara slutsater med hjälp av det resultat som uppdagats (Bryman 2018). Detta sätt att koda innebär att forskarparet inte sökte några förberedda teman. Istället plockades de mest frekventa teman ut från varje intervju och jämfördes sedan med de andra intervjuerna. Efter transkribering och kodning av samtliga intervjuer valde forskarparet att jämföra tankeprocesser, tolkningar och erhållna erfarenheter inom det socialpsykologiska fältet. Jämförelsen gjordes med kurslitteratur för att säkerställa att valda teman och begrepp var relevanta för ämnet ur ett socialpsykologiskt perspektiv. I detta skede tog forskarparet även hänsyn till de tre faktorer som Khan och Van Wynsberghe (2008) nämner som viktiga vid en cross-case analys: 1) att bevara essensen i de fall som jämförs, 2) att reducera fallen från kontexten där studien genomförs, samt 3) att välja lämpliga fall att jämföra. Då studien som genomförts enbart innehöll 10st intervjuer kring ett valt fenomen valde forskarparet att jämföra dessa. Samtliga intervjuer har således ingått i analysen. För att bevara essensen i de fall som jämförts diskuterades kontinuerligt de enskilda intervjuerna i takt med att de jämfördes och analyserades. Anteckningar fördes samtidigt för att hålla isär de olika deltagarna och för att notera sådant som forskarparet ansåg relevant för studien.

För att säkra datainsamlingen användes inspelning på flera enheter för att inte missa viktiga delar. Exempelvis om mottagningen skulle vara dålig eller om någon enhet skulle gå sönder. Det mest förekommande hindret av datainsamlingen var brus eller dåliga mikrofoner som gjorde att ljudet kunde vara svårtolkat, men inte i den utsträckning att forskarparet inte kunde höra vad som sades och transkribera intervjuerna.

## 5.6. Transkriberingsprocessen

Forskarparet valde att börja med intervjuer och transkribering i ett tidigt skede, för att spara tid till resterande delar i arbetet, samt att transkriberingen är den mest tidskrävande delen av ett arbete i denna form. Redan från början beslutade forskarpåret att spela in intervjuerna på flera enheter för att säkra all data. Inspelningarna delades sedan upp mellan forskarpåret för att transkriberas enskilt, för att slutligen analyseras gemensamt. Den gemensamma analysen gjordes för att säkerställa att forskarpåret hade en ömsesidig tolkning av materialet. Det är av största vikt att ha med fullständiga redogörelser av de utbyten som skett (Bryman 2018), och eftersom båda forskarna deltagit i intervjuerna hade de redan en egen bild av resultatet. Däremot kan det vara svårt att överföra talat språk i skrift (Bryman 2018). Ett annat hinder som kan vara besvärande under transkriberingsprocessen, är att höra fel, eller bli trött och missa viktigt innehåll eller mening i det som sägs. Detta upplevdes lättare under den gemensamma analysen av transkriberingarna för att få en bättre ömsesidig bild av materialet. En annan viktig aspekt att ta hänsyn till i transkriberingsprocessen är att utesluta alla verkliga namn.

## 5.7. Kvalitetskriterier

Validitet går att beskriva som kvalitet och mäter äkthet på en studie. Forskarparet har arbetat utefter ett induktivt arbetssätt. Då studien är av en mindre skala valde forskarna att tillämpa tidigare studier som alternativa resurser för att stärka studiens äkthet. Validitet är mycket viktigt i kvantitativa studier eftersom något mäts, men i en kvalitativ studie analyseras datan och generaliseras på en population (Bryman 2018). Den interna validiteten i kvalitativa studier avgör om det kausala förhållandet mellan de olika variablerna stämmer överens eller ej (Bryman 2018). En fråga forskarpåret måste ställa sig är om resultatet kan generaliseras utöver studiekontexten och om resultatet stämmer överens med forskningen som utförts (Bryman 2018). Detta säkerställdes efter att intervjuerna var genomförda. Ett annat kvalitetskriterium inom den kvalitativa forskningen är tillförlitligheten. Det avgörs med intern och extern reliabilitet. Extern reliabilitet innebär att studien skall kunna replikeras, vilket betyder att studien ska kunna genomföras flera gånger. Att kunna replikera en studie är viktigt för att kunna säkerställa ett resultat, och att kunna jämföra med tidigare studier för att garantera om fenomenet är konsekvent eller inkonsekvent (Bryman 2018). Detta var

även enligt forskarparet ytterligare en anledning att använda tidigare forskning i den egna studien. Intern reliabilitet syftar till att forskarparet har en gemensam tolkning och syn på hur datan ska tolkas (Bryman 2018). Under intervjuerna deltog båda forskarna och datan diskuterades och analyserades innan, under och efter transkriberingen för att säkerställa att forskarparet hade samma tolkning av materialet. Dessutom valde forskarparet att koppla sina tankar och tolkningar av materialet till kurslitteraturen, Johansson och Lalander (2018) och Erikson (2004), för att stärka studiens validitet och externa reliabilitet.

För att säkra intern reliabilitet i forskarparets egen studie säkerställdes koppling mellan forskningsfrågor och intervjufrågor. Forskningsfrågorna är teoretiskt ställda och intervjufrågorna är formulerade i ett vardagligt språk. Detta för att intervjudeltagarna ska kunna uppfatta frågorna korrekt och undvika missförstånd. Intervjufrågorna är i sin tur kopplade till forskningsfrågorna och under en forskningsfråga kan det tillkomma flera intervjufrågor, för att skapa en starkare koppling genom hela studien (Kvale & Brinkmann 2017). För att sedan säkra validiteten är det avgörande att ständigt kontrollera, ifrågasätta och teoretiskt tolka resultaten som framkom vilket forskarparet valde att göra tillsammans (Kvale & Brinkmann 2017).

## 5.8. Analysmetod

Det som är relevant för studiens syfte och frågeställningar är att undersöka om respondenterna upplever sig påverkas av sociala medier, och i så fall i vilken riktning och utsträckning respondenterna påverkas. I kvalitativa studier är det vanligt att använda en tematisk analysmetod. Denna metod ansåg forskarparet var relevant för deras induktiva arbetssätt, då forskarparet inte söker efter förutbestämda koder i intervjuerna, koderna framträdde istället enligt Braun och Clarke (2006) kallar för en ”data-driven” kodning (s. 88). Genom en induktiv tematisk analys och en öppen kodning anser forskarparet att varje intervju får en rättvis och individuell tolkning. Intervjuerna genomfördes utan några speciella förväntningar utöver att undersöka om deltagarna påverkas, och i så fall i vilken utsträckning. Till skillnad från exempelvis kritisk diskursanalys har inte den tematiska analysmetoden någon tydlig bakgrund eller några tydliga tekniker (Bryman 2018). I analysen valde forskarparet att fokusera på det latenta innehållet av datan, för att hitta koder och passande teman. Däremot innehåller en tematisk analys både latenta och manifesta aspekter i analysmetoden

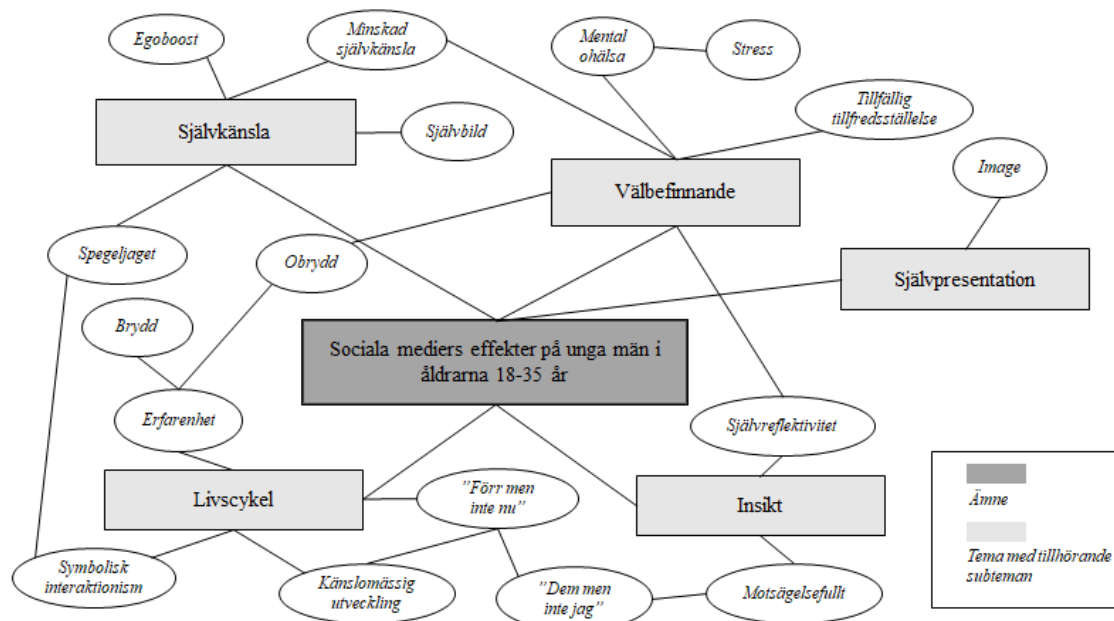
Vaismoradi, Turunen & Bondas (2013, s. 401) skriver att en induktiv tematisk analys genererar koder och teman utifrån den data som samlats in. Vidare menar forskarna att en induktiv ansats passar då det saknas studier kring fenomenet, något som forskarparet för denna studie belyst.

