



Examensarbete 15 hp
Kandidatexamen i folkhälsovetenskap
VT 2019

Ungdomars användning och upplevelser av sociala medier i relation till psykisk stress.

- En kvantitativ undersökning ur ett genusperspektiv.

Arnoldsson, Viktor och Murati, Tauland

Författare

Arnoldsson, Viktor

Murati, Tauland

Titel

Ungdomars användning och upplevelser av sociala medier i relation till psykisk stress.

- En kvantitativ undersökning ur ett genusperspektiv.

Engelsk titel

Adolescent´s use and experiences of social media in relation to mental stress.

- A quantitative study from a gender perspective.

Handledare

Marie Nilsson

Examinator

Ewy Olander

Sammanfattning & abstract

Bakgrund: I Sverige ökade den psykiska ohälsan mellan åren 2006 – 2016 med 100% i åldersgruppen 10 – 17 och med 70% i åldrarna 18 – 24 år. Forskning visar att det finns en relation mellan psykisk ohälsa och användning av sociala medier bland ungdomar. Ur ett genusperspektiv visar studier att det finns likartade motiv bakom användning av sociala medier hos killar och tjejer. Nämligen tenderar killar och tjejer att använda sociala medier för att ingå i en ungdomskultur. **Syfte:** Att undersöka om det fanns signifikanta skillnader mellan manliga och kvinnliga gymnasieelevers användning av sociala medier ur ett genusperspektiv. Därtill undersöka om det fanns genuskillnader gällande upplevelser av koppling mellan användning av sociala medier och psykisk stress. **Metod:** En kvantitativ tvärsnittsstudie gjordes genom enkätutlämnande. Studien grundade sig på en enkätstudie (n= 130) på en gymnasieskola i Skåne. **Resultat:** 88,5% av ungdomarna upplevde att det fanns en koppling mellan användning av sociala medier och psykisk stress. Ur ett genusperspektiv visade resultatet att det inte fanns skillnader mellan killar och tjejers ”upplevelser”. Dessutom visade resultatet även att det inte fanns skillnader mellan båda könen gällande ”användning” av sociala medier. **Konklusion:** Eftersom det inte fanns några genuskillnader kan det vara tänkbart att tillämpa olika insatsåtgärder jämlikt för båda könen.

Ämnesord: Depression, genusperspektiv, identitetsskapande – ungdomskultur, psykisk ohälsa - psykisk stress, sociala medier, sömnsvårigheter, ungdomar, ångest/ängslan.

Author

Arnoldsson, Viktor

Murati, Tauland

Title

Adolescent's use and experiences of social media in relation to mental stress.

- A quantitative study from a gender perspective.

Supervisor

Nilsson, Marie

Examiner

Ewy Olander

Summary and abstract

Background: In Sweden, mental illness between 2006 and 2016 increased by 100% in the age group 10 – 17 years and by 70% in the ages of 18 – 24. Research shows that there is a relationship between mental illness and the use of social media among adolescents. From a gender perspective, studies show that there are similar motives behind the use of social media amongst boys and girls. Furthermore, boys and girls tend to use social media to be part of a youth culture. **Purpose:** To investigate whether there were significant differences between male and female high school students use of social media from a gender perspective. In addition, to investigate whether there were gender differences regarding experiences of the connection between the use of social media and mental stress. **Method:** A quantitative cross-sectional study was conducted through a questionnaire. The study was based on a survey study (n = 130) at a high school in Skane. **Results:** 88.5% of the youth experienced that there was a link between the use of social media and mental stress. From a gender perspective, the results showed that there were no differences between boys and girls "experiences". The results also showed that there were no differences between both genders regarding the "use" of social media. **Conclusion:** Since there were no gender differences, it may be conceivable to apply different intervention measures equally for both genders.

Keywords: Adolescents, agony/anxiety, depression, gender perspective, identity development - youth culture, mental illness - mental stress, social media, sleep deprivation/difficulties.

