

**Att leva uppkopplad:  
Ungdomars och unga  
vuxnas upplevelser av  
sociala medier – En  
litteraturöversikt**

**To live online: Adolescents  
and young adults  
experiences of social media  
– a literature review**

Examensarbete för sjuksköterskeexamen och  
kandidatexamen med huvudområdet  
omvårdnad

Grundnivå 15 högskolepoäng

Hösttermin År 2021

Student: Hanna Kristiansson Dalin och  
Jonathan Laitila

Handledare: Malin Alander

Examinator: Jenny Hallgren

## SAMMANFATTNING

Titel:	Att leva uppkopplad: Ungdomars och unga vuxnas upplevelser av sociala medier - en litteraturöversikt
Författare:	Kristiansson Dalin, Hanna; Laitila, Jonathan
Institution:	Institutionen för hälsovetenskaper, Högskolan i Skövde
Program/kurs:	Sjuksköterskeprogrammet, Examensarbete i omvårdnad, OM525G, 15 hp
Handledare:	Alander, Malin
Examinator:	Hallgren, Jenny
Sidor:	26
Nyckelord:	Psykisk hälsa, självkänsla, sociala medier, ungdomar, upplevelser.

---

**Bakgrund:** Sociala medier används idag av ungdomar och unga vuxna för att hålla sig socialt aktiva, ta del av vänners aktiviteter samt finna gemenskap. Självkänsla och känsla av sammanhang är delar som påverkar vår psykiska hälsa. Psykisk ohälsa beskrivs som ett individuellt tillstånd. Ångest, oro och sömnproblem är tre vanligt förekommande symtom. **Syfte:** Beskriva ungdomars och unga vuxnas upplevelser av sociala medier och dess inverkan på psykisk hälsa. **Metod:** Studien genomfördes som en litteraturöversikt. Artiklar av kvalitativ och kvantitativ metod valdes i avsikt att besvara studiens syfte. **Resultat:** Resultatet påvisar både negativa och positiva upplevelser relaterat till sociala medier och dess inverkan på ungdomars och unga vuxnas hälsa. De fyra teman som framkom som resultat för denna studien var: En plattform för gemenskap, ett ofrivillig beroende, det sekundära lidandet och känslan av att inte räcka till. **Slutsats:** Det förekommer både positiva och negativa upplevelser relaterat till användandet av sociala medier. Sociala medier kan bidra till ett ökat välbefinnande hos ungdomar och unga vuxna. Likaså kan sociala medier även medföra en negativ inverkan på den psykiska hälsan.

## ABSTRACT

Title: To live online: Adolescents and young adults experiences of social media - a literature review

Author: Kristiansson Dalin, Hanna; Laitila, Jonathan

Department: School of Health sciences, University of Skövde

Course: Degree of Bachelor of Science in Nursing, Thesis in Nursing Care, 15 ECTS

Supervisor: Alander, Malin

Examiner: Hallgren, Jenny

Pages: 26

Keywords: Adolescents, experiences, mental health, self-esteem, social media.

---

**Background:** Social media is today being used by adolescents to stay socially active, take part in friend's activities and to find support in community groups. Self-esteem and a sense of belonging are both different causes which affect our mental health. Mental illness is an individual experience of emotions and common symptoms are anxiety, worrying or problems sleeping. **Aim:** To describe adolescents and young adults' experiences of social media and its impact on mental health. **Method:** The study was conducted as a literature review. Articles of qualitative and quantitative methods were chosen to answer the aim of the study. **Findings:** The results included both negative and positive experiences related to the use of social media and its impact on mental health. Four themes were designed to describe the findings: A platform for community support, an unintentional addiction, the secondary suffering and the feeling of not being good enough. **Conclusion:** It appears that the use of social media provides both positive and negative aspects. Social media can provide positive effects regarding adolescents and young adults well-being. On the other hand, social media might also provide negative outcomes when it comes to mental health.

# INNEHÅLLSFÖRTECKNING

<b>INLEDNING</b> .....	<b>1</b>
<b>BAKGRUND</b> .....	<b>1</b>
Sociala medier .....	1
Psykisk hälsa och människans självkänsla.....	2
<b>KASAM</b> .....	<b>3</b>
Psykisk ohälsa.....	3
Sjuksköterskans roll och funktion.....	4
<b>PROBLEMFÖRMULERING</b> .....	<b>5</b>
<b>SYFTE</b> .....	<b>6</b>
<b>METOD</b> .....	<b>6</b>
Urval.....	6
Datansamling.....	6
Analys.....	7
Etiska överväganden.....	8
<b>RESULTAT</b> .....	<b>10</b>
En plattform för gemenskap.....	10
Känslan av att inte räcka till.....	11
Ett ofrivilligt beroende.....	11
Det sekundära lidandet.....	13
Resultatsammanfattning.....	13
<b>DISKUSSION</b> .....	<b>14</b>
Metoddiskussion.....	14
Resultatdiskussion.....	17
Konklusion.....	20
Kliniska implikationer och förslag till utveckling av ämnet.....	20
<b>REFERENSER</b> .....	<b>21</b>

## BILAGOR

1. Sökhistorik
2. Artikelöversikt
3. Granskningsfrågor för kvalitativa studier (Friberg, 2017, s. 187-188)
4. Granskningsfrågor för kvantitativa studier (Friberg, 2017, s. 187-188)

## **INLEDNING**

Att vara aktiv på sociala medier är idag en stor del av människors vardagliga liv. Användandet av sociala medier blir även allt vanligare i yngre åldrar och ses som en självklarhet i ungdomar och unga vuxnas vardagliga liv. Att undersöka hur användandet av sociala medier, eller hur att vara aktiv på sociala medier påverkar unga vuxna och ungdomar är av intresse då detta är en trend som bara ökar. Området anses relevant för sjuksköterskor då studien kan ge en ökad kunskap kring ungdomars och unga vuxnas vardagliga liv och upplevda psykiska hälsa, relaterat till användandet av sociala medier. Sjuksköterskor arbetar hälsofrämjande där varje patient ska ses i sin helhet och bemötas individuellt. Att inkludera sociala medier och ta hänsyn till ungdomars och unga vuxnas hela liv, tror vi kan ge sjuksköterskor en bättre förståelse kring upplevd psykisk hälsa och ohälsa.

## **BAKGRUND**

### **Sociala medier**

Sociala medier definieras som en rad olika digitala plattformar där människor exempelvis kan ta del av publicering av bilder eller spridning av information och nyheter. Sociala medier kan även användas som ett kommunikationsverktyg vänner emellan, och inkluderar möten i form av ljud, text och video (Weibull & Eriksson, 2021). Genom sociala medier kan människor på ett enkelt vis följa och hålla sig uppdaterad om sina vänners vardag, utan att träffas fysiskt i verkligheten (Han & Myers, 2017). I takt med sociala mediernas utveckling har även kommunikationstätheten ökat, vilket innebär att människor idag kommunicerar med varandra i mycket högre utsträckning, samt att det finns en konstant tillgänglighet. Kommunikationstätheten och ett ökat användande av sociala medier tros ha uppstått på grund av dagens samhällsförändringar, vilket har resulterat i en minskad konsumtion av traditionella medier såsom tidningar, radio och tv (Wilson & Usher, 2017). Ungdomar och unga vuxna vänder sig till sociala medier flera gånger per dag och var fjärde person är uppkopplad nästintill konstant. Bland majoriteten av ungdomar och unga vuxna används oftast fler än enbart en plattform och de vanligaste är Facebook, Instagram, Snapchat och Twitter (Lenhart, 2015). Sociala medier används av ungdomar och unga vuxna främst på grund av att upprätthålla ett socialt kapital, vilket är likvärdigt med en bred vänskapskrets eller ett högt antal vänner på sociala medier. Det är ett enkelt sätt att hålla kontakten på och används dels för att bevara befintliga vänskapsrelationer, men också hitta nya. Många ungdomar använder även sociala medier för att presentera en bild av sig själva och på så sätt låta andra veta vem du är (Pempek et al., 2009).

## Psykisk hälsa och människans självkänsla

Människans psykiska hälsa uppskattas vara något större än enbart frånvaro av psykiatrisk diagnos, och påverkas av biologiska faktorer, socioekonomisk situation och miljö (World Health Organisation WHO, 2018). Begreppet psykisk hälsa inkluderar två delar; en negativ dimension och en positiv dimension. Den negativa dimensionen inkluderar psykisk ohälsa och beskrivs som psykiska besvär, exempelvis oro, ångest eller psykiatriska diagnoser. Jämförelsevis beskrivs den positiva dimensionen av psykisk hälsa som människans välbefinnande, som bland annat kan speglas av goda, givande sociala relationer. Att känna sig delaktig i samhället och att uppleva sin tillvaro som meningsfull är ytterligare två exempel på känslor som påverkar den psykiska hälsan. Att ha en god psykisk hälsa innebär nödvändigtvis inte att människor upplever frånvaro av känslor som ilska, sorg eller hopplöshet. Snarare fungerar den psykiska hälsan som ett verktyg, och hjälper människan att klara av motgångar i livet (Folkhälsomyndigheten, 2021a).

Psykisk hälsa inkluderar riskfaktorer och skyddsfaktorer. Skyddsfaktorer kan skapa en känsla av ökat välmående och kan på så vis medföra en god psykiska hälsa. Skyddsfaktorerna minskar även risken att drabbas av psykisk ohälsa. Skyddsfaktorer kan exempelvis vara att ha en god självkänsla, att ha en nära vän, en bra arbetsmiljö eller att ha ett roligt fritidsintresse. Missbruk och låg socioekonomisk status kan beskrivas som riskfaktorer att drabbas av psykisk ohälsa. På så vis har riskfaktorerna motsatt effekt, och kan därmed ge upphov till att människor upplever en frånvaro av psykisk hälsa. Däremot kan motgångar ses som något positivt. Exempelvis kan sjukdom eller sorg göra människan bättre rustad till att anta livets utmaningar (Folkhälsomyndigheten, 2021a). Även att äta en hälsosam kost och att motionera är rutinmässiga levnadssätt som hör till skyddsfaktorerna och kan ge upphov till psykiskt välmående och hälsa (Folkhälsomyndigheten, 2021a; Blomqvist, et al., 2017). Vid motion eller fysisk aktivitet är det viktigt att individen upplever aktiviteten som rolig eller givande, och inte som tvångsmässig. Regelbunden motion kan även bidra till ett regelbundet sömnmönster och på så vis minska risken för sömnproblem (Blomqvist, et al., 2017).

Självkänslan har en betydelse för hur människan hanterar med och motgångar, och förändras under livets gång. Den psykiska hälsan speglas även av människans självkänsla, och är därför en viktig del för välbefinnandet. Vidare beskrivs självkänslan ligga till grund för människans attityder, emotionella reaktioner och beteenden, som skapas redan under barndomen. Detta innebär att människans upplevelser som barn speglar den vuxna människans självkänsla, som vanligen är relaterade till föräldrarnas bekräftelse. Självkänslan, som formas under barndomen speglar människans självuppfattning, trygghet och stabilitet, som visas senare i livet. Människor med en stabil grund har vanligen en bra självkänsla och klarar generellt lättare av med- och motgångar. Jämförelsevis har människor med låg självkänsla oftare en bristande självuppfattning, vilket kan medföra att personen söker bekräftelse genom prestationer.

Människor med en låg självkänsla tenderar även att skapa ett beroende av emotionell bekräftelse i relationer. Eftersom självkänslan relateras till den inre tryggheten, kan en låg självkänsla återställas och förbättras genom att öka individens självkänedom, insikt, acceptans, medvetenhet och kärlek (Johnson, 2003). Självkänslan kan även stärkas genom stöd och uppskattning från familj, vänner eller partner. En viktig del för självkänslan är också att människan upplever ett sammanhang, där du känner dig respekterad och som en värdefull del av gemenskapen (Folkhälsomyndigheten, 2021b).