Efter den tematiska analysen utfördes en cross-case analys i enlighet med den process som beskrivs av Khan och Van Wynsberghe (2008). De menar att datan först bör tas från sitt sammanhang (kodar) för att sedan integreras med varandra och analyseras i separata teman. Genom att lyfta data från sitt sammanhang reduceras den mängd data som analyseras och processen att finna samband underlättas.

## 6. Resultat och analys

Respondenterna i studien var teknikvana unga män i åldrarna 18-35 år som dagligen använder flera sociala plattformar. Huvudresultatet i studien visade att de flesta respondenter påverkades negativt av sina sociala medier. Instagram och Facebook var studiens huvudsakliga plattformar att undersöka. Det fanns två respondenter som stack ut från mängden gällande påverkan, och dessa hade likheter i personlighet och värderingar. Majoriteten var negativt påverkade utan att själva inse det. Forskarparet använde en induktiv öppen kodningsprocess för att finna teman. Detta då forskarparet har tillämpat en av Brymans definitioner av hur teorier och begrepp kan användas inom kvalitativ forskning (Bryman 2018). Huvudteman som åskådliggjordes under kodningsprocessen sammanställdes till ett tematiseringsschema (se Figur 1) och dessa huvudteman var:

- **Självkänsla** med underrubriker som spegeljaget, egoboost\* och minskad självkänsla.
- **Välbefinnande** med underrubriker som mental ohälsa och stress.
- **Självpresentation** med underrubriker som självbild och självreflexivitet.
- **Insikt** med underrubriker som motsägelse och “dem men inte jag”.
- **Livscykel** med underrubriker som erfarenhet, känslomässig utveckling, “förr men inte nu”, obrydd och självsäker samt brydd och osäker.



Figur 1. Tematiseringsschema

Alla respondenternas välbefinnande påverkades i olika utsträckning, vilket visas nedan:

En person påverkades negativt och gjorde det aktiva valet att ta bort den plattform som påverkade honom negativt. Citatet nedan tydliggör hur en av respondenterna påvisade god självinsikt då han var medveten om en påverkan som inte var i positiv bemärkelse, vilket han åtgärdade genom att radera plattformen.

*"[...]mm, det var för att det inte gav mig något positivt. Jag tyckte mest det var, det gav mig mer negativt än positivt." (Respondent 2)*

Två (inklusive den förstnämnda) påverkades av sina sociala medier men inte alls i samma utsträckning som de övriga. De baserade inte sitt egenvärde i det som sker online, utan det som sker i den "verkliga" världen. Dessa respondenter visade på god självkänsla och medvetenhet kring sin egen position och skillnaderna mellan den fysiska och virtuella världen.

*"[...]populär? Nej, jag bryr mig inte om det. Viktigare att vara omtyckt i verkliga livet." (Respondent 10)*

De flesta personer påverkades negativt av sina sociala medier i olika utsträckningar. Samtliga följde en norm, exponerade sig själva och sökte en form av bekräftelse

online. Två av dessa personer påverkades i den utsträckning att de mådde psykiskt dåligt, de kände sig stressade när de scrollade i sina flöden men gjorde ingenting åt detta. Båda var medvetna om stressen och uttalade denna. De jämförde sin egen person med andra online, vilket övriga inte gjorde.

*"[...]nej det gör jag inte eftersom jag vet att idrottsmän är mycket mer, det är deras jobb och de är elitidrottare och ja den olikheten drar man ju där. Jag kanske mer jämför mig med vänner oså." (Respondent 4)*

*"[...]eh ja alltså jag har ju gjort det ibland, men sen vill man ju också följa deras resa på träningar och vid sidan av deras karriär. Men det klart att man funderat på det och även gjort det och avföljt dem." (Respondent 4)*

Citaten från respondent 4 exemplifierar tydligt hur han inledningsvis berättar att han inte jämför sig med idrottsmän. Senare under intervjun nämner han att han blir stressad av deras inlägg och därför har avföljt dem. Liknande utsagor har även kommit från andra respondenter då de till en början menar att de inte påverkas eller jämför sig med andra online vilket senare motbevisas under intervjuens gång.

*"[...]Även om jag inte känner mig sämre som person eller är fulare än dom så kanske jag inte lägger ut om jag inte känner mig lika... aa asså att mina bilder inte blir alls som dom jag ser i mitt flöde. Jag jämför mig nog lite ja det gör jag!" (Respondent 5)*

Självbilden sammanfattar vad en person tycker och tänker om sig själv, den kan påverkas av yttre och inre faktorer och påverkas av tid och rum. Självbilden av respondenterna speglades i deras svar, det var däremot ingen som sade att deras självbild påverkas av sociala medier generellt. Emellertid kom det fram att självbilden kunde rubbas men inte på ett sådant sätt att det var ihållande. Självbilden kunde även stärkas vilket uttalades som "egoboost".

Alla respondenter svarade att de använde sociala medier för att kunna bevaka sina intressen, vänner och familj och se vad de publicerar online. Citatet nedan visar att respondenter använder sociala medier för att utöka sin bekantskap med vänner, familj och intressen.

*“[...]Maskiner, kompisar och familj. För det är det som intresserar mig” (Respondent 10)*

Alla respondenter tyckte att sociala medier var ett bra verktyg för att hålla kontakt med vänner, bekanta och för att skapa nya kontakter. Flertalet respondenter svarade omedvetet att de använde sina plattformar för att “hänga med” i andras liv och trender, samt att de själva fick chans att visa upp sig och sitt liv. Citaten nedan visar att dessa respondenter vill vara offline i sammanhanget men ändå “hänga med” online och pendlar därmed mellan olika sociala roller.

*“[...]det kan vara intressant att få en annan inblick i någons liv, kändisar och väldigt rika personer” (Respondent 9)*

*“[...]jag följer professionella datorspelare, politiker och företag för att se vad dem tweetar” (Respondent 7)*

Det var bara en person som inte hade några inlägg och som aktivt valt att radera Facebook, då han upplevde att han inte fick ut något positivt av plattformen. Alla andra respondenter hade Instagram och Facebook och flera påpekade att de sällan använde Facebook men att de ändå valt att ha kvar plattformen. Det kunde därmed fastställas att Instagram var den populäraste och mest använda plattformen i studien.

Det framkom att två respondenter inte använde Instagram för att exponera sig själva och sina liv, utan snarare för att följa sina intressen som var motorsport och nära vänner. De andra respondenterna använde plattformen i syfte att ge sig själva till känna. Vissa respondenter visade medvetet upp sig i form av en selfie för att få bekräftelse. I och med digitaliseringen och den norm att passa in och känna tillhörighet väljer vissa av respondenterna att lägga upp inlägg för bekräftelse. De har därmed speglat sig själv med vad de ser online, som egentligen är en socialt konstruerad fasad.

*“[...]den enda gången jag lägger ut bilder, det är när jag behöver bekräftelse. (...) då är det bara selfies jag lägger ut” (Respondent 3)*

*“[...]lägger jag upp en selfie så är det mer för det här bekräftande hållet” (Respondent 4)*

Andra respondenter svarade att de inte publicerade en selfie för att få uppmärksamhet, istället publicerades selfies för eget syfte. Det framkom under intervjuernas gång, att alla som publicerade en bild på sig själv uppskattade all positiv respons såsom likes\*



och kommentarer. De flesta respondenter som uttalade att de publicerade bilder på sig själva var i syfte om att få reaktioner, bekräftelse och uppmärksamhet online.