Förord

Vår idé grundade sig i våra egna erfarenheter av sociala medier då våra närmaste familjemedlemmar, andra anhöriga och bekanta använder sociala medier på daglig basis. I och med detta bevittnade vi som författare hur stort inflytande sociala medier har på människor i vår omgivning. Alltså att de ägnar flertalet timmar om dagen på att lägga ut bilder och skriva inlägg om deras egna liv samt följa andra användare på sociala medier (*Facebook, Instagram, Twitter, Youtube* med mera). Ett vanligt återkommande mönster som vi har lagt märke till hos bekanta och ”nya” obekanta, är att de tenderar att skönhetsmåla sina vardagsliv på olika internetforum och sociala medier. En skönhetsmålning som kan liknas vid kamouflage av ”sann realitet” på nätet genom bilder, inlägg och video som enbart speglar positiva aspekter av livet. Till skillnad från det människor faktiskt upplever i fysisk form som annars kan upplevas vara mindre positivt eller mer negativt än det vi bevittnar med ögat. Av detta skäl funderade vi som om det eventuellt kan finnas en koppling mellan användning av sociala medier och psykisk stress. Med tanke på att fler ungdomar numera verkar lida av psykisk stress vilket kan upplevas av oss som ett fenomen vi idag inte pratar om eller förbiser.

Arbetsfördelningen mellan oss författare har varit jämn då vi båda deltog i studiens samtliga moment. Med detta sagt var arbetsuppgifterna och rollerna jämbördiga då rotation skedde både vad gäller skrivning, finande av fakta samt slutförande av arbetet i sin helhet. Slutligen vill vi ta tillfället i akt att tacka de lärare, elever och framförallt rektorn på den gymnasieskola i Skåne som beviljade vår enkätstudie med positiv mottaglighet och tacksamhet.

Kristianstad, maj 2019

Viktor Arnoldsson & Tauland Murati

Innehållsförteckning

1. Bakgrund.....	6
2. Litteraturgenomgång	7
2.1 Allmän och specifik ungdomskultur samt identitetsskapande	7
2.2 Genusperspektiv.....	8
2.3 Psykisk ohälsa/Psykisk stress	9
2.3.1 Ångest/Ängslan	9
2.3.2 Sömnsvårigheter	9
2.3.3 Depression	9
2.4 Sociala medier.....	10
3. Problemprecisering	10
4. Syfte.....	11
5. Metod.....	11
5.1 Val av metod.....	11
5.2 Urval	11
5.3 Deltagare och kontext.....	12
5.4 Genomförande.....	12
5.5 Analys.....	13
5.6 Etiska överväganden	14
6. Resultat.....	16
7. Diskussion.....	18
8. Metoddiskussion	20
9. Konklusion	21
10. Referenslista	22
11. Bilaga 1 - Enkät.....	24
12. Bilaga 2 - Följebrev	28

1. Bakgrund

Socialstyrelsen (2017) visar att den psykiska ohälsan (depression, ångest och ångslan) i Sverige ökade mellan åren 2006 - 2016 med 100% i åldersgruppen 10 – 17 och med 70% i åldrarna 18 - 24 år. Wiklund, Malmgren – Olsson, Öhman, Bergström och Fjellman – Wiklunds (2012) studie som baserades på 1027 deltagare visar att det finns en relation mellan stress och faktorer såsom ångest/ångslan, depressioner och sömnsvårigheter. I denna studie används begreppet psykisk stress som samlingsbegrepp för ovannämnda psykiska problem. Wiklunds et al. (2012) studie visar även att ungdomars (16 – 18 år) självrapporterade psykiska hälsa anses vara oroväckande inför framtiden i skolor. En stor del av ungdomarna i studien upplever ångest/ångslan (71%), depression (52%) samt sömnsvårigheter (48%) på grund av för högt tempo och för höga krav i skolan respektive i hemmet (Wiklund et al, 2012).