## **KASAM**

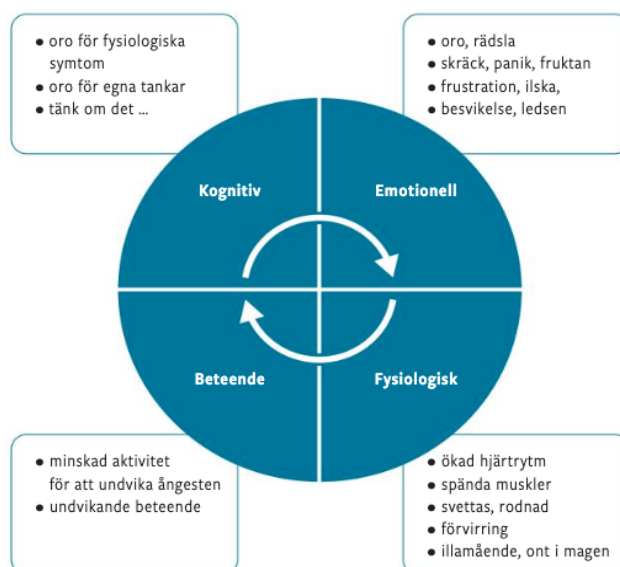
Antonovskys teori "Känslan av sammanhang" (KASAM), beskrivs förenklat som en måttstock på individens förmåga att hantera bekymmer och stress. KASAM grundar sig i ett salutogent synsätt, vilket innebär att teorin har ett hälsofrämjande ursprung. Att drabbas av en psykiatrisk sjukdom eller uppleva psykiatriska besvär kan medföra en viss förändring i vardagen. Antonovsky menar att en individ med hög KASAM har bättre förmåga att hantera stressiga livssituationer eller att hantera en sjukdom (Antonovsky, 2005). Enligt Pellmer et al. (2012) finns tre dimensioner av teorin: begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. Begriplighet innebär att individen innehar förståelse för sin rådande hälsosituation. Förståelse föder förmågan att lättare kunna hantera jobbiga situationer såsom sjukdom och ohälsa. Hanterbarhet definieras som den grad individen upplever att resurser står till förfogande. Meningsfullhet syftar till i vilken utsträckning individen upplever att livet har en känslomässig innebörd (Pellmer et al., 2012). Ekebergh (2015) menar att människor har en stark vilja att tillhöra ett sammanhang och att det är en grundpelare i den upplevda meningen med livet. Utan ett sammanhang riskerar människor att känna sig ensamma och förståelse för meningen med livet kan då försvagas.

## **Psykisk ohälsa**

Folkhälsomyndigheten (2021a) beskriver att psykisk ohälsa är motsatsen till upplevd psykisk hälsa. Den negativa dimensionen av psykisk hälsa innebär att individen drabbats av psykiska besvär eller en psykiatrisk diagnos. Psykiska besvär innebär att individen upplever känslor i form av nedstämdhet, ångest, oro, stress, sömnbesvär, yrsel eller huvudvärk. Psykiatriska tillstånd baseras på en eller flera psykiatriska diagnoser, vilket innebär att den drabbade individen uppfyller olika krav för en specifik diagnos. Diagnosen kan ställas först om individen upplevt en rad olika symtomatiska kriterier, under en längre tid. Som tidigare nämnts finns riskfaktorer som påverkar människans psykiska hälsa och ohälsa. Att växa upp i en otrygg miljö med mycket konflikter, missbruk eller ekonomiska svårigheter är exempel på riskfaktorer. Barn och ungdomar som har upplevt utanförskap i samhället, betraktas som en specifik riskfaktor för att drabbas av psykisk ohälsa (Folkhälsomyndigheten, 2021a). Prevalensen av psykisk ohälsa har det senaste årtiondet ökat med 13%, bland ungdomar och unga vuxna har en av fem någon form av psykisk ohälsa. Själv mord är den näst vanligaste dödsorsaken

bland ungdomar och unga vuxna, varav depression är en av de vanligaste orsakerna till personliga begränsningar (WHO, u.å).

Sjöström och Skärsäter (2019) nämner en rad fysiska och psykiska symtom som vanligen förknippas med samt uppkommer vid psykisk ohälsa. De symtom individen upplever är ofta sekundära till individens psykiska ohälsa, vilket kan kännetecknas av plötsliga, kraftiga ångestepisoder med hjärtklappning, bröstsmärta och andnöd. Även rädsla, oro och ångest är tre vanligt förekommande känslor som förknippas med psykisk ohälsa. Sjukdomen kan även ha en negativ påverkan på individens kognitiva, emotionella och fysiologiska funktion, vilket kan orsakas på grund av beteendeförändringar hos den drabbade individen. Sjöström och Skärsäter (2019) beskriver enligt figur 1, hur de olika symtomen kan samspela vid psykisk ohälsa. Eftersom att alla människor är olika kan symtom, reaktion och besvär kopplat till den psykiska ohälsan variera från person till person. Detta innebär även att patientens behov samt vilken typ av behandling som fungerar bäst kan variera.



Figur 1 - Olika reaktioner som kan ske när personer blir utsatta vid rädsla och ångestreaktioner (Bildkälla: Sjöström & Skärsäter, 2019 s.89)

## Sjuksköterskans roll och funktion

Att främja hälsa, förebygga sjukdom, återställa hälsa och lindra lidande är sjuksköterskans fyra grundläggande ansvarsområden. En legitimerad sjuksköterska innehar därmed bred kompetens gällande hälsa och ohälsa. Sjuksköterskan ska kunna planera, genomföra samt utvärdera information och utbildningsinsatser i dialog med patienter och närstående, detta i syfte att främja hälsa och förebygga ohälsa. Det primära ansvaret för den legitimerade sjuksköterskan är att hjälpa människor som



drabbats av sjukdom och är i behov av vård (Svensk Sjuksköterskeförening, 2017a). Att främja hälsa och minska lidande ingår i sjuksköterskans ansvar. Genom en relation där patienten känner tillit kan sjuksköterskan i sin profession motivera patienter till olika hälsofrämjande åtgärder (Blomqvist et al., 2017). Enligt International Council of Nurses (ICN) etiska kod för sjuksköterskor ska den omvårdnaden som ges vara respektfullt oberoende av patientens sjukdom eller sociala ställning (Svensk Sjuksköterskeförening, 2017b). Likaså ska den legitimerade sjuksköterskan arbeta för personcentrerad vård, kunna samverka i team, utgå ifrån ett evidensbaserat arbetssätt samt arbeta för kvalitetsutveckling och förbättringskunskap på arbetsplatsen (Svensk Sjuksköterskeförening, 2017a). Vidare beskrivs personcentrerad vård som ett förhållningssätt eller en vårdmodell där fokus snarare ligger på patienten än på sjukdomen. Att framhäva patientens autonomi, delaktighet och självbestämmande är en stor del av personcentrerad vård, likaså ska sjuksköterskan respektera och ha förståelse för patientens upplevelser av sin egen hälsa och sjukdom (Ekman, 2020).

I enlighet med patientlagen ska sjuksköterskan arbeta för att främja patientens delaktighet i vården, men även främja patientens integritet och självbestämmande. Sjuksköterskor ska därför tillämpa patientlagen vid patientnära arbete, då lagen har patienten i beaktning (SFS, 2014:821). Genom vårdrelaterade åtgärder kan sjuksköterskan arbeta för att delaktiggöra patienten i sin egna vård. Åtgärderna kallas även för hjälpande metoder, och kan bland annat innebära att sjuksköterskan ger psykologiskt eller fysiskt stöd till patienten. Två ytterligare exempel på hjälpande metoder är att upprätthålla en god miljö som stödjer personlig utveckling eller att undervisa patienten genom processens gång (Arman, 2015). Sjuksköterskor arbetar även i enlighet med Hälso- och sjukvårdslagen (HSL). Lagen är en ramlag och inkluderar övergripande riktlinjer och mål som ska tillämpas. Kraven inkluderar vårdens kvalitet och vilka utvecklingsområden som finns inom verksamheten, i syfte att bedriva en god och säker vård. Sjuksköterskans arbetssätt inkluderar att förebygga sjukdom och skada, men sjuksköterskan arbetar även i syfte att tillgodose patientens trygghet, behov, säkerhet och kontinuitet. Den vård som ges ska därför främja en god relation mellan patienten och sjuksköterskan (SFS, 2017:30).

## **PROBLEMFÖRMULERING**

Ungdomar och unga vuxna har idag en ständig tillgång till sociala medier, och användandet kan vara en stor del av vardagen. Samtidigt drabbas allt fler ungdomar och unga vuxna av psykisk ohälsa. Studien utfördes med syftet att öka förståelsen kring hur ungdomar och unga vuxna upplever sin relation till sociala medier, och hur användandet kan påverka den psykiska hälsan. Genom att inkludera denna aspekt vid möten av den valda patientgruppen, kan sjuksköterskor få en ökad förståelse kring hur det påverkar ungdomars och unga vuxnas mående. Att inkludera frågor huruvida patienten upplever sin relation till sociala medier och vilka känslor som kan uppkomma, kan vara till hjälp med avsikt att enklare identifiera eventuella hälsorisker relaterat till användandet. Genom att sjuksköterskor får en ökad förståelse kring hur sociala medier

kan påverka den psykiska hälsan, kan sjuksköterskor också arbeta mer hälsofrämjande i relation till ungdomars och unga vuxnas psykiska välmående.

## **SYFTE**

Beskriva ungdomars och unga vuxnas upplevelser kring sociala medier och hur det kan påverka den psykiska hälsan.

## **METOD**

Studien genomfördes som en litteraturöversikt med forskning baserad på både kvalitativ och kvantitativ metod. Studier i form av en litteraturöversikt präglas av ett strukturerat arbetssätt (Friberg, 2017a). Innebörden av en litteraturöversikt är att få en önskad och ökad kunskap inom det valda området, och via kvalitativa studier skapas en förståelse för patientens egna upplevelser (Friberg, 2017a). Kvantitativ forskning beskrivs som mätningar och jämförelser, exempelvis studier som fastställer om en vårdhandling ger bättre resultat än en annan (Segesten, 2017).

### **Urval**

Studien inkluderade ungdomar och unga vuxna i åldrarna 10-20 år med en daglig användning av sociala medier. Artiklar skrivna på engelska valdes då de flesta vetenskapliga artiklarna är skrivna på engelska, detta var även till fördel då författarna för denna studien har goda kunskaper inom språket. Artiklarna som valdes var även peer reviewed vilket innebär att artiklarna har granskats av forskare inom området innan publicering i vetenskapliga tidskrifter (Östlund, 2017). Ingen avgränsning geografiskt gjordes, däremot resulterade utfallet av de valda artiklarna inom västvärlden, möjligtvis är detta sammankopplat med likvärdig ekonomisk och samhälllig struktur. Likaså gjordes ingen avgränsning av genus då detta inte ansågs relevant för studiens syfte. För att få så aktuell forskning som möjligt valdes tidsperioden 2016-2021. Artiklar med negativ inriktning mot exempelvis självskadebeteende och nätmobbning exkluderades, likaså artiklar med tydlig riktning mot pornografiskt material.

### **Datainsamling**

Databasen Cinahl användes vid datainsamling i syfte att finna relevanta, vetenskapliga artiklar som illustrerar ämnet. Östlundh (2017) beskriver Cinahl som en omvårdnadsvetenskaplig databas. Det valda området är relaterat till omvårdnad och därför användes Cinahl. Artikelsökningar genomfördes även i databasen PubMed. Dock resulterade sökningen i artiklar av otillräcklig kvalitet, dubletter av redan funna

artiklar på Cinahl, artiklar som inte svarade på studiens syfte samt artiklar som innehöll exklusionskriterier, därav användes inte datan från PubMed. Samtliga artikelsökningar inkluderade ett fåtal sökord som i senare skede expanderades i kombinationssökningar. De sökord som användes var social media, mental health, adolescent, experience och well-being i olika kombinationssökningar. Dessa sökord valdes eftersom det gav ett brett sökresultat, samt att det inte påverkas av positiva eller negativa ord.