*“[...]får man bekräftelsen man söker är det inte som att få en kram varje gång man får en like, fast en cyberkram då.” (Respondent 3)*

*“[...]det bottnar nog i någon form av bekräftelse” (Respondent 5)*

Resterande menade att de inte tog åt sig av varken positiv eller negativ respons, trots att de i slutändan ändå reflekterade över antalet responser. Två av deltagarna brydde sig inte alls, varav en av dessa inte hade några inlägg för tillfället. De två sistnämnda respondenterna var båda egenföretagare, påvisade god självkänsla och engagerade sig mer i verkligheten än sociala medier och de gör, som tidigare nämnt, skillnad på det fysiska och virtuella rummet.

*“[...]viktigare att vara omtyckt i verkliga livet...” (Respondent 10)*

*“[...]på sociala medier spelar det ingen roll om jag har många följare eller om jag får likes. (...) När det kommer till verkliga livet är det klart man vill vara omtyckt men sen kan man inte vara vän med alla.” (Respondent 2)*

Resterande medgav att de hade flera inlägg och bilder på sig själva och brydde sig både om verkligheten och sociala medier, vissa mer och vissa mindre. Två personer angav att de la stor vikt vid sociala medier och den virtuella världen. Dessa två var även de som påverkas mest negativt av sina sociala medier och därmed mådde psykiskt dåligt, och kände stress när de scrollade i sina flöden. Dessa två respondenter jämförde sig själva med andra online och kunde därför må väldigt dåligt. De gjorde kopplingen mellan sig själva, sin självkänsla och självbild med responsen de fick online. Eftersom face-to-face interaktionen förflyttats eller ersätts av det virtuella rummet är det svårt att veta vad en person egentligen menar och tycker. En person kan till exempel tycka att en bild är fin utan att visa det online. Konsekvensen av detta blir som nedan respondent säger, att de jämför sig med andra online, utan att egentligen veta vad människor tycker och tänker. Den spegling som görs blir på så vis problematisk och missvisande och leder oftast till en dålig självbild hos den som speglar sig med andra online.

*“[...]jag jämför mig väl nog mycket (...) nu när man tänker på det kanske det är därför jag lägger ut så pass sällan för att jag lägger mycket vikt vid hur andra ser ut...” (Respondent 5)*

*“[...]jag vet inte, det känns som en slags norm, att har man mycket likes så är man bra och populär (...) jag reflekterar mer på, oj såg jag dålig ut på den här bilden, eller var det fel tidpunkt...” (Respondent 4)*

Många respondenter påverkades negativt av sina sociala medier men gjorde ingen jämförelse mellan sin aktivitet online och sin självkänsla. Det som påverkade dessa personer negativt var det faktum att de följde en norm och gärna ville få bekräftelse online, men inte i samma utsträckning som de ovannämnda respondenterna. Även här förändras samhällsnormerna och kan skapa förvirring kring front- och backstage.

*“[...]det är inte avgörande men det är såklart trevligt för man får en egoboost när man får fler likes. (...) jag förväntar mig inte heller att alla ska gilla det jag lägger upp.” (Respondent 1)*

*“[...]Jag lägger ut bilder för att jag tycker de är fina. (...) det är klart att jag blir gladare av fler likes det ska jag inte säga annat om, men jag blir heller inte ledsen om jag får mindre likes...” (Respondent 8)*

Forskarparet kom fram till att majoriteten av respondenterna ansåg att de hade stor insikt i hur de påverkades av sociala medier, vilket deras svar inte stödjer. Inledningen av de flesta intervjuerna stämde inte överens med senare svar och därför uppfattades många respondenter som motsägelsefulla. Forskarparet upplevde att de flesta respondenter har lättare att framföra åsikter som gällde andra än dem själva på sociala medier. Det kan bero på att människan inte har samma möjlighet att spegla sitt agerande online på samma sätt som i den fysiska verkligheten. I det virtuella rummet finns det barriärer, en skärm, som minskar möjligheten för människan att vara självreflekterande. Med hjälp av Johansson och Lalander (2018) kopplar forskarparet detta till den symboliska interaktionismen. Detta då människans självmedvetande (insikt/självreflektivitet) bygger på att hon tolkar och reflekterar över sitt eget beteende i vardagliga situationer. Exempelvis i socialisationen och mänskliga möten. En tyst påverkan upplever forskarparet finna i respondenternas svar. Ett fåtal av intervjupersonerna påpekar att de “rensar” sina sociala medier från det som de upplever har en negativ påverkan.

*“[...]jag blir stressad. (...) Men det klart att man funderat på det och även gjort det och avföljt dem” (Respondent 4)*

Forskarparet upplever att majoriteten av respondenterna låter sig påverkas negativt av det dem inte finner intressant, jämför sig med eller mår dåligt av. På sociala medier “ska” användarna vara självständiga, vilket flera respondenter nämner. Ingen respondent ville påstå att det var en norm, däremot var det något som alla mer eller mindre visade sig följa.

Respondenterna upplevdes inte speciellt självreflekterande och skyllde därför på utomliggande faktorer såsom “alla andra” eller “förr när man var yngre”.

*“[...] jag gjorde säkert det som yngre.” (...) jag skulle säga som jag var inne på innan att förr hade det nog varit mer personligt när man var yngre.” (Respondent 1)*

*“[...]Tror det var viktigare när jag var yngre men nu förstår man att ingenting om ens personlighet eller något hänger på det.” (Respondent 10)*

Forskarparets uppfattning var att de flesta respondenter mest troligt är missnöjda med sig själva och därför påverkas negativt av den uttalade normen, då de försöker “hänga med” och försköna sig själva online. De flesta säger sig inte följa någon norm men nästan alla rättar sig efter klimatet på sociala medier och bygger på illusionen om att livet är perfekt. Flera respondenter säger att om de inte uppnår en viss mängd likes, rättar de sig efter omgivningen och förändrar sitt beteende i form av att ändra sina inlägg. Återigen kan detta kopplas till spegeljaget då vissa respondenter förändrar sitt beteende utefter vad de tror att andra tycker och tänker om dem.

*“[...]jag kanske testat och kanske tar en annan bild nästa gång (...) för jag skulle lägga märke till att den inte fick lika många likes och tänka att varför blev inte den lika bra” (Respondent 4)*

*“[...]Jaa verkligen för jag vill ju hålla standarden i mitt flöde” (...) “Men om det skulle bli att jag inte får några likes eller kommentarer då skulle jag nog inte lägga upp något heller om jag ändå inte får ut något utav det...” (Respondent 5)*

Det visade sig att det inte fanns någon större skillnad mellan åldrarna även om alla hävdade att det var så. Alla respondenter nämnde även att de påverkades mer av sociala medier när de var yngre, både positivt och negativt. Detta kopplar forskarparet till det socialpsykologiska synsättet på normalitet. Johansson & Lalander (2018) beskriver perspektivet som ett individuellt sätt att, utefter *hur* och *vad* som sägs, bestämma vad som är normalt eller inte. Forskarparet menar med denna koppling att effekterna av sociala medier skiljer sig från individ till individ, och kan vara en förklaring till varför vissa av respondenterna exempelvis rensar sina sociala medier medan andra inte gör det, trots att de påverkas negativt. Forskarparet menar att den individuella uppfattningen om vad som anses vara normalt på sociala medier kan vara en faktor för hur mycket en individ påverkas, både positivt och negativt.

Studiens analys bygger på ett induktivt tematiskt schema och en öppen kodning, vilket innebär att intervjuer och transkribering inte varit styrda av några specifika förutbestämda teman eller kategorier. Teman och koder har skapats under processen då data brutits ned, jämförts och kategoriserats (Bryman 2018). Därefter har en cross-case analys genomförts för att finna likheter i de individuella intervjuerna.

De teman som varit mest frekventa i intervjuerna är självkänsla, välbefinnande, självpresentation, insikt och livscykel. Subteman och andra koder har tillkommit i analysen under arbetets gång med det tematiska schemat samt i cross-case analysen.