Ur ett folkhälsovetenskapligt perspektiv är det angeläget att studera psykisk ohälsa då fenomenet kan även ge ungdomar fysiska besvär. Detta i form av huvudvärk, trötthet, muskuloskeletal besvär - smärta i nacke, axlar, korsrygg samt psykosomatiska smärtor - trötthet, sorgsenhet, magvärk, bröstsmärta, hjärtklappningar och ökad hjärtrytm från tidig ungdomsperiod till senare vuxenliv (Wiklund et al, 2012). Ur ett folkhälsoperspektiv menar Patel, Flisher, Hetrick och McGorry (2007) att psykisk ohälsa bland ungdomar leder till långsiktiga socioekonomiska konsekvenser såsom hög arbetslöshet, låg utbildningsnivå, utveckling av alkohol- och drogmissbruk, sexuellt riskbeteende, våldsam beteende samt nedsatt reproduktiv hälsa. Med hänvisning till Pellmer, Wramner och Wramner (2017) kan dessa aspekter även leda till lägre inkomster, högre sjukskrivningar, sämre hälsa, ökad behov av arbetslöshetsersättning, minskad arbetskapacitet samt försämrad arbetsproduktivitet. Utifrån Regeringens proposition (2018) kan dessa konsekvenser ur ett folkhälsoperspektiv medföra höga kostnader för samhället i relation till folkhälsopolitiska målområde nr 7: *Kontroll, inflytande och delaktighet*. Eftersom målområdet innefattar att kommande generationers hälsa och bidrag försämras i samhället. Sämre hälsa kan dessutom medföra högre risk för fysisk inaktivitet, folkhälsosjukdomar och epidemier såsom mer rökning, ökad konsumtion av alkohol, droger, doping och andra substanser. Även hjärt- och kärlsjukdomar, ökning av diverse cancerformer samt ökad risk för spelmissbruk (Regeringens proposition, 2018). Vår summering med utgångspunkt i Regeringens proposition (2018) handlar om att en god psykisk och jämlik hälsa kan bidra till ökad produktivitet, ökad tillväxt, effektivare arbetskapacitet, lägre sjuk- och ohälsotal samt färre arbetsskador. Alltså är människor med en god psykisk hälsa mindre sårbara för socioekonomiska omställningar såsom i arbetslivet och för rörlig arbetsmarknad. Av denna orsak kan en förbättrad ekonomisk utveckling förbättra folkhälsan såsom minskning av sociala skillnader och samhällsklyftor. Däremot kan en försämrad ekonomisk utveckling leda till att fler ungdomar lider av psykisk ohälsa, hamnar i utanförskap (lågt socialt stöd/nätverk) känna social oro, frustration samt maktlöshet (Regeringens proposition, 2018).

Woods och Stocks (2016) studie visar att det finns en relation mellan användning av sociala medier och psykisk ohälsa. Studien visar att ungdomar som använder sociala medier både dag- och nattetid (högkonsumenter) löper större risk att drabbas av psykisk ohälsa. Eftersom de anses vara känsligare och ha ett starkare bekräftelsebehov gentemot sina ”internet-vänner” jämfört med lågkonsumenter (använder sociala medier enbart dagtid). Av detta skäl betraktas risken vara större för ungdomar som är högkonsumenter att drabbas av nedsatt sömn-kvalité, ha högre nivåer av ångest/ångslan samt depression (Woods & Stock, 2016).

Østergaard (2017) menar att det finns en relation mellan användning av sociala medier och psykisk ohälsa med hänvisning till 5000 deltagares enkätsvar. Enligt deltagarna beror denna relation på följande: Att människor frekvent använder bilder och video som täckmantel för att skönmåla sina realistiska vardagsliv på sociala medier. Förklaringen till denna uppkomst av psykisk ohälsa beror på att ungdomar uppfattar dessa överdrivna positiva aspekter som verkliga och värdefulla. Enligt författaren gör dessa aspekter att dagens ungdomar får intrycket av att deras eget liv är sämre jämfört med andra sociala medieanvändare. Slutligen menar författaren att ur ett långsiktigt folkhälsoperspektiv kan det utvecklas till en global epidemi

i framtiden om användning av sociala medier fortsätter försämra vår psykiska hälsa. Med tanke på att sociala medier visar sig ha störst påverkan på ungdomar som den främsta riskgruppen (Østergaard, 2017).