Författarna för denna studie experimenterade med samtliga sökord under datainsamlingen med hjälp av boolesk söklogik, i syfte att framställa ett tydligt litteraturval. Enligt Östlundh (2017) inkluderar det booleska systemet olika sökoperatörer, exempelvis “AND” och “OR” i syfte att kombinera sökord. Författarna för denna studie använde sökoperatören “AND” som skapade en mer preciserad sökning, där sökningen resulterade i färre artiklar. Ett minskat antal artiklar gjorde det lättare för författarna för denna studie att finna relevanta artiklar som besvarade syftet, och filtrera bort irrelevanta studier. Jämförelsevis beskriver Östlundh (2017) att sökoperatören “OR” används då ett bredare resultat av artiklar eftersöks. Författarna för denna studie utförde även sökningar med hjälp av sökoperatörer “OR”. Dessa artikelsökningar användes dock aldrig då sökningen resulterade i en alldeles för bred sökning och många artiklar frångick även denna studiens syfte. De olika kombinationssökningarna resulterade i ett specifikt resultat av artiklar som berörde det valda ämnet (Bilaga 1). Artikelsökningen preciserades till urvalets ålder och publiceringsdatum, vilket resulterade i totalt 719 artikelträffar. Samtliga titlar lästes, vilket resulterade i totalt 67 lästa abstract i enlighet med studiens syfte. Av dessa granskades totalt 26 artiklar och lästes noggrant, varav 10 artiklar valdes med avsedd verkan att besvara studiens syfte (Bilaga 2). De artiklar som inte valdes svarade inte på syftet eller ansågs inte vara av tillräckligt god kvalitet. För att fastställa artiklarnas kvalitet granskades de kvalitativa artiklarna enligt Fribergs (2017b) 14 granskningsfrågor (Bilaga 3). Om artikeln besvarade 1-6 frågor, ansågs artikeln vara av låg kvalitet och användes därför inte för att besvara studiens syfte. Om 7-14 frågor besvarades bedömdes artikeln vara av medel till hög kvalitet. Likaså granskades de kvantitativa artiklarnas kvalitet enligt Fribergs (2017b) 13 granskningsfrågor (Bilaga 4). Även här ansågs artiklar vara av låg kvalitet om endast 1-6 frågor besvarats. Artiklar som besvarade 7-13 frågor ansågs vara av medel till hög kvalitet.

## **Analys**

Den insamlade datan bearbetades enligt Fribergs (2017c) femstegsmetod, vilket innebär en analys i fem steg som inkluderar både delar av studien och studien i helhet. I första steget lästes samtliga artiklar ett flertal gånger enskilt, med anledning till att få en ökad förståelse samt ett helhetsperspektiv av artiklarnas innehåll. Steg två startades genom att identifiera samtliga delar av artikelresultaten som besvarade denna studiens syfte, vilket också gjordes enskilt. Efter detta redovisades samtliga artiklar gemensamt. Samtliga redovisade resultat innehöll något av följande: granskning av ungdomars eller unga vuxnas användande av sociala medier, ungdomars eller unga vuxnas upplevelser av sociala medier samt hur användandet av sociala medier kan påverka den psykiska

hälsan. I steg tre genomfördes en övergripande sammanställning av samtliga artikelresultat i syfte att skapa en överblick för arbetet. Här identifierades likheter och skillnader, och genom att färgmarkera och kategorisera de olika resultaten växte ett antal teman fram. Dessa teman var relaterade till denna studiens syfte, vilket bidrog till studiens olika teman. I steg fyra utförde författarna för denna studie en gemensam analys av de nyfunna teman som identifierades under steg tre. Analysarbetet i steg fyra utfördes med hjälp av att författarna färgmarkerade nyckelord under diverse tema, vilket skapade en möjlighet att utföra en studie med tydlig struktur. Under steg fyra var det extra viktigt att författarna för denna studie höll syftet i minne vid hela analysarbetet, för att undvika att hamna på sidospår. I steg fem formulerades en beskrivning av de nyfunna temana som grund, och på detta vis skapades denna studiens resultat. Att arbeta med hjälp av att färgmarkera olika teman, tydliggjordes de tidigare studiernas helhet men även respektive del. Detta var till hjälp för att skapa en ny helhet, vilket blev denna studiens resultat (Friberg, 2017c).

## **Etiska överväganden**

Författarna valde att använda artiklar som var etiskt godkända i relation till Helsingforsdeklarationens innebörd som grund. Helsingforsdeklarationen innehåller centrala riktlinjer inom forskningsetik och utgör en global grund för ställningstaganden i forskningsetiska kommittéer. Att integriteten av deltagarna skyddades betecknades också som ett etiskt övervägande för de utvalda artiklarna, i enlighet med Helsingforsdeklarationen betonas vikten av att skydda deltagarnas integritet vid forskning på människor. Helsingforsdeklarationen har resulterat i en inverkan på den nationella lagstiftningen, men är inte juridiskt bindande (World medical association, 2018).

Vid granskning av artiklarnas etiska överväganden utgick författarna från de etiska principer som beskrivs av Vetenskapsrådet (2017). Alla deltagare som berörs av eller ingår i ett arbete ska vara informerade på ett begripligt och individanpassat sätt, vilket beaktas enligt informationskravet. Likaså ska alla medverkande deltagare ha ett självbestämmande över sin medverkan, vilket beskrivs som samtyckeskravets syfte. Konfidentialitetskravet syftar till deltagarnas integritet och säkerställer att personuppgifter förvaras säkert utan åtkomst för obehöriga. Nyttjandekravet innebär att insamlad data endast får användas till avsett ändamål (Vetenskapsrådet, 2017). Genom ett kritiskt förhållningssätt till forskningsetiska överväganden, valde författarna för denna studie att inkludera artiklar med avidentifierade deltagare. En av de grundläggande principerna inom forskningsetik innebär att individens välmående alltid ska gå före den medicinska forskningen, vilket innebär att individen aldrig ska bli lidande för vetenskapens eller samhällets intresse. Vid forskning där datan kan identifieras ska alltid samtycke inhämtas från samtliga deltagare. Vidare innehåller Helsingforsdeklarationen även en rad försiktighetsåtgärder som vidtas i syfte att respektera deltagarnas integritet vid medicinsk forskning (World Medical Association, 2018). Då examensarbete på högskolenivå inte anses som forskning, behövs därför

ingen etikprövning genomförs (SFS 2003:460). Däremot beskriver Kjellström (2017) att de utvalda artiklarna som granskats ska vara etiskt godkända. Vid studier där mänskliga deltagare medverkar är det extra viktigt att bibehålla sekretess kring personuppgifter, med avsikt att respektera deltagarnas integritet (Kjellström, 2017).

Priebe och Landström (2012) beskriver att förförståelse innebär att författarna sedan tidigare besitter viss kunskap inom det valda ämnet, innan studien utförts. Studiens nyfunna resultat bidrar i sin tur till att författarna erhåller en ny, fördjupad förståelse kring studieobjektet. Förförståelsen inkluderar även författarens personliga värderingar och erfarenheter, som inte är associerade till professionen (Priebe & Landström, 2012). Författarna för denna studie hade initialt en generell förförståelse kopplat till det valda ämnet, och trodde att användandet av sociala medier kunde ha en negativ inverkan på ungdomars och unga vuxnas psykiska hälsa. Då förförståelsen riskerade att färga studiens resultat, var författarna noga med att använda sig av neutrala sökningar och att inte eftersöka ett önskvärt resultat i framsökt data.

## RESULTAT

Ur analysen uppkom fyra huvudteman: *En plattform för gemenskap, Ett ofrivilligt beroende, Det sekundära lidandet och Känslan av att inte räcka till.* Då resultatartiklarna benämnde deltagarna som ungdomar valde även författarna för denna studie att använda denna benämning i resultatet.

### En plattform för gemenskap

Sociala medier förknippas med känslor av samhörighet och kamratskap, och upplevdes som en plattform för gemenskap där ungdomar kan umgås online. Vidare beskrev ungdomar att sociala medier var det vanligaste sättet att finna nya vänner, samt ett tryggare alternativ när det kommer till att lära känna nya människor (Throuvala et al., 2019). Ungdomar som använde sociala medier upplevde sig ha ett större antal vänskapsrelationer. Att ha kontakt med vänner via Instagram innebar också att befintliga vänskapsrelationer utvecklades och blev djupare (Pouwels et al., 2021). Ungdomar upplevde tillgången till sociala medier som en viktig del av det sociala livet, dels för att hålla kontakt med vänner när avstånd var ett problem. Ungdomar berättar även att användandet inkluderade att utveckla social kompetens och finna gruppssamhörighet, men även att sociala medier ökade möjligheten för ungdomar ta del av olika stöttande forum. Att enkelt kunna ta del av vänners intressen, aktiviteter och vardag upplevdes ha positiv inverkan på den psykiska hälsan då det ledde till ökad inspiration, gemenskap och känslan av samhörighet. Ungdomarna upplevde på så vis att sociala medier kunde fungera som ett skydd gentemot psykisk ohälsa. Sociala medier ansågs därför vara extra viktigt hos ungdomar med psykisk ohälsa eller ungdomar som bodde på fosterhem alternativt ungdomshem, då stöd och känsla av sammanhang lättare kunde erhållas (O'Reilly, 2020; Maghsoudi et al., 2020 och Throuvala et al., 2019). Vissa ungdomar upplevde även att en hög användning av sociala medier kunde bidra till en positiv utveckling av den psykiska hälsan och öka känslan av gemenskap (Beeres et al., 2020).

Vidare beskrevs också hur ungdomar allt oftare vände sig till sociala medier i jämförelse med traditionell media. Ungdomar berättar att sociala medier upplevdes ha ett friare klimat och en högre acceptans gällande etnisk bakgrund, utseende och psykisk hälsa. Ungdomar beskrev också hur dem använde sig av "finstagram", vilket är ett mer personligt konto på Instagram som endast tillåter och inkluderar nära vänner. Dessa ungdomar använde plattformen på ett mer privat sätt, samtidigt upplevde även ungdomarna att "Finstagram" skapade en känsla av frihet. Med hjälp av "Finstagram" kunde ungdomar följa konton som kunde anses som annorlunda, och ägnade sig åt det som ansågs intressant och givande utan att bli dömda (Thourvala et al., 2019).

## **Känslan av att inte räcka till**

Ungdomar menade att ett intensivt användande ledde till en ökad medvetenhet kring det egna utseendet, popularitet och en tävlingsinriktning när det kom till den sociala statusen. En ökad rädsla över hur andra uppfattar dig uttrycktes skapa ångest och oro hos ungdomarna (Thourvala et al., 2019; Boer et al., 2021). Ungdomar upplevde även att framgång och utseende är två kategorier som framhävs på sociala medier, som beskrevs i likhet med en måttstock som påvisar hur lycklig eller framgångsrik individen är. Ungdomar upplevde även att sociala medier karaktäriserades av höga ideal och krav kring utseendet. De ungdomar som vistades på sociala medier frekvent beskrev att användandet riskerade att medföra en negativ inverkan på självkänslan. Dessa ungdomar beskrev hur de i högre grad upplevde negativa känslor relaterade till kroppsmisnöje, som enligt ungdomarna sänkte individens självkänsla. Kroppsmisnöje relaterades vanligen till individens kroppsvikt enligt ungdomarna, vilket var en anledning till att fler rapporterade depressiva symtom och besvär (Kelly et al., 2018).

En orsak till att ungdomar använde sociala medier beskrevs vara på grund av att få popularitet och bekräftelse. Likaså beskrev ungdomar att de upplevde krav på att efterlikna de ideal som publicerades förknippat till utseende, detta resulterade i känslor av otillräcklighet hos ungdomar som eftersträvade "det perfekta utseendet". Enligt ungdomar är det vanligt förekommande att vissa individer önskade att förändra sitt utseende, vilket beskrevs som ett resultat av den perfekta världen på sociala medier (Thruovala et al., 2019). I så tidig ålder som 14-15 år beskrev ungdomar att de upplevde depressiva känslor vid användning av sociala medier. Känslorna uppstod i samband med att individen regelbundet blev influerad av ideal, associerat till utseende (O'Reilly, 2020).