### **Självkänsla (tema)**

Begreppet självkänsla är ett återkommande huvudtema med en väsentlig betydelse för studiens analys och resultat. Det framgick tydligt att flera av respondenterna antingen hade en god eller dålig självkänsla. Många gånger kunde sociala medier få respondenternas självkänsla att minska, såväl medvetet som omedvetet.

### Spegeljaget (subtema)

Spegeljaget är den bild människan uppfattar av sig själv genom andra människors uttryck och respons. Hur görs detta online när ingen verklig blick finns att se? Kan det vara därför människor lägger vikt vid likes och kommentarer då dessa fenomen byts ut mot en verklig blick? Eftersom face-to-face interaktionen tillintetgörs, kan det vara därför självkänslan och självbilden minskar när människor spenderar mer tid online än vad de gör i den verkliga interaktionen människor emellan?

### Egoboost (subtema)

Vissa respondenter nämnde att de fick en egoboost av positiv uppmärksamhet de fick via sociala medier, vilket i sin tur ökade självkänslan för stunden.

### Minskad självkänsla (subtema)

Flera av respondenterna uppgav att deras självkänsla minskade, inte på grund av sociala medier, istället beroende på deras egen uppfattning om vad som anses "bra" eller "dåligt". En av respondenterna uppgav att han raderat bilder på sig själv för att han inte fick den förväntade responsen. Detta medförde en minskad självkänsla som kunde vara ihållande under en längre period.

### **Välbefinnande (Tema)**

I nästan alla fall uppgav respondenterna att sociala medier oftast gav en tillfällig tillfredsställelse i form av likes eller positiva kommentarer, men att lyckan avtog ganska snart.

### Mental ohälsa (subtema)

I flera fall ledde de inre förväntningarna till misstycke kring den egna bilden och därmed minskade självkänslan samt välbefinnandet. Vissa uppgav att de blev stressade och jämförde sig med andra personer online, oftast i en social uppåtgående jämförelse, som fick dem att känna sig sämre.

### Stress (subtema)

Några respondenter sa att de upplevde en hets och stress rent generellt kring sociala medier men även för egen del, genom att hela tiden prestera och uppvisa bra innehåll. Det ledde till inre stress och kunde gå ut över självkänslan och välbefinnandet. Flera personer uppgav att de tog till sig de negativa effekterna, så som jämförelse och kritik, men sällan den positiva responsen de fick.

### **Självpresentation (Tema)**

Självpresentation myntades av Erving Goffman och är en del av det dramaturgiska perspektivet. Goffman menar att människor tenderar att försöka kontrollera bilden av dem själva, som andra har av dem. Det dramaturgiska perspektivet implicerar att livet är en pjäs och att alla har en roll i pjäsen (Shulman 2016).

### Självbild (subtema)

Alla människor har en självbild och den bilden kan förändras i tid och rum. Alla respondenter nämnde att de publicerade bilder där de själva ansåg att de såg som bäst ut. Däremot var det få personer som menade att de ansträngde sig för att se bra ut. Det framkommer tydligt efter alla intervjuer att de flesta respondenter har en online-image, som de försöker hålla men nästan alla tydliggör att en sådan inte finns. Däremot kan det ses som motsägelsefullt att försköna publicerat material för att sedan säga att man är sig själv utan filter.

### Självreflexivitet (subtema)

Efter att ha analyserat intervjuerna och transkriberingarna upplevde forskarparet att få respondenter uppvisade en självreflexivitet i det som de publicerar online. Många av intervjupersonerna säger att de tidigare aldrig sett på sig själva och sin publicitet ur ett sådant perspektiv som forskarparet presenterar. En del av respondenterna kom på sig själva med hur deras motsägelse låter när de säger det högt, och först då fick respondenten en tankeställare kring sitt eget agerande online.

### **Insikt (tema)**

Under intervjuernas gång framkom det att flera respondenter inte tidigare tänkt i de banor som intervjufrågorna syftade att beröra. De har inte tänkt på hur de själva påverkas eller kan påverkas av sociala medier och vilka "skador" de kan få. Flera respondenter kom till insikt under intervjuernas gång, speciellt vid följdfrågor och vid efterfrågade motiveringar kring deras svar. De nämnde att det kanske är därför de mår som de gör när de skrollar igenom sina flöden, eller att det kan finnas en orsak till deras osäkerhet.

### Motsägelse (subtema)

Det som blir motsägelsefullt i de flesta av intervjuerna är när respondenterna först talar om sitt agerande i teorin, för att sedan motsäga sig det när de talar om hur de agerar i praktiken.

### "Dem men inte jag" (subtema)

Under flera intervjuer blev forskarparet bekanta med ett "vi och dem"-tänk som visade sig i ett "dem men inte jag"-scenario. Det är lättare att se vad andra gör och inte gör,

men oftast svårt att se den egna handlingen. Detta kopplas samman med självinsikt samt motsägelser, då respondenterna nämner hur andra gjort och sedan berättar hur de själva hade gjort i en liknande situation. Det som blir motsägelsefullt är när respondenterna tar upp olika situationer som faktiskt inträffat dem själva. Det visade sig att de inte alls gjort annorlunda i jämförelse med andra, som befunnit sig i en liknande eller identisk situation. Skillnaden är att de inte är medvetna om det, vilket framkommer i efterhand när forskarparet analyserar transkriberingarna.

### **Livscykel (Tema)**

Alla respondenter var unga män i åldrarna 18-35 år, däremot skiljer sig en 20-åring från en 30-åring, både gällande yttre och inre faktorer.

#### Erfarenhet (subtema)

Det framkom att de äldre respondenterna talade kring erfarenhet och ålder och menade att det var annorlunda när de var i 20-årsåldern. Samtidigt sa de som var i 20-årsåldern att de också talar av erfarenhet och att det var annorlunda när de var tonåringar. Det som alla respondenter har gemensamt är digitaliseringens tidsaxel. Alla har varit med i historien men under olika faser i livet. Under de olika faserna påverkas människan olika och när en 10-åring började med sociala medier pågick vissa processer för den personen. Samtidigt som att när en 20-åring började med sociala medier så pågick andra processer. Detta kan förklara varför vissa påverkas mer eller mindre än andra, just för att exponeringen av sociala medier ser annorlunda ut under olika perioder i en persons liv.

#### Känslomässig utveckling (subtema)

Likt erfarenheter finns det andra, mer biologiska, faktorer som avgör hur en person reagerar och sedan handlar. Den känslomässiga utvecklingen och hjärnans utveckling är olika långt skriden under olika åldrar. Därför finns det även här en möjlig förklaring till varför en viss person påverkas mer eller mindre än en annan.

#### ”Förr men inte nu” (subtema)

Det alla respondenter har gemensamt är att de pratar i termen “förr men inte nu”. De menar alla att de under en tidigare period i livet påverkats annorlunda av sociala medier och dess effekter i jämförelse med nutid. Varje respondent, oavsett ålder, hade sina

egna preferenser och erfarenheter.

### Obrydd och självsäker (subtema)

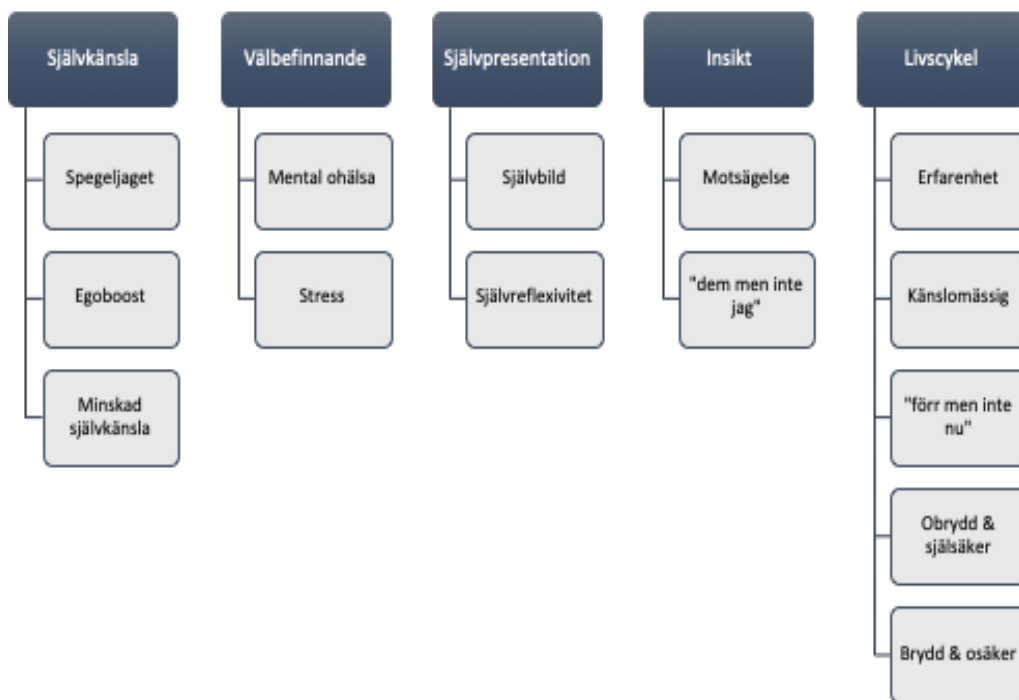
Något som framkom i respondenternas svar, var att de som var självsäkra oftare var mer obrydda kring andras åsikter online. De tog inte åt sig och reflekterade inte över hur många likes de fick, eller vilka som kommenterade deras inlägg. De som var självsäkra utstrålade detta under intervjuerna men det visade sig även i deras svar.