Ur ett genusperspektiv visar Wiklunds et al. (2012) studie att tjejer (63,6%) upplever 2 till 3 gånger mer psykisk ohälsa jämfört med killar (38,5%). Därtill upplever tjejer i större utsträckning sorgsenhet/nedstämdhet (35%) jämfört med killar (8,2%) (Wiklund et al, 2012). Vidare ur ett genusperspektiv menar Wenzhi, Chih – Hung, Wei – Hung och Yen – Chun (2016) att killar och tjejer använder sociala medier av likartade skäl. Nämligen att ingå i en ungdomskultur för att skapa och forma sin identitet, stärka befintliga och finna nya relationer på sociala medier. Därmed används sociala medier snarare som ett komplement till ungdomars sociala liv än att ersätta verkliga vänner med internetvänner (Wenzhi et al, 2016). Utifrån ovanstående belägg är syftet med vår studie att undersöka om det finns signifikanta skillnader mellan killar och tjejers upplevelser av koppling gällande användning av sociala medier och psykisk stress.

Härmed vill vi som författare undersöka hur psykisk stress förhåller sig till ungdomars användning av sociala medier då Østergaards (2017) studie visar att sociala medier används av ungdomar för att exponera överdrivna positiva aspekter av sina liv genom bilder och video. Därtill för att de tenderar skönmåla sina vardagsliv på sociala medier för att dölja psykisk ohälsa (Østergaard, 2017). Ur ett folkhälsovetenskapligt perspektiv visar även Woods och Stocks (2016) studie att det finns en relation mellan psykisk ohälsa och användning av sociala medier. Utifrån dessa tidigare nämnda studier väcktes intresset för att undersöka om det finns signifikanta skillnader mellan killar och tjejers användning av sociala medier ur ett genusperspektiv då undersökningar kring denna koppling verkar saknas sedan tidigare.

2. Litteraturgenomgång

2.1 Allmän och specifik ungdomskultur samt identitetsskapande:

Lalander och Johansson (2017) påpekar då man talar om *ungdomskultur* kopplas det till olika faktorer såsom värden, stilar, grupper och ideal som kommer till uttryck på sociala medier, Tv samt massmedia. Här benämns faktorerna som sociala rörelser (livsresor, levnadsnormer och livserfarenheter) då dessa signalerar likheter mellan olika ungdomsgrupper. Inom en ungdomskultur kan gemensamma livserfarenheter ses ur kulturella (etnicitet), fysiska (kroppsideal), psykiska (tankar, känslor och beteendemönster) samt sociala (umgängeskrets/sociala medier) perspektiv. Dessutom spelar ungdomskultur, könsmognad, skolgång och mellanpositionen mellan barndom och ungdomsfas en avgörande roll gällande hur senare vuxenliv kommer formas i framtiden. Hur ungdomar uttrycker sig och handlar inom mediala sammanhang utgör ett mönster för ungdomskulturer. Nämligen att ungdomar delar med sig av sina privata liv ute på sociala medier just för att de är unga och vill skapa samt finna sin sanna identitet. För att få en djupare förståelse av ungdomars liv och kultur är det viktigt att studera hur det skapas och utvecklas på olika forum och plattformar ute på nätet (sociala medier). Utifrån Lalander och Johanssons (2017) definition av ungdomskultur kan sociala medier betraktas som den allmänna ungdomskulturen. Med den allmänna ungdomskulturen avses att majoriteten av dagens ungdomars liv påverkas både positivt och negativt av sociala mediars influenser. Till skillnad mot specifik ungdomskultur där ungdomar löper större risk att drabbas av psykologisk press då kraven kan vara fler och mer krävande (Lalander & Johansson, 2017).