## **Ett ofrivilligt beroende**

Ungdomar uttryckte även att användandet tog över deras vardag, vilket i sin tur kunde medföra negativa hälsoeffekter. Dessa negativa hälsoeffekter kunde vara att de exempelvis kunde avstå från fritidsaktiviteter och att fysiska möten med kompisar vanligen kom i andra hand. Att ha ett högre antal vänner på sociala medier beskrevs både som positivt och negativt. Ungdomars relation till sociala medier kunde upplevas som problematiskt vid ett intensivt användande. Ungdomar beskrev hur användandet av plattformarna utvecklades från att vara en vardaglig sysselsättning för att senare framkalla ett ofrivilligt beroende. Ungdomar upplevde att deras användande av sociala medier bland annat kunde innebära ett tvångsmässigt beteende, där individen känner ett tvång över att hålla sig uppdaterad eller kontaktbar. Ungdomarna upplevde att fler vänner ofta genererade i ökad stress, associerat till det tvång som fanns av att ständigt hålla kontakten (Boer et al., 2021).

Ungdomar med ett frekvent användande av Instagram berättade även att de upplevde ett beroendebeteende i takt med antalet vänner eller följare ökade. Ungdomar beskrev även att fler vänner på sociala medier bidrog till en högre tidsanvändning av sociala medier (Longobardi et al., 2020). Tidsanvändningen av sociala medier och hur länge de var uppkopplade var relaterat till hur de mådde psykiskt. Att vara aktiv på sociala medier mer än fem timmar per dag utöver skola och fritidsaktiviteter ledde snabbt till att de upplevde mer stressrelaterade symtom (Kelly et al., 2018). Önskan av att vara populär kunde enligt ungdomar vara en bidragande faktor till ett ökat och mer frekvent användande av sociala medier. Ungdomar upplevde också att sociala medier i hög grad påverkade den sociala statusen, på så sätt blev det ett viktigt forum för att känna sig sedd, hörd och omtyckt (Beyens et al., 2016).

Ungdomar upplevde även ett behov av att känna tillhörighet, då den sociala kontakten är essentiell när det kommer till individens välmående (O'Reilly, 2020). Ungdomar upplevde samtidigt en rädsla över att inte vara delaktiga vid händelser på sociala medier. Fear of missing out (FoMO) är något ungdomar upplevde vid användande av plattformarna. FoMO är en starkt bidragande orsak till att ungdomar upprätthöll ett intensivt användande på sociala medier, samtidigt som det hade negativ inverkan på den psykiska hälsan. Eftersom FoMO innebär en känsla av att inte vilja missa något på sociala medier när ungdomen inte är uppkopplad, associerades FoMO främst med starka känslor av stress. Ungdomarna upplevde även känslor av utanförskap i situationer då det inte fanns möjlighet att vara aktiv på sociala medier, vilket i sin tur skapade en ökad stress (Beyens et al., 2016).

Gruppsamhörighet, kontrollbehov och att konstant behöva vara närvarande upplevde ungdomarna som bakomliggande orsaker till ett mer frekvent användande av sociala medier. Således upplevdes och beskrevs användandet av sociala medier som ett krav, vilket vanligen medförde en stor press. Ungdomarna beskrev upplevda tvångsbeteenden och tvångskänslor relaterat till kravet på att hålla sig uppkopplad. Vidare beskrev ungdomar att detta krav inkluderade hur mycket tid som bör spenderas på sociala medier. Tvångsbeteendet i relation till det underliggande kravet visade sig vara starkt associerat med känslor av otillräcklighet och utanförskap. Om ungdomar inte levde upp till de krav som fanns relaterat till användningen av sociala medier, berättade ungdomar att de upplevde sig utstötta och att en brist på gemenskap infann sig (Throuvala et al., 2019). Ungdomar upplevde även krav på att vara aktiva på flera olika sociala medier, då exempelvis Instagram, Facebook och Youtube har olika syften. Att inte vara aktiv på sociala medier beskrev ungdomar som avvikande, och det fanns tidigt ett underliggande krav på att vara socialt aktiv på flera olika plattformar. Således menar ungdomar att de som inte använde sociala medier uppfattades ha ett avvikande beteende och kunde beskrivas därför som onormala (O'Reilly, 2020).



## **Det sekundära lidandet**

Ungdomar med ett problematiskt användande av sociala medier upplevde minskad sömn och ökad stress, vilket var två återkommande symtom. Besvären kan ses som ett sekundärt lidande, då symtomen grundade sig i användandet av sociala medier. Dessa ungdomar berättade att användningen ofta resulterade i ett minskat antal timmar sömn, men också i en sämre sömnkvalitet med ett oregelbundet sömnmönster (Kelly et al., 2018). Ungdomarna menade att sociala medier påverkar den psykiska hälsan, då användandet var den primära anledningen till att symtomen uppkom. När användningen blev problematisk kunde ungdomar även uppleva att skolan kom i andra hand och blev lidande (Boer et al., 2021). Ungdomar beskrev även att användandet av sociala medier, oregelbundet sömnmönster samt depressiva symtom samverkade med varandra och att det därför kunde vara svårt att identifiera den primära orsaken till minskat välmående (Raudsepp, 2019).

Ett ökat socialt kapital kunde medföra en psykologisk stress hos ungdomar. Likaså beskrev dessa ungdomar hur de tenderade att isolera sig, vilket resulterade i att de riskerade att gå miste om vänskapsrelationer som utspelade sig i verkligheten (Maghsoudi et al., 2020). Ett högre användande av sociala medier beskrevs därför kunna ha negativ inverkan på det sociala livet (Boer et al., 2021). En vänskap på sociala medier beskrevs av ungdomarna som en relation av mer ytlig karaktär. Jämförelsevis upplevde ungdomar att de relationer som utspelade sig i verkligheten var en djupare vänskap, vilket även visade sig minska risken för psykologisk stress. En vänskap utanför sociala medier är därför att föredra hos ungdomar som tenderade att isolera sig, på grund av enbart onlinerelationer (Maghsoudi et al., 2020). Ungdomarna var medvetna om de potentiella negativa effekterna av sociala medier, men beskrev att tillgången till sociala medier är viktigare (O'Reilly, 2020).

## **Resultatsammanfattning**

Ungdomar beskrev sociala medier som en plattform för gemenskap och användes för att upprätthålla ett socialt kapital samt finna stöd. Ett intensivt eller problematiskt användande kunde däremot leda till att ungdomar utvecklar ett beroendeliknande beteendemönster. En hög eller problematisk tidsanvändning upplevdes vara en bidragande faktor till stress och sömnsvårigheter, vilket beskrivs som det sekundära lidandet. Ungdomars behov av att känna samhörighet medförde även en rädsla över att inte vara delaktig på sociala medier. FoMO är en bidragande faktor till att ungdomar utvecklar en beroendeliknande relation, vilket uttrycktes i form av psykisk stress. Sociala medier upplevs även vara förknippat med utseendemässiga ideal, vilket medförde känslor relaterade till kroppsmisshälsa och en känsla av att inte räcka till. Upplevelser som otillräcklighet och låg självkänsla kan därför tolkas som ett resultat av "den perfekta världen" på sociala medier.

# DISKUSSION

## Metoddiskussion

En litteraturoversikt baserad på både kvantitativ och kvalitativ forskning valdes som metod. Friberg (2017a) beskriver att metoden skapar en tydlig helhetsbild över det valda området med hjälp av tidigare forskning. De kvalitativa studierna beskriver ungdomars och unga vuxnas egna upplevelser och berättelser och skapade en känsla av närhet till deltagarna, vilket var betydelsefullt för denna studie. Känslan skapade en förståelse för hur ungdomar och unga vuxna upplever sin relation till sociala medier, och styrker valet av att använda kvalitativa studier (Friberg, 2017b). Således användes kvantitativ forskning i syfte att få statistik över det valda området och tydliggöra i vilken utsträckning ungdomar och unga vuxna upplever ohälsa vid användning av sociala medier. Författarna för denna studie valde att läsa artiklarna enskilt för att skapa sig en egen uppfattning av resultatet, för att i senare skede diskutera artiklarna gemensamt. Att gå tillväga på detta vis medförde en noggrann analysprocess, och på så sätt växte studiens fyra teman fram.

Att utföra en litteraturoversikt med data av både kvalitativ och kvantitativ metod ansågs som ett naturligt val relaterat till syftet. Det finns däremot andra eventuellt fördelaktiga metoder som hade kunnat användas för att besvara studiens syfte. Att utföra empirisk studie i form av enkäter hade kunnat resultera i en tydligare identifiering av det eventuella problemets utsträckning. Likaväl hade metodvalet förmodligen tydliggjort resultatet i form av statistik, och visat på hur ungdomar upplever sociala medier. Exempelvis kan detta visas i form av hur många procent av deltagarna som upplever någon form av ohälsa i samband med användningen. Initialt planerades denna studie att utföras som en kvantitativ enkätstudie, men på grund av personliga anledningar genomfördes ej detta. Även en kvalitativ studie i form av intervjuer hade kunnat användas i syfte att komma närmre deltagarna, och på så sätt skapa sig en djupare förståelse för ungdomar och unga vuxnas upplevelser. Däremot riskerar de svar som lämnas vid intervjuer att färgas av de frågor som ställs, vilket kan betraktas som en svaghet i kvalitativa studier. Därför användes inte denna metod, då de eventuella intervjufrågorna riskerade att prägla resultatet, eftersom författarna för denna studie hade en förförståelse för det valda ämnet. Författarna i denna studie har även haft i åtanke att det finns ytterligare en risk med just intervjustudier, vilket är att deltagare kan besvara intervjufrågorna utifrån vad deltagarna tror förväntas av studien och författarna.

Initialt användes både Cinahl och PubMed som databas för att inhämta data. Artiklarna från PubMed filtrerades i senare skede bort på grund av att artikelresultaten inte svarade på denna studiens syfte, redan fanns på Cinahl eller saknade tillräckligt hög kvalitet. Utfallet av samtliga, valda artiklar är publicerade i databasen Cinahl, som inriktar sig på hälso- och vårdvetenskap (Östlundh, 2017). Om författarna för denna studie hade använt flera olika databaser, är det möjligt att utfallet av relevanta hade artiklar ökat.

Exempelvis kunde artikelsökning även utförts via databasen medline, att detta inte gjordes är på grund av att författarna för denna studie är mest bekanta med Cinahl och att dubletter av samma artiklar förekom på olika databaser. De sökord som användes under datainsamlingen ansågs relevanta för studiens syfte. Trunkering av sökorden användes i syfte att inkludera olika böjningar av sökorden, vilket ökade utfallet av relevanta artiklar. Utan trunkering hade förmodligen utfallet av artiklar minskat, och värdefulla artiklar riskerade att bli bortfiltrerade. Detta i sig kunde minska studiens bekräftelsebarhet. Mårtensson och Fridlund (2017) beskriver att bekräftelsebarheten kan öka genom en tydlig analysprocess med en neutral riktning. Benämningar som trovärdighet, pålitlighet, bekräftelsebarhet och överförbarhet användes därför för att säkerställa att forskningen i de valda artiklarna var av god kvalitet. Analysprocessen anses därför ha en betydande roll för denna studiens resultat, vilket gjorde resultatet tillförlitligt och trovärdigt. För att öka denna studies kvalitet användes endast artiklar som var peer-reviewed, samt innehöll ett etiskt godkännande. Då medicinsk forskning oftast inkluderar människor, valdes endast artiklar av god kvalitet. Artikelsökningar utan kvalitetskrav hade med stor sannolikhet genererat i fler artikelträffar, men alternativet valdes bort. Även om artikelsökningar utan kvalitetskrav med stor sannolikhet hade genererat i fler sökträffar, användes inte detta. Författarna för denna studie ville åstadkomma ett så opartiskt resultat som möjligt och eftersökte artiklar av neutral inriktning, därför exkluderades artiklar med en negativ inriktning. Exempelvis exkluderades artiklar som berörde självskadebeteende, nätmobbning och pornografiskt material. Att använda inklusions- och exklusionskriterier är enligt Friberg (2017a) ett verktyg för att specificera sökningarna, samt att bedöma kvalitén på artiklarna. Om författarna för denna studie valt att inte tillämpa inklusions- och exklusionskriterier under urvalet, hade sökningarna genererat i fler träffar.