### Brydd och osäker (subtema)

De flesta respondenter beskrev sig som självsäkra men i deras svar framkom att det fanns en osäkerhet, och då främst gällande deras egna inlägg. Det var få som inte brydde sig om antal likes och kommentarer de fick, majoriteten brydde sig och fäste en viss vikt vid detta. Om personen i fråga publicerade två likadana bilder och sedan såg att den ena fick mindre likes, svarade en del att de skulle ta bort bilden då något med bilden "måste vara fel".

Tabell 1.

Tabellen nedan visar de teman och subteman som forskarparet kom fram till för att tydliggöra det som presenterats.





## 8. Diskussion och slutsatser

Sociala medier är idag en stor del av människans vardag men vilka effekter får det på människan? Syftet med den här studien var att få bättre förståelse för hur unga mäns välbefinnande påverkas av sociala medier. För att uppnå syftet skapade forskarparet tre relevanta forskningsfrågor kopplade till intervjufrågorna (se bilaga1). Studiens forskningsfrågor var följande:

1. Av vilka anledningar använder unga män sociala medier?
2. Hur anser unga män att deras välbefinnande påverkas av sociala medier?
3. Hur anser unga män att deras självbild påverkas av sociala medier?

Forskarparet genomförde individuella djupintervjuer med tio respondenter och transkriberade sedan intervjuerna. När forskarparet gjorde en cross-case analys, framgick att samtliga deltagare uttryckte att sociala medier hade någon form av negativ påverkan på självbild och välbefinnande, vilket även tidigare studier visar. I resultatet framgick även att samtliga respondenter använder sociala medier för att ”hänga med”, följa vänner och familj. Sociala medier var även viktiga för deras individuella intressen eller yrken, vilket liknar resultatet i studien av Russett och Waldron (2017).

Resultaten var ganska väntade då tidigare forskning pekar i samma riktning, vilket tyder på att resultatet inte är genusrelaterat. Att eventuella effekter av sociala medier inte är genusrelaterade visar sig även tydligt i resultatet i studien av Altuwairiqi, Jiang, och Ali (2019). Ett annat resultat från studien visade även att de individer som spenderade mest tid på sociala medier, oftast påverkades mer på både gott och ont. Exempelvis tycker respondenterna som spenderade mycket tid på sociala medier, att den positiva och negativa påverkan var avgörande. De blev både gladare men också mer nedstämda i jämförelse med de respondenter som inte spenderade lika mycket tid på sociala medier. Däremot visade resultaten att samtliga respondenter kunde påtala en negativ påverkan. Vissa kunde även uttala att de fick en positiv effekt av sina sociala medier i form av en ”egoboost”, men det var långt ifrån alla som upplevde positiva effekter på självkänslan av sociala medier. Den positiva effekten av sociala medier var främst i form av positiv feedback eller uppmärksamhet, själva plattformen i sig var inte avgörande. Liknande effekter visar Coulthard och Ogden (2018) i sin studie. Det

framkom även att vissa respondenter inte hade full insikt i hur mycket de påverkas oavsett om det var i positiv eller negativ bemärkelse. Allt eftersom intervjuerna kom in på djupare frågor svarade respondenterna att de visst påverkas, och motsade sina första uttalanden. De negativa effekterna av sociala medier yttrade sig bland annat i form av stress, dålig självkänsla och nedstämdhet. Resultaten forskarparet fick fram stöds även av tidigare forskning, trots att tidigare forskning inte låg till grund för den egna forskningen. Samtliga artiklar som presenterats i studien visar liknande resultat som denna, då alla artiklar berör människans välbefinnande i relation till sociala medier.

En av styrkorna i studien anser forskarparet vara djupintervjuerna, då svaren blir mer intima och ingående i jämförelse med exempelvis en enkät. En annan styrka är ämnet som är mycket relevant i denna tid, då den digitala kontakten och användandet av digitala verktyg ökar. Forskarparet anser även att det induktiva arbetssättet varit en styrka i den egna studien då det ger forskarna mer fria tyglar redan från start. Den tidigare forskningen som presenteras i studien är därför inte en grund för denna studie. Forskarparet valde att tillämpa de tidigare studierna som alternativa resurser i sitt arbete. Forskningsfrågorna är aktuella och är något som alla, inklusive forskarparet själva, kan ha som tankeställare för framtiden. En svaghet i studien var skalan då forskarparet inte hade möjlighet att göra en studie i större skala med fler respondenter. För framtida forskning tänker forskarparet att en mixad metod, i form av kvalitativa djupintervjuer samt en kvantitativ mängd urval, skulle vara intressant för att fylla det tomrum mellan de olika metoderna som finns idag.

## Referenslista

Braun, V. & Clarke, V. (2006) "Using Thematic Analysis in Psychology," *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), ss. 77–101.

Bryman, A. (2018). *Samhällsvetenskapliga metoder*. (3:e uppl.) Stockholm: Liber

Chen, R. R., Davison, R. M. and Ou, C. X. (2020) "A Symbolic Interactionism Perspective of Using Social Media for Personal and Business Communication," *International Journal of Information Management*, 51. doi: 10.1016/j.ijinfomgt.2019.10.007.

Coulthard, N. and Ogden, J. (2018) "The Impact of Posting Selfies and Gaining Feedback ('likes') on the Psychological Wellbeing of 16-25 Year Olds: An Experimental Study," *Cyberpsychology*, 12(2). <https://doi.org/10.5817/CP2018-2-4>

Easton S et al. (2018) "Young People's Experiences of Viewing the Fitspiration Social Media Trend: Qualitative Study," *Journal of medical Internet research*, 20(6), s. 219. doi: 10.2196/jmir.9156.

Erikson, E.H. (2004). *Den fullbordade livscykeln*. (4:e uppl.) Stockholm: Natur & Kultur.

Ibili, E., & Billingham, M. (2019). "The Relationship between Self-Esteem and Social Network Loneliness: A Study of Trainee School Counsellors", *Malaysian Online Journal of Educational Technology*, 7(3), ss. 39-56. <https://doi.org/10.17220/mojet.2019.03.004>.

Johansson, T. & Lalander, P. (2018). *Vardagslivets socialpsykologi*. (3:a uppl.) Stockholm: Liber.

Khan, S., & VanWynsberghe, R. (2008). Cultivating the under-mined: Cross-case analysis as knowledge mobilization. *Forum: Qualitative Social Research*, 9(1).

Kvale, S. & Brinkmann, S. (2014). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. (3:e uppl.) Lund: Studentlitteratur.

Majid Altuwairiqi, Nan Jiang and Raian Ali (2019) "Problematic Attachment to Social Media: Five Behavioural Archetypes," *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(12). doi: 10.3390/ijerph16122136.