Ur ett samhällsvetenskapligt perspektiv menar Nielsen & Thing (2019) att specifika ungdomskulturer såsom alkohol-subkulturer och idrottskulturer skapar stress hos ungdomar då de försöker anamma den specifika ungdomskulturens beteendemönster, levnadsnormer och värderingar. Exempel på denna stressframkallning är den så kallade *exkludering* - en individ utesluts från en social grupp tillhörighet. Detta innebär att ungdomar kan uteslutas från gruppen om de inte förhandlar enligt den specifika

ungdomskulturens levnadsnormer och regler. Vidare menar författarna att exkluderingen inbegriper en sociologisk process där ”jag”, ”vi” och ”dem” identiteter skapas vilket innebär då ungdomar tillhör alkohol-subkulturen kommer de att konsumera mer alkohol. På samma sätt som då ungdomar tillhör idrottskulturen kommer de utöva mer idrott och vara mer fysiskt aktiva. Denna socialbetingade stress påverkar även ungdomars *autonomi* (självbestämmanderätt) då de blir tvungna att ingå i en gemenskap för att inte exkluderas inom sin ungdomskultur. Slutligen kan denna socialbetingade stress skapa spänning inom gruppmedlemmarna och gentemot motståndarna i andra ungdomskulturer. Eftersom användning av sociala medier kan enligt författarna påverka ungdomars psykiska hälsa negativt då fler ”följare” ger mer popularitet samt mer makt inom den specifika ungdomskulturen. Detta innebär att ungdomar regelbundet behöver publicera material av sitt privata liv för att kunna bevara sin popularitet. Ju fler ”likes” (trycka ”gilla” under en bild) ungdomar får desto mer omtyckta blir de. Däremot kan förlorande av ”likes” innebära minskning av popularitet och maktlöshet inom sin ungdomskultur (Nielsen & Thing, 2019).

Enligt Lalander och Johansson (2017) strävar dagens ungdomar att uppnå ”gemenskap”, ”intimitet” och ”kollektiva upplevelser” – *individuationsprocessen*. Författarna menar då ungdomar söker efter tillhörighet i en större grupp är det viktigt att de har en individuell frihet – *moderniseringsprocessen*. Nämligen att de obehindrat kan skapa en identitet, position och äkthet. En annan process som författarna nämner är *globaliseringen* vilket kan förenas med ungdomskultur och identitetsskapande. Eftersom denna process möjliggör för ungdomar på nätet att anamma olika kulturer genom kommunikation med andra ungdomar vars etniska bakgrund skiljer sig från sin egen. Ungdomars användning av sociala medier och sina sociala rörelser de delar gemensamt gör att de kännetecknas som ”globala resenärer” (kosmopoliter). Därutöver utgör sociala medier en process likt en virtuell värld eftersom sociala användares normer exponeras - *medialisering*. Vidare utmärker processen ungdomars användning som utgör globala uttryck i form av levnadsnormer och livserfarenheter vilka färdas in i våra hem psykiskt. Av denna orsak påverkas både ungdomars identitetsskapande och sociala rörelser eftersom ungdomskulturer skapas genom en mix av globala och mediala influenser (Lalander & Johansson, 2017).

2.2 Genusperspektiv:

Enligt Conell och Pearse (2015) inbegriper genus sociala relationer inom vilka individer agerar och kommunicerar med varandra. Författarna menar att genus bör betraktas som en social struktur som bildas genom könets likheter (lön, position, maktstruktur, yttrandefrihet – jämlika rättigheter) och inte som ett uttryck för biologiska olikheter (personlighetsdrag mellan man och kvinna). Utifrån detta menar de att definitionen bygger på skillnader och att om vi inte ser någon skillnad mellan könen då finns det per automatik inget genus. Därmed menar de att genus handlar om att släppa fokus på skillnaderna mellan könen och istället fokusera på kön som sociala relationer (Conell & Pearse, 2015).