Författarna för denna studie har goda kunskaper inom det engelska språket, men eftersom de har svenska som modersmål användes en översättningstjänst som hjälp. När verktyget omvandlar språket riskerar dock textens innebörd att förändras. Om den översatta, svenska meningen inte stämmer överens med den engelska innebörden, kan användningen därför ifrågasätta studiens trovärdighet (Mårtensson & Fridlund, 2017). Med hjälp av översättningstjänsten översattes språket på ett korrekt sätt från engelska till svenska, och risken för feltolkningar minskade. Därför medförde verktyget en ökad trovärdighet för denna studien. Mårtensson och Fridlund (2017) beskriver begreppet trovärdighet i liknelse med en bekräftelse, och avgör om kvalitativa studier är av god vetenskaplig kvalitet.

Studien syftade först till att belysa ungdomars och unga vuxnas upplevelser av sociala medier i Sverige. Författarna upptäckte dock snabbt att det inte fanns tillräckligt med data, och urvalet expanderades därför till ett globalt perspektiv. Däremot resulterade utfallet av datainsamlingen och de valda artiklarna inom västvärlden. Möjligtvis kan detta sammankopplas med länder med en likvärdig ekonomisk, samhällelig struktur och situation, vilket kan påverka och även prägla resultatet. Resultatet hade förmodligen sett annorlunda ut om studien utfördes på länder som har olika utgångspunkter, exempelvis länder som inte har samma ekonomiska situation eller samhällelig struktur. Då studien

inte syftar till att inkludera jämförelser mellan olika faktorer som kan påverka hur ungdomar och unga vuxna upplever sociala medier, undersöktes inte faktorerna. Den data som framkom visade även likheter i de beskrivna upplevelserna av ungdomar och unga vuxna. På så sätt påverkades inte denna studiens resultat av faktorer som samhällslig struktur och ekonomiska skillnader, vilket ökar resultatets trovärdighet (Mårtensson & Fridlund, 2017). Det valda området och studiens tema ligger nära i tiden, då både psykisk ohälsa och sociala medier är väl omtalat idag. Att verkställa en tydlig tidsram och endast använda artiklar mellan åren 2016-2021 bidrog till en aktuell forskning, och stärker studiens trovärdighet (Mårtensson & Fridlund, 2017). Om studien utförts med en bredare tidsram hade utfallet av relevanta artiklar förmodligen ökat. Däremot anses tidsramen som en styrka av denna studiens författare. Förmodligen hade trovärdigheten av resultatet minskat med en bredare tidsram, då användandet av sociala medier har ökat markant under de senaste fem åren. Författarna för denna studie tror att tidigare studier med granskning av sociala medier och psykisk hälsa kan skilja sig jämfört med nyare studier (Mårtensson & Fridlund, 2017).

Denna studie syftade till deltagare i åldrarna 10-20 år och inkluderar därför både ungdomar och unga vuxna. Studien hade kunnat inkludera tre separata granskningar; en granskning för deltagare i åldrarna 10-13 år, en granskning för deltagare i åldrarna 13-15 år och en granskning för deltagare i åldrarna 16-20 år. I en studie med en tydligare åldersavgränsning hade resultatet möjligen sett annorlunda ut. För att få en uppfattning kring om upplevelsen av sociala medier skiljer sig relaterat till deltagarnas ålder, hade exempelvis separata analyser och ålder varit till fördel. Den breda åldersavgränsningen gjordes även för att få en tydlig bild av upplevda känslor hos ungdomar och unga vuxna relaterat till användandet av sociala medier. Samtidigt fann författarna för denna studien likheter kring upplevelser i alla åldrar och därför ansågs åldern vara en relevant avgränsning. För att få ett resultat som speglar hur människor upplever sociala medier oavsett ålder, krävs ytterligare forskning och förståelse med ett ännu bredare perspektiv. Författarnas förförståelse för denna studie inkluderade tron om att ett problematiskt användande var associerat till ungdomar och unga vuxna, därav åldersavgränsningen.

Författarna för denna studie hade en viss förförståelse för det valda ämnet. När författare med förförståelse genomför en studie kan studiens pålitlighet öka, om författarna är medvetna om att förförståelsen finns och presenterar tidigare erfarenheter (Mårtensson & Fridlund, 2017). Likaväl bör författarna beskriva hur förförståelsen kan påverka resultatet. Författarna för denna studien tror att förförståelsen av det valda ämnet kan vara associerat till det samhället vi lever i idag, då de själva använder sig av sociala medier. Däremot upplever de att personer i yngre åldrar jämfört med författarna, har ett större behov av sociala medier. Förförståelsen inkluderar även att den yngre generationen har en större användning av sociala medier och engagerar sig därmed mer på plattformarna. Likaså upplever även författarna för denna studien att förförståelsen kan ha präglats av den jargong som finns idag. De upplever att den äldre generationen ofta uttrycker användandet av sociala medier som något negativt eller skadligt för individen. Denna studiens har granskats kritiskt av individer med liknande akademisk

kunskap som författarna innehar och med förförståelsen känd för dem, vilket kan öka studiens trovärdighet. Begreppet överförbarhet inom forskning innebär enligt Mårtensson och Fridlund (2017) att studien kan användas i andra situationer, och inkluderar att studien kan utföras eller föras över till andra målgrupper. Denna studien kan överföras på andra målgrupper eller utgå från ett annat genusperspektiv, och på så sätt öka förståelsen kring användandet av sociala medier i relation till psykisk hälsa. Likaväl kan denna studiens resultat användas som stöd för att vidareutveckla syftet, och exempelvis undersöka internetmobbing eller utsatthet på sociala medier. Om studiens trovärdighet, pålitlighet och bekräftelsebarhet är garanterad, ökar även chansen att studien har en överförbarhet (Mårtensson & Fridlund, 2017).

## Resultatdiskussion

Resultatet av studien visar att ungdomar och unga vuxna använder sociala medier till att finna nya samt bevara befintliga vänskapsrelationer. Det upplevs också vara ett fördelaktigt alternativ till att hitta gemenskap och stöd. Winstone et al. (2021) stärker dessa positiva aspekter och ungdomar och unga vuxna beskriver att sociala medier är viktigt för att stärka eller bibehålla vänskapsrelationer. Det anses också vara extra viktigt för de som inte i lika stor utsträckning kan umgås offline. Det ger därför en skyddande effekt av de risker som finns med att uppleva utanförskap och ensamhet. Även O'Reilly et al. (2018) lyfter positiva upplevelser kopplat till sociala medier. Exempelvis influeras ungdomar och unga vuxna av stora profiler på sociala medier, vilket kan generera en ökad tillgång av socialt stöd. De beskriver hur kända youtubers har gått ut med videos angående ångestproblematik. Detta kan ge känslan av att "det är inte bara mig det drabbar" och på så sätt finner ungdomar och unga vuxna snabbt en plattform av stöd och gemenskap (O'Reilly et al., 2018). Sociala medier och det sociala stödet som finns att tillgå, kan därför öka det psykiska välmåendet. Keles et al. (2019) beskriver även hur människor med ett lågt socialt stöd påvisat en ökad risk för psykisk ohälsa. Den tidigare nämnda teorin KASAM kan associeras med detta, då resultatet framhäver vikten av teorin. Känslan av sammanhang är därav en viktig del av människors upplevda välbefinnande. Sociala medier öppnar upp möjligheterna för ungdomar och unga vuxna att lättare hitta sin känsla av sammanhang. I resultatet framkommer det att sociala medier kan vara särskilt viktigt för socialt utsatta grupper, exempelvis ungdomar med en psykiatrisk diagnos. Sjuksköterskor kan arbeta för att stärka patients KASAM vid patientmöten. Enligt Langius-Eklöf och Sundberg (2018) kan ungdomar ofta vara bekanta med sina brister, sjuksköterskans uppgift blir istället att fokusera på ungdomarnas resurser och friskfaktorer. Friskfaktorer sjuksköterskan kan utgå ifrån för att skapa stödjande vård är exempelvis betydelsefulla relationer, positivt självförtroende, självständighet samt utveckla intressen och hobbyer. Genom att arbeta utifrån friskfaktorer kan sjuksköterskan främja hälsa, förebygga sjukdom, återställa hälsa och lindra lidande i enlighet med ICN:s etiska kod (Svensk Sjuksköterskeförening, 2017b). De åtgärder som görs ska också vara utifrån den enskilda individens situation, för att betraktas som mest värdefullt. Enligt patientlagen (SFS, 2014:821) ska även sjuksköterskans förhållningssätt göra informationen begriplig, hanterbar och meningsfull för individen, samt inkludera vårdnadshavare.

Stödjande vård och att fokusera på ungdomars och unga vuxnas friskfaktorer behöver nödvändigtvis inte höja KASAM, men bidrar med att individen uppskattar och känner en meningsfullhet med de tillgångar som redan finns tillgängliga i livet (Langius-Eklöf & Sundberg, 2018).

I resultatet beskrivs sociala medier som en plattform för gemenskap, ungdomar och unga vuxna upplever även sociala medier som en stor tillgång till stöd. Selkie et al. (2020) stärker denna aspekt och beskriver hur ungdomar och unga vuxna hittar majoriteten av sitt stöd och gemenskap på sociala medier. Det är lättare att vända sig till sociala medier för att vara anonym men samtidigt personlig, där du lättare vågar vara den du är och finner stöd av individer i samma situation. Ungdomar och unga vuxna vänder sig även till sociala medier när de upplever att vänner och familj inte förstår känslorna och tankarna du bär omkring på. Youtube, Instagram och Facebook används i stor utsträckning för att normalisera upplevelser kopplat till hälsa, vilket upplevs vara till stor fördel när det kommer till socialt utsatta grupper (Selkie et al., 2020). För att ungdomar och unga vuxna ska uppleva samma typ av stöd till sjuksköterskan, bör relationen innefatta trygghet som grund. Gustin (2017) belyser vikten av att vara närvarande vid möten med patienter. Sjuksköterskan behöver vara aktivt närvarande, lyhörd, intresserad och försöka förstå problemen tillsammans med patienten. Genom detta arbetssätt och att lyssna aktivt får patienten förmedla sin berättelse, vilket ökar chansen att patienten själv identifierar problemen. Sjuksköterskor som träffar patienter i tidig ålder kan arbeta hälsofrämjande genom att informera kring de stödforum ungdomar kan ta del av. Exempelvis kan sjuksköterskor informera om att UMO finns att tillgå både på Facebook och Instagram. På så sätt kan chanserna öka till att fler ungdomar och unga vuxna vågar söka professionellt stöd, istället för att enbart söka stöttning på sociala medier.