Michikyan M (2020) "Depression Symptoms and Negative Online Disclosure among Young Adults in College: A Mixed-Methods Approach," *Journal of mental health*

- (Abingdon, England), 29(4), ss. 392–400. doi: 10.1080/09638237.2019.1581357.
- Nilsson, B. & Waldemarson, A-K. (2016). *Kommunikation : samspel mellan människor*. (3:e uppl.) Studentlitteratur AB.
- Russett, J., & Waldron, L. (2017). "It's not real until it's on Facebook: a qualitative analysis of social media and digital communication among emerging adults in college", *Social Sciences*, 6(3), 74. <https://doi.org/10.3390/socsci6030074>.
- Sapsford, R. & Still, A. (Ed.) (1998). *Theory and Social Psychology*. London: SAGE.
- Sherman LE et al. (2018) "Peer Influence Via Instagram: Effects on Brain and Behavior in Adolescence and Young Adulthood," *Child development*, 89(1), ss. 37–47. doi: 10.1111/cdev.12838.
- Shulman, D. (2016). *The Presentation of Self in Contemporary Social Life*. Los Angeles: SAGE.
- Trost, J & Levin, I. (2010). *Att förstå vardagen – med ett symbolisk interaktionistiskt perspektiv*. Lund: Studentlitteratur.
- Tuominen, P. (red.) (2018). Självkänsla, självförtroende och självbild. <https://www.1177.se/Vastra-Gotaland/liv--halsa/psykisk-halsa/sjalvkansla-sjalvfortroende-och-sjalvbild/>
- Vaismoradi, M., Turunen, H. & Bondas, T. (2013) "Content Analysis and Thematic Analysis: Implications for Conducting a Qualitative Descriptive Study," *Nursing & Health Sciences*, 15(3), ss. 398–405. doi: 10.1111/nhs.12048.
- Whitaker C et al. (2021) "Young Men's Body Dissatisfaction: A Qualitative Analysis of Anonymous Online Accounts," *Journal of health psychology*, 26(5), ss. 636–649. doi: 10.1177/1359105319832352.
- Whitley R & Zhou J (2020) "Clueless: An Ethnographic Study of Young Men Who Participate in the Seduction Community with a Focus on Their Psychosocial Well-Being and Mental Health," *PloS one*, 15(2), s. 0229719. doi: 10.1371/journal.pone.0229719.
- WHO. (2020). "Mental health". [https://www.who.int/mental\\_health/who\\_urges\\_investment/en/](https://www.who.int/mental_health/who_urges_investment/en/)

# Bilagor

## Bilaga 1 (Inervjuguide)

Vi vill börja med att välkomna deltagarna samt att återigen informera dem om studien och återupprepa syftet med och användningen av studien och deras medverkan.

- Nyttjandekrav
- Frivilligt deltagande (samtyckeskrav)
- Anonymitet (konfidentialitetskrav)

Innan intervjuerna börjar kommer vi gå igenom agendan för intervjun:

1. Basfrågor
2. Intervjufrågor
3. Tid för övriga frågor om studien

### **Basfrågor:**

1. Hur gammal är du?
2. Vad är din sysselsättning?
3. Har du en smarttelefon?
4. Använder du sociala medier?

### **Intervjufrågor:**

#### Kategori: användningsområde

1. Har du ett konto på Facebook?
2. Har du ett konto på Instagram?
3. Använder du andra plattformar än just Facebook och Instagram?
4. Hur ofta använder du sociala medier?
5. Hur mycket tid skulle du uppskatta att du la på sociala medier på en dag?

### Kategori: inlägg

6. Vad är det för konton du följer på dessa plattformar? Och varför?
7. Läger dem ut många inlägg/bilder?
8. Läger du ut många inlägg?
9. Vad lägger du ut för bilder?
10. Är det viktigt för dig att se bra ut på sociala medier? Varför/varför inte?
11. Är du dig själv på sociala medier? Motivera!

### Kategori: självkänsla

12. Vad känner du när du skrollar igenom dina flöden?
13. Jämför du dig med andra personer? Anpassar du dig utefter det som du jämför dig med?
14. Anser du att det är avgörande (har det betydelse) hur många likes eller kommentarer man får på sociala medier? Motivera ditt svar.
15. Påverkas du av likes och kommentarer? Varför/varför inte?
16. Mår du bättre om du får många likes och kommentarer?
17. Är det viktigt för dig att vara omtyckt på sociala medier? Populär?
18. Har du någon gång fått elaka kommentarer eller meddelanden på sociala medier? Vad gjorde du då och hur påverkade det dig?
19. Har du tvärtom, fått positiv uppmärksamhet på sociala medier som lett till välbefinnande?

### **Extra**

20. Skulle du säga att du påverkas enbart negativt eller positivt av sociala medier?
21. Om du har en dålig dag, går du in på sociala medier för att bli glad då?
22. Om du har en bra dag, och du ser något på sociala medier, kan det göra din dag sämre och så att du blir ledsen/sur?
23. Finns det vissa specifika konton som gör dig gladare eller inte, varje gång du går

in på dem?

24. Finns det vissa plattformar (t.ex. Facebook, instagram eller snapchat) som gör gladare än de andra plattformarna?

25. Skulle du säga att du anpassar dig efter efter responsen (kommentarer/likes) du får på sociala medier?

26. Anser du att det finns någon speciell regel/norm för hur man ska vara på sociala medier eller hur ditt flödet ska se ut för att vara bra? följer du normen?

27. Vem/vilka avgör/bestämmer om DU är populär/omtyckt/bra på sociala medier? eller tvärtom?

28. Vad avgör om NÅGON är populär/omtyckt på sociala medier?

Har du några slutliga frågor till oss eller något du vill lägga till?

## Bilaga 2 (Tabell 2)

<b>Tilldelat namn</b>	<b>Kön</b>	<b>Ålder</b>	<b>Intervjudatum</b>	<b>Civiltillstånd</b>	<b>Sysselsättning</b>
<b>Respondent 1</b>	Man	29	2021-03-09	Singel	Studerande och arbetande
<b>Respondent 2</b>	Man	27	2021-03-09	Sambo	Egenföretagare
<b>Respondent 3</b>	Man	28	2021-03-10	Singel	Arbetande
<b>Respondent 4</b>	Man	21	2021-03-11	Singel	Studerande
<b>Respondent 5</b>	Man	23	2021-03-11	Singel	Studerande
<b>Respondent 6</b>	Man	27	2021-03-12	Sambo	Arbetande
<b>Respondent 7</b>	Man	20	2021-03-15	Singel	Arbetande
<b>Respondent 8</b>	Man	28	2021-03-16	Sambo	Arbetande
<b>Respondent 9</b>	Man	28	2021-03-17	Sambo	Studerande
<b>Respondent 10</b>	Man	20	2021-03-17	Sambo	Egenföretagare



### Bilaga 3 (bakgrund)

År 1989 skapades "world wide web" som tog internet till nya nivåer när allmänheten hittade det. Under 90-talet skapas diverse olika chattforum och sökmotorer för att underlätta på webben. Under 00-talet började det skapas communities och år 2004 lanserades "The Facebook" av en ung amerikan. Tanken var att studenter på Harvarduniversitetet skulle få tillgång till ett internt, Harvard begränsat, community, men då information om plattformen spred sig vidare släpptes efter en tid även andra studenter in i communityt. Facebook expanderade över hela världen ett år senare och blev den första plattformen där användarnas personliga uppgifter användes för att kommunicera med personer online (Internetmuseum, 2020). Efter Facebooksuccén kommer flera trendbrytare att lanseras såsom Twitter, Instagram och Snapchat. Det blir även enklare att kommunicera när de första smarttelefonerna introduceras på marknaden. Plötsligt gick alla runt med varsin "dator" i fickan och möjligheterna blev oändliga. Med tiden utvecklas de olika plattformarna och nya funktioner utformas för att enklare kunna förmedla ett budskap eller en känsla med så kallade "reaktioner" och "likes". Det innebär att istället för att svara genom text så skickas en reaktion i form av en smiley eller emoji som kan illustrera en tumme upp, en glad gubbe, en ledsen gubbe eller annat (Internetmuseum 2020). Dessa reaktioner har lett till flera funderingar kring huruvida en person ska kunna "recensera" olika inlägg eller bilder, och vilka känslor en person ska kunna svara med. Facebooks beslut är att en "like", som det kallas när en person skickar en tummen upp är okej att ha med, men att en "dislike" eller tummen ner, inte kommer att lanseras. Idag kan alltså en person enbart skicka en tummen upp eller en känsla som glad, ledsen, arg med mera (Speed 2015).

## Bilaga 4 (Loggbok)

Samtliga delar av denna studie är skriven i samförstånd mellan forskarparet. För en noggrannare genomgång av arbetsprocessen, se under rubriken ”gemensam loggbok”.