I ett långsiktigt genusperspektiv menar Conell och Pearse (2015) att ett mänskligt liv inte bör delas upp i två avgränsade sfärer såsom kön och människans personlighet. Författarna menar att våra uppfattningar om genus i regel handlar om uppdelningar eller skillnader mellan könen. Dock menar de att det inte behöver göra det för att kunna nå jämlika sociala relationer. Med tanke på att genus likt sociala relationer är ett komplext begrepp då det handlar om flera saker samtidigt såsom identitet, arbete, makt, sexualitet och reproduktiv hälsa. Slutligen påpekar de att för att komma åt jämställdhet mellan könen är det viktigt att identifiera hur genusmönster kan skilja sig kulturellt. Dock att det i slutändan ändå är ett genusmönster som bygger på lika villkor och rättigheter (Conell & Pearse, 2015).

Som tidigare nämndes menar Wenzhi et al. (2016) att de bakomliggande orsakerna för användning av sociala medier är likartade för killar och tjejer. Dessa orsaker utgörs av att ungdomar finner sin identitet genom den ungdomskultur de väljer att tillhöra eller kan identifiera sig med i syfte att stärka befintliga samt hitta nya sociala relationer. Alltså används sociala medier istället som ett komplement till ungdomars sociala liv än att ersätta verkliga vänner med internetvänner. Därutöver visas genus inte vara en signifikant faktor för varken identitetsskapande, ungdomskulturstillhörighet eller profilbildspopularitet på sociala

medier. Dock är en väsentlig skillnad mellan könen att tjejer betraktas attraktivare och intressantare att följa jämfört med killar. Därtill är det betydligt större sannolikhet för tjejer att finna och forma sin identitet samt lättare att ingå i en ungdomskultur. I relation till detta understryker författarna att nivån av attraktion (följare) och profilbildspopularitet (antalet ”likes”) samt antalet vänförfrågningar beror på kön ur ett genusperspektiv (Wenzhi et al, 2016).

2.3 Psykisk ohälsa/Psykisk stress:

Psykisk ohälsa är ett komplext begrepp då den består bland annat av följande komponenter; Ångest, orolighet, ängslan, upprördhet och sömnsvårigheter (Pellmer, Wramner & Wramner, 2017). Socialstyrelsens rapport (2017) visar en kraftig ökning av psykisk ohälsa bland barn och unga vuxna mellan åren 2006 - 2016. Hos målgruppen barn och unga är ökningen på 100% medan ökningen hos unga vuxna ligger på 70% (Socialstyrelsen, 2017).

Enligt *Världshälsoorganisationen* (WHO) är psykisk ohälsa bland ungdomar ett alltmer aktuellt folkhälsoproblem då ungdomar tenderar att inte söka hjälp på grund av att de känner skam eller ovetskap av att inte inse vad felet är hos sig själv. Således kan ungdomars tendenser leda till långsiktiga konsekvenser i form av arbetslöshet, alkohol- och drogmissbruk i senare vuxenliv (Cervin, 2018).

I den här studien används psykisk stress för psykiska besvär såsom ångest/ängslan, depressioner, sömnsvårigheter vilket därmed motsvarar psykisk ohälsa. Anledningen till att psykisk stress valdes beror på att begreppet psykisk ohälsa kan upplevas vara ett värdeladdat begrepp. Detta är något som togs hänsyn till vid utformandet av enkätfrågorna i mån om att försöka undvika risken för degradering av deltagarnas personliga integritet.

2.3.1 Ångest/Ängslan:

Ångestsjukdomar är en grupp av störningar som kännetecknas av överdriven rädsla, ångest eller undvikande av en rad externa faktorer såsom våld, mobbning, kränkning, trakasseri, exkludering samt maktunderlägsenhet. Oftast uppstår ångestsjukdomar i barn- och ungdomsåren (adolescens) vilket kan utvecklas till allvarliga funktionsnedsättningar på sociala, psykiska och kognitiva förmågor. Utan behandling riskerar barn och ungdomar att bli kroniskt ångestsjuka ur ett långsiktigt folkhälsoperspektiv (Craske & Stein, 2016).