Resultatet påvisar även att ungdomar upplever en rädsla över att gå miste om det som händer på sociala medier. Den ständiga känslan över att behöva vara uppkopplad kan leda till ett ofrivilligt beroende, vilket i sin tur kan leda till psykisk stress och sömnproblematik. Enligt Sjöström och Skärsäter (2019) kan fysiska och psykiska symtom gå hand i hand. De upplevda symtomen är sekundära till den psykiska ohälsan, och kan visa sig i form av fysiska symtom. Li et al. (2020) stärker resultatets samband och menar på att individer som upplever FoMO i större utsträckning använder sociala medier mer frekvent. Dessa individer löper även större risk att drabbas av sömnsvårigheter. Sömn är något som inkluderas både när psykisk hälsa och psykisk ohälsa beskrivs, och sömn kan därför anses som essentiellt när det kommer till människans välmående. FoMO, ett intensivt användande av sociala medier och dess sekundära konsekvenser på ungdomars sömnmönster skulle kunna vara en anledning till minskad psykisk hälsa. Przybylski et al. (2013) menar att FoMO är starkt relaterat till användandet av sociala medier. Till vilken grad människan påverkas av FoMO grundar sig i människans basala behov av att uppleva samhörighet och det generella välmåendet (Przybylski et al., 2013). Det är inte en omöjlighet att vissa människor riskerar att påverkas i högre grad när det kommer till FoMO. Individer som inte upplever KASAM eller ett vardagligt välbefinnande kan möjligen uppleva känslan av

att ständigt behöva vara aktiv på sociala medier i sökandet efter gemenskap och social bekräftelse, vilket kan leda till ett ofrivilligt beroende. Att ungdomar och unga vuxna utvecklar en beroendeliknande relation till sociala medier beskrivs enligt resultatet vara vanligt förekommande. Sjuksköterskor som bemöter ungdomar som patientgrupp bör ha detta perspektiv i åtanke när psykisk hälsa berörs som område. Enligt Arnold och Baker (2018) ska även övrig familj inkluderas vid möten kring den psykiska hälsan. När ungdomar upplever ett högre socialt stöd från närstående är de samtidigt mer benägna att söka professionell hjälp. Sjuksköterskan har därför ett ansvar att informera samt inkludera föräldrar kring psykisk hälsa i mötet med ungdomar. Arman (2015) beskriver att mötet med patienten bör inkludera hjälpanande metoder, där sjuksköterskan upprätthåller en god miljö kring patienten och dennes vård (Arman, 2015). Ett ökat psykiskt och fysiskt stöd kan på så sätt även förmedlas genom familjen, och inte enbart av sjuksköterskan. Att inkludera, delaktiggöra och informera hela familjen vid vårdrelaterade möten med ungdomar stärker även sjuksköterskans arbete i enlighet med Patientlagen och Hälso- och sjukvårdslagen, vilket innefattar att främja en god relation mellan patient och vårdgivare samt skapa en trygg miljö (SFS, 2017:30; SFS, 2014:821).

Resultatet visar slutligen hur ungdomar kunde uppleva att sociala medier hade en negativ inverkan på deras självkänsla, vilket i sin tur kunde resultera i depressiva symtom och nedstämdhet. Vanligen visas endast en bråkdel av livet på sociala medier, där positiva händelser och vackra bilder framhävs. Bilder eller händelser av en mer negativ karaktär hamnar ofta skymundan och framhävs inte i lika hög frekvens som fina, positiva minnen och bilder. Detta skapar ett klimat av att alla lever "det perfekta livet". I och med att självkänslan är en del av vår psykiska hälsa, kan den också påverkas negativt om sociala medier bidrar till en lägre självkänsla. Även positiva inlägg och aktivitet på sociala medier kunde i slutändan leda till negativa effekter. Johnson (2003) beskriver att människans självkänsla redan börjar formas under barndomen. Samtidigt speglar självkänslan hur människan senare i livet hanterar självuppskattning, trygghet och stabilitet. Hur ungdomar och unga vuxna hanterar livet på sociala medier och till vilken grad hen låter det påverka självkänslan kan grunda sig i fler anledningar än enbart sociala medier, så som miljö, vänskapligt stöd och föräldraskap (Johnson, 2003). Winstone et al. (2021) beskriver hur ungdomar använder sociala medier för att utbyta positiva kommentarer för att höja varandras självkänsla och att det fungerar som en oskriven regel. Detta kunde dock även leda till tvångskänslor över att aktivt kommentera vänners inlägg, samtidigt som att popularitet enbart upplevdes mätas med hjälp av gillamarkeringar och positiva kommentarer. Enligt Valkenburg et al. (2006) upplever ungdomar i stor utsträckning att positiva reaktioner tas emot på sociala medier. Vidare beskriver Valkenburg att självkänslan endast påverkas av den feedback som återges på sociala medier. En positiv feedback på uppladdade foton medför en ökad självkänsla, samtidigt som negativ feedback genererar en lägre självkänsla (Valkenburg et al., 2006). En del av sjuksköterskans ansvar är att arbeta hälsofrämjande, vilket också kan ses som ett långsiktigt sätt att förbättra människors självkänsla. Genom att undervisa ungdomar om de psykiska och fysiska förändringar som sker i ung ålder, kan detta bidra till en ökad medvetenhet om

hur kroppen fungerar (Wentz, 2019). Forest och Wood (2012) menar att individer med en underliggande låg självkänsla riskerar att uppleva sociala medier som mer negativt. Detta kan dels bero på att individen påverkas mer av inlägg med negativ innebörd, men kan även vara relaterad till att individens vänskapskrets inte är tillräckligt stöttande och bekräftande. Individer med låg självkänsla kan samtidigt se sociala medier som särskilt inbjudande, där det är enklare att tänka igenom vad du säger, innan du interagerar med människor. På detta sätt är det lättare att undvika situationer där den sociala kompetensen sätts på spel. Sociala medier upplevs på så sätt vara ett tryggare alternativ till att dela med sig av känslor och upplevs också vara fördelaktigt när det kommer till att ta emot emotionellt stöd (Forest & Wood 2012).

## **Konklusion**

Sociala medier kan ha en negativ inverkan på ungdomars och unga vuxnas psykiska hälsa. Huruvida det är den primära orsaken eller de sekundära konsekvenserna som är grundorsaken till sämre psykisk hälsa, är svårt att fastställa och kräver ytterligare forskning. Den komplexitet som finns kring en intensiv användning, FoMO, sömnrelaterade problem, negativa beteendemönster och självkänsla gör det svårt att urskilja grundorsaken. De negativa upplevelser som framkommer i resultatet kan också vara korrelerat till den individuella uppfattningen kring psykisk hälsa, samhörighet, befintligt välmående och självkänsla, likväl som arv och miljö. Sociala medier bidrar även med positiv inverkan på ungdomars psykiska hälsa. Ungdomar och unga vuxna beskriver att användandet bidrar till en känsla av sammanhang, stöd och att erhålla samt bevara ett socialt kapital. Att inkludera ungdomars och unga vuxnas relation till sociala medier kan medföra att sjuksköterskor lättare identifierar grundproblematiken till psykisk ohälsa. På så vis kan sjuksköterskor bidra med hälsofrämjande insatser i mötet med ungdomar och unga vuxna som patientgrupp.

## **Kliniska implikationer och förslag till utveckling av ämnet**

Denna studie är viktig för sjuksköterskor, då resultatet medför en ökad kunskap inom det valda området. Resultatet medför även på så vis en ökad förståelse för ungdomars och unga vuxnas psykiska hälsa eller ohälsa, i relation till patientens användande och upplevelser av sociala medier. Det är även av vikt att inkludera vårdnadshavare vid mötet av ungdomar och unga vuxna som patientgrupp, då det kan resultera i ett ökat stöd i hemmet och i vardagen.

Det valda området har en betydande roll för ungdomars och unga vuxnas framtida, psykiska hälsa. Med kunskap om att sociala medier kan ha en inverkan på den psykiska hälsan, bör detta perspektiv inkluderas inom vården och i patientmöten. Vidare behövs ytterligare forskning i syfte att identifiera grundorsaken till att ungdomar och unga vuxna upplever ohälsa, i samband med användandet av sociala medier. Resultatet anses även vara värdefullt i syfte att ge inspiration till ytterligare forskning och utveckling inom ämnet.



## REFERENSER

\*markering framför artikeln betyder att den ingått i resultatet.

Antonovsky, A. (2005). *Hälsans mysterium* (M. Elfstadius Övers.; 2:a uppl.). Natur kultur akademisk. (Originalarbete publicerat 1987)

Arman, M. (2015). Teori för vårdande i utveckling. I M, Arman., K, Dahlberg. & M, Ekebergh (Red.), *Teoretiska grunder för vårdande* (s. 279-296). Liber.

Arnold, L. J. & Baker, C. (2018) The role of mental health nurses in supporting young people's mental health: a review of the literature. *Mental Health Review Journal*, 23(3), 197-220. <https://doi-org.libraryproxy.his.se/10.1108/MHRJ-09-2017-0039>

\*Beeres Tecla, D., Andersson, F., Vossen G.M, H. & Galanti Rosaria, M. (2020). Social Media and Mental Health Among Early Adolescents in Sweden: A Longitudinal Study With 2-Year Follow-Up (KUPOL Study). *Journal of Adolescent Health*, 68, 953-960. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.07.042>

\*Beyens, I., Frison, E. & Eggermont, S. (2016). "I don't want to miss a thing": Adolescents' fear of missing out and its relationship to adolescents' social needs, Facebook use, and Facebook related stress. *Computers in Human Behavior*, (64), 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.083>

Blomqvist, M., Sandgren, A., Carlsson, I-M. & Jormfeldt, H. (2018) Enabling healthy living: Experiences of people with severe mental illness in psychiatric outpatient services. *International Journal of Mental Health Nursing* (2018) 27(1), 236–246. <https://doi-org.libraryproxy.his.se/10.1111/inm.12313>

\*Boer, M., Stevens, G.W.J.M., Finkenauer, C., de Looze, M.E. & van den Eijnden, R.J.J.M. (2021). Social media use intensity, social media use problems, and mental health among adolescents: Investigating directionality and mediating processes. *Computers in Human Behavior*, 116s. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106645>

Ekebergh, M. (2015). Att förstå patienten ur ett livsvärldsperspektiv. I M. Arman, K. Dahlberg & M. Ekebergh (Red.), *Teoretiska grunder för vårdande* (1:a uppl., s.66-75). Liber AB.

Ekman, I. (2020). *Personcentrering inom hälso- och sjukvård - Från filosofi till praktik*. Liber AB

Folkhälsomyndigheten. (2021a, 20 april). *Vad är psykisk hälsa?* Hämtad 20 april, 2021, från

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-ochsuicidprevention/vad-ar-psykisk-halsa/>

Folkhälsomyndigheten. (2021b, 24 augusti). *Utveckla dig själv och din självkänsla.* Hämtad 29 september, 2021, från

[https://www.folkhalsomyndigheten.se/fokus-psykisk-halsa/tips-for-att-ma-battre/utveckla-dig-sjalv-din-sjalvkansla/?fbclid=IwAR1SCvOKXp2gL9\\_K6CJIZEIatHZfyEPaz\\_qFqUltFOoc7Aj2AH9SweetCvk](https://www.folkhalsomyndigheten.se/fokus-psykisk-halsa/tips-for-att-ma-battre/utveckla-dig-sjalv-din-sjalvkansla/?fbclid=IwAR1SCvOKXp2gL9_K6CJIZEIatHZfyEPaz_qFqUltFOoc7Aj2AH9SweetCvk)

Forest, A. L. & Wood, J. V. (2012). When Social Networking Is Not Working: Individuals With Low Self-Esteem Recognize but Do Not Reap the Benefits of Self-Disclosure on Facebook. *Psychological science*, 23(3), 295-302.

<https://doi.org/10.1177/0956797611429709>

Friberg, F. (2017a). Tankeprocessen under examensarbetet. I F. Friberg (Red.), *Dags för uppsats - Vägledning för litteraturbaserade examensarbeten*. (3:e uppl., s.37–48). Studentlitteratur AB.

Friberg, F. (2017b). Granskningsmall. I F. Friberg (Red.) *Dags för uppsats- vägledning för litteraturbaserade examensarbeten* (3:e uppl., s. 187–188). Studentlitteratur.

Friberg, F. (2017c). Att bidra till evidensbaserad omvårdnad med grund i analys av kvalitativ forskning. I F. Friberg (Red.), *Dags för uppsats - Vägledning för litteraturbaserade examensarbeten*. (3:e uppl., s.129-139). Studentlitteratur AB.

Gustin Wiklund, L. (2017). Förståelse för personcentrerad vård inom psykiatrisk omvårdnad. I K. Dahlberg & I. Ekman (Red.), *Vägen till patientens värld och personcentrerad vård* (1:a uppl., s.243-289). Liber.

Han, B. & Myers, C. (2017). Perceptions of overuse, underuse, and change of use of a social media site: definition, measurement instrument, and their managerial impacts. *Behaviour & Information Technology*, 37(3), 247-257.

<https://doi.org/10.1080/0144929X.2018.1432687>

Johnson, M. (2003). *Självkänsla och anpassning* (1:a uppl.). Studentlitteratur.