Titel: Sociala mediers effekter på unga män

Handledare: Lika Rodin

Författare: Cajsa Mörk och Ida Gibson

Vårterminen 2021

### **Gemensam loggbok**

Nedan följer en övergripande veckovis sammanfattning av den gemensamma loggboken, samt reflektioner och diskussioner kring arbetet.

#### **Vecka 8      2021.02.22–2021.02.26**

Mailkontakt med handledare för diskussion om hur arbetet ska påbörjas.

#### **Vecka 9      2021.03.01-2021.03.05**

Gemensamt sammanställdes ett dokument enligt anvisningar. Planering av ett upplägg för studien påbörjades. 4 testintervjuer genomfördes och sedan utvecklades upplägget för intervjuerna samt intervjuguiden.

#### **Vecka 10     2021.03.08-2021.03.12**

Fortsatt planering kring upplägg och struktur. Gemensam genomgång av idéer och frågor för att sammanställa innan handledarmöte. Genomförande av de första intervjuerna samt materialsökning.

#### **Vecka 11     2021.03.15-2021.03.19**

De sista intervjuerna genomfördes denna veckan och transkriberingsprocessen påbörjades. Efter handledarmöte utveckla planering och struktur för arbetet, och fortsatt arbete med materialsökning.

#### **Vecka 12     2021.03.22-2021.03.26**

Analysera de transkriberade intervjuerna, sammanställa analysmaterialet och påbörja kodning och tematisering. Skapa ett tematiskt schema och skriva förklaringar till teman och begrepp.

- Vecka 13**      **2021.03.29-2021.04.02**  
Analys och resultat skrevs färdigt, tabeller gjordes och infogades i texten och disposition påbörjades. Mailkontakt med handledare.
- Vecka 14**      **2021.04.05-2021.04.09**  
Arbetade med tidigare forskning och avgränsning. Tillvägagångsättet, metod delen och analysmetoden diskuterades och färdigställdes. Gemensam handledning i grupp med studentkollegor med samma handledare. Arbetade med diskussion och slutsats.
- Vecka 15**      **2021.04.12-2021.04.16**  
Gemensam genomgång av arbetet för att rätta till småfel och korrekturläsa arbetet flera gånger för att undvika att missa något. Forskarparet tog hänsyn till handledarens kommentarer under korrekturläsningen. Färdigställde abstract och såg över formalia och realia inför opponering.
- Vecka 16**      **2021.04.19-2021.04.23**  
Gemensamt opponera på studentkollegors arbete och föra anteckningar. Förberedande av en Power Point presentation inför redovisning av studentkollegors arbete under opponeringen.
- Vecka 17**      **2021.04.26-2021.04.30**  
Under opponeringen fick forskarpåret kommentarer på arbetet från studentkollegor och examinator. Forskarparet gav även sina kommentarer på det arbetet de blev tilldelade. Forskarparet deltog under hela opponeringen för att vara uppmärksam på andra kommentarer och frågor som de själva eventuellt kunde ha användning för. En gemensam korrekturläsning gjordes för att korrigera vissa delar direkt. Mailkontakt med handledare
- Vecka 18**      **2021.05.03-2021.05.07**  
Gemensam korrekturläsning samt korrekturläsning med utomstående. Korrigering av arbetet under korrekturläsningen. Gick igenom flera gånger och med flera olika för att undvika otydligheter. Skickades in för bedömning.

## **Reflektion och diskussion**

Forskarparet valde att göra en kvalitativ studie med en induktiv tematisk analys. Forskarna var mest bekanta med kvalitativa studier och intresserade sig mer för innehållet än mängden. Utifrån ett socialpsykologiskt perspektiv undersökte forskarpåret det valda ämnet på ett induktivt arbetssätt. Tidigare studier inom ämnet i fråga har ett kvinnligt urval. Därför valde forskarpåret att göra ett induktivt arbete med manligt urval istället. Den största delen av arbetet har forskarpåret genomfört självständigt. Den enda handledning forskarpåret haft var mailkontakt en gång i veckan, ibland mindre. Forskarparet har även haft ett digitalt handledarmöte i början av arbetet och ett gemensamt möte i slutet av arbetet med andra studentkollegor med samma handledare. Samarbetet mellan forskarna har fungerat mycket bra. Däremot har det vid ett fåtal tillfällen uppstått missförstånd mellan forskarna. Det har forskarpåret tagit i tu med innan fortsatt arbete för att undvika att eventuella konflikter ska försvåra arbetet. Det har varit en stor fördel att vara två forskare under arbetet. Exempelvis att kunna fördela arbetet, att diskutera, tolka och analysera tillsammans. Forskarparet har studerat ihop under hela programtiden och därför lärt sig sedan tidigare hur var och en fungerar, vilka styrkor och svagheter var och en besitter. På grund av det har inga oväntade hinder uppkommit då forskarpåret känner varandra väldigt väl. Forskarparet upplevde att corona pandemin försvårade arbetet till viss del. Det blev inte möjligt att genomföra intervjuerna vid fysiska möten och samtyckeskrevet kunde inte undertecknas skriftligt. Trots rådande omständigheter lyckades forskarpåret genomföra intervjuerna. De skriftliga underskrifterna på samtyckeskreven ersattes med ett muntligt medgivande för deltagande i studien. En annan svårighet med att vara två forskare var deras olika sätt att planera och strukturera arbetet. Trots denna nackdel löste forskarna det genom att skapa ett gemensamt schema som tog hänsyn till bådars behov. Arbetsprocessen har överlag gått väldigt bra och forskarpåret har diskuterat mycket med varandra för att båda ska ha samma kännedom om hela arbetet och dess olika delar. Forskarparet har inte arbetat enskilt då de bestämt träff och arbetat gemensamt vid varje arbetstillfälle. Forskarparet har fördelat arbetet jämt sinsemellan för så rättvis arbetsfördelning som möjligt. Forskarna har även sett till att båda varit inkluderade genom hela arbetet för att ingen ska behöva ta ett större ansvar än den andre. Samtliga delar i studien har till största del utförts gemensamt av forskarpåret. I de enskilda loggböckerna (bilaga 3) är arbetsfördelningen

mer specifik samt daterad. Under arbetets gång har forskarparet vid vissa tillfällen upplevt examensarbetet och den egna studien som stressigt. Det har varit många mindre delar av arbetet som forskarparet inte var helt bekanta med sedan tidigare. Exempelvis anvisningar och struktur för denna typ av arbete eller utformning av tabeller etcetera. Det har inte varit obekant i den utsträckning att det blev ett avgörande problem. Mindre detaljer var bara lite mer tidskrävande än väntat. Trots att forskarparet ibland upplevde arbetet stressigt, rörigt och krångligt har arbetet gått bra. Det har varit energikrävande och lärorikt och nu i efterhand känner sig forskarparet lättade och framförallt nöjda och stolta över deras prestation och det egna arbetet!

Något som forskarparet idag är mer tacksamma för, är att de tidigare fått öva på att genomföra studier i tidigare kurser i programmet. Även om de varit i betydligt mindre skala har det varit lärorikt och givande inför större arbeten, som i denna studie. Det viktigaste forskarparet tog med sig från uppsatsplanen, PM-arbetet, till examensarbetet var det fortsatta samarbetet och lagandan de haft samt tidsplaneringen inför examensarbetet. Examensarbetet krävde mycket tid och planering, vilket forskarparet var medvetna om. Forskarparet trodde inte det skulle vara några större problem men det var en viktig aspekt att ha i åtanke att transkribering är ett tidskrävande moment. Mindre detaljer blev också mer tidskrävande delar i arbetet då forskarparet inte var helt bekanta med anvisningar och strukturen för denna typen av arbete. Som tidigare nämnt har det varit både upp och nedgångar under arbetets gång. Inte i den utsträckningen att det inte har varit hanterbart. Genom dessa upp och nedgångar har forskarparets kunskap kring utförandet av studier utvecklats ytterligare, och även kunskap kring ämnet i fråga.