2.3.2 Sömnsvårigheter:

Greene, Gregory, Fone & Whites (2015) studie visar att det finns en relation mellan sömnsvårigheter i barn- och ungdomsåren och depressioner i vuxen ålder. Med detta sagt löper barn och ungdomar som lider av sömnsvårigheter större risk att drabbas av psykisk ohälsa (Greene et al, 2015). Härutöver kan sömnsvårigheter leda till kroniska smärtor, ängslan, oro samt generell försämrad hälsa (Malmborg, Bremander, Olsson, Bergman, Brorsson & Bergman, 2018).

2.3.3 Depression:

Depression är en vanlig förekommande sjukdom som kan ge upphov till psykosocial funktionsnedsättning och på så sätt rubba livskvaliteten långsiktigt. Världshälsoorganisationen rankade 2008 djup depression som tredje största folkhälsosjukdomen. Enligt deras prognoser kommer denna folkhälsosjukdom vara den mest förekommande år 2030 (Malhi & Mann, 2018). I Minevs (2018) studie visar det sig att andelen för depression fram till 14 årsåldern uppskattas vara 0,4 – 2,5%. För att senare stiga upp till 17 – 20% bland ungdomar i gymnasieåldern 16 – 19 år. Depression brukar utvecklas symptomatiskt genom att elever visar mer aggression, oro, ängslan, ångest och ökad stresskänslighet (Minev, 2018).

2.4 Sociala medier:

Enligt Nordicom - Sveriges Mediebarometer (2017) är *Facebook, Instagram, Snapchat* och *Youtube* de mest framträdande kommunikationskanalerna vilka karakteriserar ett samlingsnamn för sociala medier. Sociala medier betraktas som ett alltmer naturligt kommunikationssätt för ungdomar i syfte att socialiseras in i ett kollektiv (ungdomskultur). Därmed börjar det tidigare traditionella kommunikationssättet (fysisk träff eller telefon) ersättas av sociala medier eftersom ungdomar är den målgrupp som använder sociala medier i högst utsträckning (Nordicom, 2018). Samtidens användning av internet resulterar i att en ny arena uppstår – nätet som social arena. Alltså innefattar arenan och nätanvändningen en mötesplats för människor att kunna kommunicera om levnadsnormer och livserfarenheter. Vidare innebär arenan och nätanvändningen att ungdomar ska kunna finna gemenskap och bilda nya relationer då det fungerar som en mänsklig interaktion för nya ”imaginära”, ”verkliga” grupper, identiteter och ungdomskulturer (Lalander & Johansson, 2017).

Enligt Naslund, Aschbrenner, Marsch och Bartels (2016) studie använder ungdomar generellt sociala medier som ett hjälpmedel för att identifiera sig med varandra. Skälen bakom användningen är att ungdomar som lider av psykisk ohälsa delar med sig av varandras erfarenheter för att tillsammans handskas med problematiken. Slutligen påpekar författarna att ökningen av psykisk ohälsa genom användning av sociala medier kan innebära en av de mest växande folkhälsosjukdomarna i framtiden (Naslund et al, 2016).

Enligt Woods och Scott (2016) finns det en relation mellan folkhälsosjukdomar såsom psykisk ohälsa och hög konsumtion (dag- och nattetid) av sociala medier. Orsakerna till denna relation antas bero på att ungdomar pressas till att vara tillgängliga dygnet runt genom sms, inlägg och kommentarer som kompisar skickar på telefon och genom sociala medier. Vidare kan denna sociala mediehets ligga till grund för utveckling av ångest och sömnbesvär hos ungdomar. I övrigt kan användning av sociala medier skapa psykisk ohälsa hos ungdomar då negativa dialoger kan uppstå i form av kränkande kommentarer och meddelanden till andra individer (Woods & Scott, 2016).