\*Kelly, Y., Zuilanawala, A., Booker, C. & Sacker, A. (2018). Social Media Use and Adolescent Mental Health: Findings from the UK millennium Cohort Study. *EClinicalMedicine*, 6, 59-68. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2018.12.005>

Keles, B., McCrae, N. & Grealish, A. (2019) A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79-93.  
<https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>

Kjellström, S. (2017). Forskningsetik. I M. Henricson (Red.), *Vetenskaplig teori och metod: från idé till examination inom omvårdnad* (2:a uppl., s. 57-80). Studentlitteratur.

Langius-Eklöf, A. & Sundberg, K. (2018). Salutogenes och känsla av sammanhang. I B. Klang Söderkvist & Å. Kneck (Red.), *Patientundervisning - Ett samspel för lärande* (4:e uppl., s. 91-118). Studentlitteratur.

Lenhart, A. (2015). Mobile Access Shifts Social Media Use and Other Online Activities. Hämtad 27 september, 2021, från  
<https://www.pewresearch.org/internet/2015/04/09/mobile-access-shifts-social-media-use-and-other-online-activities/>

Li, L., Griffiths, D. M., Mei, S. & Niu, Z. (2020) Fear of Missing Out and Smartphone Addiction Mediates the Relationship Between Positive and Negative Affect and Sleep Quality Among Chinese University Students. *Front Psychiatry* 11(877).  
<https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00877>

\*Longobardi, C., Settanni, M., Farbris, M. A. & Marengo, D. (2020). Follow or be followed: Exploring the links between Instagram popularity, social media addiction, cyber victimization, and subjective happiness in Italian adolescents. *Children and Youth Services Review*, 113(104955). <https://doi.org/10.1016/j.chidyouth.2020.104955>

\*Maghsoudi, R., Shapka, J. & Wisniewski, P. (2020). Examining how online risk exposure and online social capital influence adolescent psychological stress. *Computers in Human Behavior*, 113(106488). <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106488>

Mårtensson, J., & Billhult, A. (2017). Vetenskaplig kvalitet i examensarbete. I M. Henricson (Red.), *Vetenskaplig teori och metod från idé till examination inom omvårdnad* (s. 425-436). Studentlitteratur.

\*O'Reilly, M. (2020). Social media and adolescent mental health: the good, the bad and the ugly. *Journal of Mental Health*, 29(2), 200-206.  
<https://doi.org/10.1080/09638237.2020.1714007>

O'Reilly, M., Dogra, N., Hughes, J., Reilly, P., George, R. & Whiteman, N. (2018). Potential of social media in promoting mental health in adolescents. *Health Promotion International*, 34(5), 981-991. <https://doi.org/10.1093/heapro/day056>

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

Pempek, T.A., Termolayeva, Y.A. & Calvert, S.L. (2009). College students' social networking experiences on Facebook. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 30(3), 227-238. <http://doi.org/10.1016/j.appdev.2008.12.010>

\*Pouwels, J. L., Valkenburg, P. M., Beyens, I., van Driel, I. I., & Keijsers, L. (2021). Social media use and friendship closeness in adolescents' daily lives: An experience sampling study. *Developmental Psychology*, 57(2), 309-323. <http://dx.doi.org/10.1037/dev0001148>

Priebe, G. & Landström, C. (2017). Den vetenskapliga kunskapens möjligheter och begränsningar - Grundläggande vetenskapsteori. I M. Hencricson (Red.), *Vetenskaplig teori och metod: från idé till examination inom omvårdnad* (2:a uppl., s. 26-42). Studentlitteratur

Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R. & Gladwell, V. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841-1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>

\*Raudsepp, L. (2019). Brief report: Problematic social media use and sleep disturbances are longitudinally associated with depressive symptoms in adolescents. *Journal of Adolescence*, 76, 197-201. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.09.005>

Segesten, K. (2017). Att bidra till evidensbaserad omvårdnad med grund i analys av kvantitativ forskning.. I F. Friberg (Red.), *Dags för uppsats - Vägledning för litteraturbaserade examensarbeten*. (3:e uppl., s.119-128). Studentlitteratur.

Selkie, E., Adkins, V., Masters, E., Bajpai, A. & Shumer, D. (2020). Transgender Adolescents' Uses of Social Media for Social Support. *Journal of Adolescent Health*, 66(3), 275-280. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2019.08.011>

SFS (2003:460). *Lag om etikprövning av forskning som avser människor*. Utbildningsdepartementet. Hämtad 1 november, 2021, från [https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/lag-2003460-om-etikprovning-av-forskning-som\\_sfs-2003-460](https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/lag-2003460-om-etikprovning-av-forskning-som_sfs-2003-460)

SFS (2017:30). *Hälso- och sjukvårdslag*. Socialdepartementet. Hämtad 1 november, 2021, från [https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/hal-so--och-sjukvardslag\\_sfs-2017-30](https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/hal-so--och-sjukvardslag_sfs-2017-30)

SFS (2014:821). *Patientlag*. Socialdepartementet. Hämtad 1 november, 2021, från [https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/patientlag-2014821\\_sfs-2014-821](https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/patientlag-2014821_sfs-2014-821)

Sjöström, N. & Skärsäter, I. (2019) Ångestsyndrom. I I. Skärsäter & L. Gustin Wiklund (Red.), *Omvårdnad vid psykisk ohälsa - På grundnivå* (3:e uppl., s. 87-99). Studentlitteratur.

Svensk sjuksköterskeförening. (2017a). *Kompetensbeskrivning för legitimerad sjuksköterska*. Hämtad den 11 oktober, 2021, från <https://www.swenurse.se/download/18.9f73344170c003062317be/1584025404390/kompetensbeskrivning%20legitimerad%20sjuksk%C3%B6terska%202017.pdf>

Svensk sjuksköterskeförening. (2017b). *ICNS etiska kod för sjuksköterskor*. Hämtad 11 oktober, 2021, från <https://www.swenurse.se/download/18.9f73344170c0030623146a/1584003553081/icns%20etiska%20kod%20f%C3%B6r%20sjuksk%C3%B6terskor%202017.pdf>

\*Throuvala, M., Griffiths, M. D., Rennoldson, M. & Kuss, D. J. (2019) Motivational processes and dysfunctional mechanisms of social media use among adolescents: A qualitative focus group study. *Computers in Human Behavior*, 93, 164-175. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.12.012>

Valkenburg, M. P., Peter, J. & Schouten, P. A. (2006). Friend Networking Sites and Their Relationship to Adolescents' Well-Being and Social Self-Esteem. *CyberPsychology & Behavior*, 9(5), 584-590. <http://doi.org/10.1089/cpb.2006.9.584>

Vetenskapsrådet. (2017). *God forskningssed*. Hämtad 11 oktober, 2021, från [https://www.vr.se/download/18.2412c5311624176023d25b05/1555332112063/God-forskningssed\\_VR\\_2017.pdf](https://www.vr.se/download/18.2412c5311624176023d25b05/1555332112063/God-forskningssed_VR_2017.pdf)

Weibull, L., Eriksson, M. (2021). *Sociala medier*. I Nationalencyklopedin. Hämtad 15 april, 2021, från <https://www.ne.se/upplagsverk/encyklopedi/1%C3%A5ng/sociala-medier>

Wentz, E. (2019). Ätstörningar. I I. Skärsäter & Gustin Wiklund, L (Red.), *Omvårdnad vid psykisk ohälsa - på grundnivå* (3:e uppl., s. 387-411). Studentlitteratur.

WHO. (u.å). Mental health: Overview. Hämtad 6 september, 2021, från [https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1)

WHO. (30 mars 2018). *Mental health: strengthening our response*. Hämtad 11 september, 2021, från <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Winstone, L., Mars, B., Haworth, C.M.A. & Kidger, J. (2021). Social media use and social connectedness among adolescents in the United Kingdom: a qualitative exploration of displacement and stimulation. *BMC Public Health* 21, 1736 <https://doi.org/10.1186/s12889-021-11802-9>

Wilson, R, L. & Usher, K. (2017) Social media as a recruitment strategy: using Twitter to explore young people's mental health. *Nurse Researcher*, 25(3), 36-41. <http://doi.org/10.7748/nr.2017.e1478>

World Medical Association, (2018). *Declaration of Helsinki - ethical principles for medical research involving human subjects*. Hämtad 26 september 2021, från <https://www.wma.net/policies-post/wma-declaration-of-helsinki-ethical-principles-for-medical-research-involving-human-subjects/>

Östlundh, L. (2017). Informationssökning. I F, Friberg. (Red.), *Dags för uppsats: vägledning för litteraturbaserade examensarbeten*. (3:e uppl., s.59-82). Studentlitteratur.

## Bilaga 1 - Sökhistorik

Databas	Sökord	Antal träffar	Lästa titlar	Lästa abstract	Lästa artiklar	Valda artiklar
Cinahl	“Social media” AND “Mental health” AND adolescents	191	191	31	15	7
Cinahl	Social media AND adolescents AND "Social networking"	63	63	9	5	1
Cinahl	"social media" AND "well-being" AND adolescents	91	91	7	5	1
Cinahl	(adolescent* AND experienc*) and social media	175	175	1	1	1
		719	719	67	26	10

## Bilaga 2 - Artikelöversikt

Författare Titel Tidskrift Årtal	Syfte Perspektiv	Metod	Resultat	Förekomst av forskningsetiska överväganden
<p><b>Författare:</b> Beeres Tecla, D., Andersson, F., Vossen G.M, H. &amp; Galanti Rosaria, M. (2020).</p> <p><b>Titel:</b> Social Media and Mental Health Among Early Adolescents in Sweden: A Longitudinal Study With 2-Year Follow-Up (KUPOL Study).</p> <p><b>Tidskrift:</b> <i>Journal of Adolescent Health</i>, volym(68), 953-960.</p>	<p>Syftet var att titta på sambandet gällande användande av sociala medier samt uppkomna symtom av psykisk ohälsa.</p>	<p>Datainsamling med hjälp av SDQ-formulär.</p>	<p>Ungdomar och unga vuxna med en högre användning av sociala medier rapporterade även ett högre SDQ-resultat. En ökning med 1 timme användning av sociala medier resulterade i ett genomsnittligt högre SDQ-resultat på .02. De ungdomar som visade på ett högre resultat i årskurs 9 visade också på ett högre resultat i årskurs 10. Detta resultat visar på ett potentiellt samband av ökad användning av sociala medier och lågt SDQ-resultat på en gruppnivå.</p>	<p>Studien var godkänd av Etikprövningsmyndigheten. Alla deltagare var frivilliga att delta i studien och skrevs på av deltagande samt juridisk vårdnadshavare.</p>



<b>Författare Titel Tidskrift Årtal</b>	<b>Syfte Perspektiv</b>	<b>Metod</b>	<b>Resultat</b>	<b>Förekomst av forskningsetisk a överväganden</b>
<p><b>Författare:</b> Beyens, I., Frison, E. &amp; Eggermont, S. (2016).</p> <p><b>Titel:</b> "I don't want to miss a thing": Adolescents' fear of missing out and its relationship to adolescents' social needs, Facebook use, and Facebook related stress.</p> <p><b>Tidskrift:</b> <i>Computers in Human Behavior</i>, (64), 1-8.</p>	<p>Undersöka potentiella orsaker till att ungdomar upplever "Fear of missing out" samt känslan av samhörighet, popularitet hos ungdomar som använde sociala medier.</p>	<p>Kvantitativ metod, 402 ungdomar deltog i studien som genomfördes med hjälp av en enkät.</p>	<p>Ungdomar med ett större behov av att känna popularitet/känslan av att vara i gemenskap upplevde i högre grad FoMO. De använde även sociala medier mer frekvent. Om känslan av att inte vara populär och en del av gemenskapen infann sig genererade det i högre stress.</p>	<p>Inga anmärkningar. Aidentifierad data på samtliga deltagare.</p>

<b>Författare Titel Tidskrift Årtal</b>	<b>Syfte Perspektiv</b>	<b>Metod</b>	<b>Resultat</b>	<b>Förekomst av forskningsetisk a överväganden</b>
<p><b>Författare:</b> Boer, M., Stevens, G.W.J.M., Finkenauer, C., de Looze, M.E. &amp; van den</p>	<p>Att utveckla befintlig kunskap gällande potentiellt samband mellan användandet av</p>	<p>Datainsamling var självrapporterad med hjälp av enkäter. Med fokus på onlinebeteenden</p>	<p>Ett intensivt användande av sociala medier visade inte samband på sämre psykisk hälsa. Ett</p>	<p>Studien använde sig av Helsingforsdeklarationen och var även godkänd av samhällsvetensk</p>