## **Enskilda loggböcker och handledning**

### **Handledning**

- 2021-02-26** Mailväxling med Lika Rodin angående upplägg för handledning i framtiden samt överlämna examinatorers kommentarer för vårt reviderade PM.
- 2021-03-05** Mailväxling med Lika Rodin angående examinatorers kommentarer.
- 2021-03-12** Handledningsmöte via zoom.
- 2021-03-19** Mailväxling med Lika Rodin kring processen samt frågor.
- 2021-03-29** Mailväxling med Lika Rodin kring processen samt frågor.
- 2021-04-04** Mail till Lika Rodin kring processen.
- 2021-04-09** Gemensam handledning i grupp med Lika Rodin. Mailväxling med kommentarer från Lika Rodin kring första utkastet av examensarbetet.
- 2021-04-30** Mail till Lika Rodin för sista kommentarer efter opponeringen.

### **Cajsa Mörk**

- 2021-02-26** Mailkontakt med handledare, skickat kommentarer ifrån examinator och det reviderade PM:t
- 2021-03-01** Testintervju 1, 2 och 3.
- 2021-03-02** Testintervju 4. Gemensam utvärdering av testintervjuer. Planera studiens intervjuupplägg.
- 2021-03-03** Börjat sammanställa ett gemensamt google drive dokument med alla hållpunkter enligt anvisningar. Samtal med Ida kring upplägg, infobrev, förfrågningar, tidsbokning av intervjuer m.m.
- 2021-03-09** Träff med Ida där vi börjat lägga upp en plan för fortsatt arbete och en Kl. 12-15.00 sammanställning av frågor vi har för kommande möte med handledare samt förberedelser för första intervju. Artikelsökning och boksökning. Kl. 19.00 Intervju nr 1. Kl. 20.00 Intervju nr 2.
- 2021-03-10** Transkribering av intervju nr 2. Kl. 13.00 Intervju nr 3.
- 2021-03-11** Kl. 12.30 Intervju nr 4. Kl 17.00 Intervju nr 5.
- 2021-03-12** Kl. 13.00 Handledning via zoom. Kl. 13.45 Intervju nr 6. Kl. 15.00 Intervju nr 7.
- 2021-03-15** Kl. 17.00 Intervju nr 8.

- 2021-03-16** Kl. 11.00 Planering av veckan Kl. 12.30 Transkribering av intervju nr 5. Kl. 14.00 Artikelsökning och utsällning Kl. 18.00 Intervju nr 9.
- 2021-03-17** Kl. 11.00 Transkribering av intervju nr 8. Kl. 14.00 Intervju nr 10 och transkribering av denna.
- 2021-03-18** Börja kategorisera och koda.
- 2021-03-19** Mailkontakt med handledare.
- 2021-03-22** Kodning och tematisering av data.
- 2021-03-23** Analysera transkriberingar, beskriva teman och skapa tematiskt schema.
- 2021-03-25** Kolla dokumentär kring sociala medier och leta källor till teorier kopplade till arbetet. Skriva schema för två veckor framåt.
- 2021-03-26** Göra slutfärdigt tematiskt schema med teman och subteman och börjar sammanställa till analysen. Maila handledare.
- 2021-03-29** Påbörja analysen.
- 2021-03-30** Börja med resultat och teorier (Skriva disposition och göra tabeller)
- 2021-03-31** Fortsättning
- 2021-04-04** Maila handledare.
- 2021-04-05** Skriva klart tillvägagångssätt.
- 2021-04-06** Gemensamt skriva på metoddelen.
- 2021-04-07** Gemensamt skriva klart analysmetod.
- 2021-04-08** Gemensamt skriva klart tidigare forskning och avgränsning. Skriva frågor till handledning nästkommande dag.
- 2021-04-09** Kl. 10-11.00 Handledning i grupp. Mailkontakt med handledare efteråt. Kl. 11.00 Gemensamt skriva klart slutsats och diskussion samt inledning. Sätta schema för nästkommande vecka.
- 2021-04-13** Småfix i texten med referenser samt gemensamt kolla över kommentarer från handledare inför opponering.
- 2021-04-14** Gemensamt skriva abstract/deklarering.
- 2021-04-15** Gemensamt se över formalia och realia inför första utkast inför opponering.
- 2021-04-20** Läs och korrekturläs opponenternas examensarbete.
- 2021-04-21** Kommentera och anmärka på opponenternas examensarbete gemensamt.
- 2021-04-26** Göra en powerpoint inför opponering samt bestämma presentationsordning.

- 2021-04-27** Opponering. Efteråt gemensamt skriva upp alla synpunkter från examinator samt opponenter på det egna arbetet.
- 2021-04-30** Korrigera hela det egna arbetet efter kommentarer och synpunkter från examinator. Maila dessa till handledare för hennes kommentarer.
- 2021-05-03** Gemensam korrekturläsning med Ida
- 2021-05-05** Gemensam genomgång av hela arbetet med Ida
- 2021-05-06** Gemensam genomgång av hela arbetet. Skicka in.

### **Ida Gibson**

- 2021-03-01** Testintervju 1, 2 och 3.
- 2021-03-02** Testintervju 4. Gemensam utvärdering av testintervjuer. Planera studiens intervjuupplägg.
- 2021-03-03** Samtal med Cajsa kring upplägg, infobrev, förfrågningar, tidsbokning av intervjuer m.m.
- 2021-03-05** Kontakta intervjupersoner kring tidsbokning inför intervju.
- 2021-03-08** Bokat in tider för intervju med fem respondenter.
- 2021-03-09** Träff med Cajsa där vi börjat lägga upp en plan för fortsatt arbete och en sammanställning av frågor vi har för kommande möte med handledare samt förberedelser för första intervju. Sökt artiklar. Kl. 19 Intervju nr 1. Kl. 20.00 Intervju nr 2.
- 2021-03-10** Kl. 13.00 Intervju nr 3.
- 2021-03-11** Kl. 12.30 Intervju nr 4. Kl 17.00 Intervju nr 5.
- 2021-03-12** Kl. 13.00 Handledning via zoom. Kl. 13.45 Intervju nr 6. Kl. 15.00 Intervju nr 7.
- 2021-03-15** Kl. 17.00 Intervju nr 8.
- 2021-03-16** Kl. 11.00 Planering av veckan. Kl. 12.30 Transkribering av intervju nr 6. Kl. 14.00 Artikelsökning och utsällning. Kl. 18.00 Intervju nr 9.
- 2021-03-17** Kl. 11.00 Transkribering av intervju nr 7. Kl. 14.00 Intervju nr 10 och transkribering av denna.
- 2021-03-22** Kodning och tematisering av data.
- 2021-03-23** Analysera transkriberingar, beskriva teman och skapa tematiskt schema.



- 2021-03-25** Kolla dokumentär kring sociala medier och leta källor till teorier kopplade till arbetet. Skriva schema för två veckor framåt.
- 2021-03-26** Göra slutfärdigt tematiskt schema med teman och subteman och börjar sammanställa till analysen.
- 2021-03-29** Påbörja analysen.
- 2021-03-30** Skriva disposition och göra tabeller.
- 2021-03-31** Fortsättning
- 2021-04-05** Skriva på metod.
- 2021-04-06** Gemensamt skriva på metoddelen.
- 2021-04-07** Gemensamt skriva klart analysmetod.
- 2021-04-08** Gemensamt skriva klart tidigare forskning och avgränsning. Skriva frågor till handledning nästkommande dag.
- 2021-04-09** Kl. 10-11.00 Handledning i grupp. Kl. 11.00 Gemensamt skriva klart slutsats och diskussion samt inledning. Sätta schema för nästkommande vecka.
- 2021-04-13** Småfix i texten med referenser samt gemensamt kolla över kommentarer från handledare inför opponering.
- 2021-04-14** Gemensamt skriva abstract/deklarering.
- 2021-04-15** Gemensamt se över formalia och realia inför första utkast inför opponering.
- 2021-04-20** Läs och korrekturläs opponenternas examensarbete.
- 2021-04-21** Kommentera och anmärka på opponenternas examensarbete gemensamt.
- 2021-04-26** Göra en powerpoint inför opponering samt bestämma presentationsordning.
- 2021-04-27** Opponering. Efteråt gemensamt skriva upp alla synpunkter från examinator samt opponenter på det egna arbetet.
- 2021-04-30** Korrigera hela det egna arbetet efter kommentarer och synpunkter från examinator. Maila dessa till handledare för hennes kommentarer.
- 2021-05-03** Gemensam korrekturläsning med Cajsa
- 2021-05-05** Gemensam genomgång av hela arbetet med Cajsa
- 2021-05-06** Gemensam genomgång av hela arbetet. Skicka in.