<p>Eijnden, R.J.J.M. (2021).</p> <p><b>Titel:</b> Social media use intensity, social media use problems, and mental health among adolescents: Investigating directionality and mediating processes.</p> <p><b>Tidskrift:</b> Computers in Human Behavior</p>	<p>sociala medier och psykisk hälsa.</p>	<p>och psykisk hälsa.</p>	<p>problematiskt användande visade samband med sämre psykisk hälsa ett år senare. Problematiskt användande av sociala medier visade även på ökad social jämförelse och högre chans att bli utsatt för negativa konsekvenser online.</p>	<p>apliga fakulteten vid Utrecht universitet.</p>
--	--	---------------------------	---	---

<b>Författare</b> <b>Titel</b> <b>Tidskrift</b> <b>Årtal</b>	<b>Syfte</b> <b>Perspektiv</b>	<b>Metod</b>	<b>Resultat</b>	<b>Förekomst av forskningsetiska överväganden</b>
<p><b>Författare:</b> Kelly, Y., Zuilanawala, A., Booker, C. &amp; Sacker, A. (2018).</p> <p><b>Titel:</b> Social Media Use and Adolescent Mental Health: Findings from the UK millennium Cohort Study.</p>	<p>Undersöka sambandet mellan användandet av sociala medier och depressiva symtom. Baserat på ungdomars upplevelser.</p>	<p>Mixed method, intervjuer och enkäter.</p>	<p>Tidsanvändning en spelade roll när det kom till sociala medier. En högre användning var associerat till högre grad av depressiva symtom. Symtom var bland annat minskad självkänsla, mobbning, sömnproblem och sämre kroppsuppfattning.</p>	<p>Inga invändningar.</p>

<b>Tidskrift:</b> EClinicalMedicine			ng.	
--	--	--	-----	--

<b>Författare Titel Tidskrift Årtal</b>	<b>Syfte Perspektiv</b>	<b>Metod</b>	<b>Resultat</b>	<b>Förekomst av forskningsetiska överväganden</b>
<p><b>Författare:</b> Longobardi, C., Settanni, M., Farbris, M. A. &amp; Marengo, D. (2020).</p> <p><b>Titel:</b> Follow or be followed: Exploring the links between Instagram popularity, social media addiction, cyber victimization, and subjective happiness in Italian adolescents.</p> <p><b>Tidskrift:</b> <i>Children and Youth Services Review,</i> 113(104955)</p>	<p>Undersöka sambandet mellan ungdomars användning av instagram och sociala kapital - baserat på antal följare/vänner.</p>	<p>Enkätundersökning med frågor angående sociala medier och subjektiv lycka.</p>	<p>Ett högt socialt kapital bidrog med indirekta negativa effekter på den uppleva lyckan. Ett ökat användande av sociala medier resulterade också i att individen riskerade att uppleva mer negativa effekter. Popularitet på instagram bidrog med högre risk att bli beroende av instagram, utsättas för kränkningar, och på så vis ha negativ inverkan på den psykiska hälsan.</p>	<p>Följer etiska riktlinjer enligt italienska föreningen för psykologi.</p>

<b>Författare</b>	<b>Syfte</b>	<b>Metod</b>	<b>Resultat</b>	<b>Förekomst av</b>
-------------------	--------------	--------------	-----------------	---------------------

<b>Titel Tidskrift Årtal</b>	<b>Perspektiv</b>			<b>forskningsetiska överväganden</b>
<p><b>Författare:</b> Maghsoudi, R., Shapka, J. &amp; Wisniewski, P. (2020).</p> <p><b>Titel:</b> Examining how online risk exposure and online social capital influence adolescent psychological stress.</p> <p><b>Tidskrift:</b> <i>Computers in Human Behavior</i>, 113(106488). <a href="https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106488">https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106488</a></p>	<p><b>Syfte:</b> Att studera relationen mellan internetanvändning, socialt kapital, risker med att vistas på sociala medier och psykologisk stress för ungdomar. Självrapporterad data från 215 ungdomar i åldrarna 13-17år.</p>	<p>Kvantitativ metod. En webb-baserad enkät användes för att insamla data från 215 ungdomar i USA.</p>	<p>Ett högt socialt kapital ansågs inte som en skyddsfaktor. Att ha ett högt socialt kapital och att vistas på sociala medier var associerat med ökad psykologisk stress. Ungdomar som enbart såg till det sociala kapitalet online var extra utsatta att uppleva psykologisk stress. Det är därför en potentiell riskfaktor för negativ inverkan på ungdomars psykiska hälsa.</p>	<p>Denna studie godkändes av en sekundär institutionell etikstyrelse. Förälder eller annan juridisk vårdnadshavare godkände deltagandet i studien tillsammans med ungdomen.</p>

<b>Författare Titel Tidskrift Årtal</b>	<b>Syfte Perspektiv</b>	<b>Metod</b>	<b>Resultat</b>	<b>Förekomst av forskningsetiska överväganden</b>
<p><b>Författare:</b> O'Reilly, M. (2020).</p> <p><b>Titel:</b> Social media and adolescent mental health:</p>	<p>Belysa ungdomars perspektiv kring användandet av sociala medier och psykisk hälsa.</p>	<p>Kvalitativ studie med åtta fokusgrupper, ungdomar 11-18 år. Metoden baserades på diskussion kring upplevelser av sociala medier</p>	<p>Studiens deltagare kom fram till att sociala medier kunde ses som tre teman. "Det bra", "Det dåliga" och "Det fula".</p>	<p>Etiskt godkännande erhöles studien. Personlig data är avidentifierad på samtliga deltagare.</p>

<p>the good, the bad and the ugly.</p> <p><b>Tidskrift:</b> <i>Journal of Mental Health</i>, 29(2), 200-206.</p>		<p>och psykisk hälsa.</p>	<p>Sociala medier är en viktig plats för ungdomar att hitta känslan av gemenskap och stöd. Men kan även bidra med upplevelser kring utseende, mobbning och utanförskap</p>	
--	--	---------------------------	--	--

<b>Författare Titel Tidskrift Årtal</b>	<b>Syfte Perspektiv</b>	<b>Metod</b>	<b>Resultat</b>	<b>Förekomst av forskningsetiska överväganden</b>
<p><b>Författare:</b> Pouwels, J. L., Valkenburg, P. M., Beyens, I., van Driel, I. I., &amp; Keijsers, L. (2021).</p> <p><b>Titel:</b> Social media use and friendship closeness in adolescents' daily lives: An experience sampling study.</p> <p><b>Tidskrift:</b><i>Developmental Psychology</i>, 57(2), 309-323</p>	<p>Undersöka de samband som finns mellan sociala medier och hur det påverkar vänskap bland ungdomar.</p>	<p>Kvantitativ studie, 387 studenter med medelålder på 14 år deltog från tidigare studier.</p>	<p>Av de som deltog vara användandet av sociala medier högt. Instagram och snapchat användes av 89-97% av alla ungdomar. En stor anledning till användandet var att upprätthålla samt skapa nya vänskapsrelationer.</p>	<p>Etiskt godkänd av Amsterdams universitet.</p>

<b>Författare Titel Tidskrift Årtal</b>	<b>Syfte Perspektiv</b>	<b>Metod</b>	<b>Resultat</b>	<b>Förekomst av forskningsetisk a överväganden</b>
<p><b>Författare:</b> Raudsepp, L. (2019).</p> <p><b>Titel:</b> Brief report: Problematic social media use and sleep disturbances are longitudinally associated with depressive symptoms in adolescents.</p> <p><b>Tidskrift:</b> <i>Journal of Adolescence</i>, 76, 197-201</p>	<p>Undersöka samband mellan problematisk användning av sociala medier, sömnstörningar och depressiva symtom under mitten av tonåren.</p>	<p>Kvantitativ studie, 249 ungdomar från Estland deltog med en medelålder på 15 år.</p>	<p>Det fanns ett starkt samband mellan problematiskt användande av sociala medier och depressiva symtom. De ungdomar med ett från början högre rapporterat problematiskt användande visade även på mer depressiva symtom samt sömnsvårigheter.</p>	<p>Studien var godkänd av Tartus Universitet och dess medicinska etiska kommité.</p>

<b>Författare Titel Tidskrift Årtal</b>	<b>Syfte Perspektiv</b>	<b>Metod</b>	<b>Resultat</b>	<b>Förekomst av forskningsetisk a överväganden</b>
<p><b>Författare:</b> Throuvala, M., Griffiths, M. D., Rennoldson, M. &amp; Kuss, D. J. (2019)</p> <p><b>Titel:</b> Motivational processes and</p>	<p>Att undersöka utifrån ungdomars perspektiv hur och varför sociala medier används och hur det påverkar livet.</p>	<p>Kvalitativ studie med fokusgrupper. 42 deltagare mellan 12-16 år.</p>	<p>Anledningar till användandet var att inneha en känsla av kontroll över sitt sociala liv. Kontrollbehovet kan vara associerat med tvångsmässig användning. Att</p>	<p>Etikkommittén för forskargruppens universitet godkände studien. Aidentifierad data på samtliga deltagare.</p>

<p>dysfunctional mechanisms of social media use among adolescents: A qualitative focus group study.</p> <p><b>Tidskrift:</b> <i>Computers in Human Behavior</i>, 93, 164-175</p>			<p>upprätthålla kontakten med vänner, grupptryck över att vara konstant tillgänglig och känslan av att missa saker som hände på sociala medier var anledningar till användandet.</p>	
--	--	--	--	--

### **Bilaga 3 - Granskningsfrågor för kvalitativa studier (Friberg, 2017, s.187–188)**

- ❖ Finns det ett tydligt problem formulerat? Hur är detta i så fall formulerat och avgränsat?
- ❖ Finns det teoretiska utgångspunkter beskrivna? Hur är dess i sådana fall formulerade?
- ❖ Finns det någon omvårdnadsvetenskaplig teoribildning beskriven? Hur är denna i så fall beskriven?
- ❖ Vad är syftet? Är det klart formulerat?
- ❖ Hur är metoden beskriven?
- ❖ Hur är undersökningspersonerna beskrivna?
- ❖ Hur har data analyserats?
- ❖ Hur hänger metod och teoretiska utgångspunkter ihop?
- ❖ Vad visar resultatet?
- ❖ Hur har författarna tolkat studiens resultat?
- ❖ Vilka argument förs fram?
- ❖ Finns det några etiska resonemang?
- ❖ Finns det en metoddiskussion? Hur diskuteras metoden i så fall?
- ❖ Sker en återkoppling till teoretiska antaganden, tex vårdvetenskapliga antaganden?

### **Bilaga 4 - Granskningsfrågor för kvantitativa studier (Friberg, 2017, s.187-188)**

- ❖ Finns det ett tydligt problem formulerat? Hur är detta i så fall formulerat och avgränsat?
- ❖ Finns det teoretiska utgångspunkter beskrivna? Hur är dess i sådana fall formulerade?
- ❖ Finns det någon omvårdnadsvetenskaplig teoribildning beskriven? Hur är denna i så fall beskriven?
- ❖ Vad är syftet? Är det klart formulerat?
- ❖ Hur är metoden beskriven?
- ❖ Hur har urvalet gjorts (t.ex. antal personer, ålder, inklusions- respektive exklusionskriterier)?
- ❖ Hur har data analyserats? Vilka statistiska metoder användes? Var dessa adekvata?
- ❖ Hänger metod och teoretiska utgångspunkter ihop? I så fall hur?
- ❖ Vad visar resultatet?
- ❖ Vilka argument förs fram?
- ❖ Förs det några etiska resonemang?
- ❖ Finns det en metoddiskussion? Hur diskuteras metoden i så fall, till exempel vad gäller generaliserbarhet?
- ❖ Sker en återkoppling till teoretiska antagen, till exempel omvårdnadsvetenskapliga antaganden?