3. Problemprecisering

Enligt Wenzhi et al. (2016) studie lockar tjejer generellt till sig mer popularitet jämfört med killar. Detta i form av följare och vänförfrågningar då tjejers material såsom profilbilder, foton och inlägg betraktas attraktivare. Fastän författarna påpekar att motiven bakom användningen av sociala medier är likartade hos båda könen, är det ändå tjejer som lockar till sig mest intresse bland ungdomar som tillhör andra ungdomskulturer (Wenzhi et al, 2016). Detta kan leda till att tjejer jämfört med killar konstant behöver publicera nytt ”attraktivt” material för att utöka sin popularitet eller åtminstone kunna bevara det. I detta hänseende kan utgången bli att tjejer i större utsträckning drabbas mer av psykisk stress än killar, i relation till att även användning av sociala medier kan öka. Av denna orsak vill vi studiens två författare inrikta oss på relationen mellan psykisk stress och användning av sociala medier ur ett genusperspektiv.

4. Syfte

Syftet var att undersöka om det finns skillnader mellan kvinnliga och manliga gymnasieelever gällande användning av sociala medier, samt om det finns skillnader gällande upplevelser av koppling mellan användning av sociala medier och psykisk stress.

Hypoteser:

H₀: (nollhypotesen): Det finns ingen skillnad mellan könen gällande användning av sociala medier.

H₁: Det finns en skillnad mellan könen gällande användning av sociala medier.

H₀: Det finns ingen skillnad mellan könen gällande upplevelser av koppling mellan användning av sociala medier och psykisk stress.

H₁: Det finns en skillnad mellan könen gällande upplevelser av koppling mellan användning av sociala medier och psykisk stress.

5. Metod

5.1 Val av metod:

Tvårsnittsstudier används för att mäta särskilda teorier eller hypoteser med relevans till folkhälsovetenskap. Detta för att kunna erhålla en heltäckande bild över studieområdet eller det fenomen som undersöks. En kvantitativ tvårsnittsstudie användes i kandidatuppsatsen då denna ansats med enkätformat betraktas som mest användbar. Eftersom enkäter kräver ett relativt större antal respondenter (storleksordning mellan 120 – 150 deltagare) vid analys av hypoteserna. Vidare valdes tvårsnittsstudie som design och enkäter som datainsamlingsmetod då dessa är mest anpassningsbara vid frågeställning till en tilltänkt målgrupp inom studien (Denscombe, 2018). Tanken var att undersöka ”användning” och ”upplevelser” av sociala medier i relation till psykisk stress hos ungdomar ur ett genusperspektiv. Utifrån detta resonemang anses tvårsnittsstudie vara mest optimal då denna design enligt Denscombe (2018) är mest lämplig att använda sig av för att söka svar om hur läget ser ut vid en specifik tidpunkt.

Ytterligare skäl till att enkätundersökning valdes som datainsamlingsmetod beror på följande aspekter: Denna metod skapar möjligheten att formulera antalet frågor utifrån våra önskemål och ändamål. Med detta sagt kunde olika förhållanden eller relationer som är betydelsefulla för undersökningen komma åt (Eliasson, 2013). Därutöver kunde en bättre överblick erhållas sett till det som önskas att undersökas inom den avsedda målgruppen (kvinnliga och manliga gymnasieelever 15 – 19 år).

5.2 Urval:

Ett *bekvämlighetsurval* valdes eftersom den anses vara lämpligast för undersökningen då urvalet bygger på att de deltagare och objekt som var tillgängliga också medverkade i studien (130 elever totalt). En annan fördel med urvalet är dess anpassningsbarhet för småskaliga undersökningsprojekt som till exempel kandidatuppsats då urvalet möjliggör att studien sett till begränsad tid och omfång kan ske smidigt och billigt (Denscombe, 2018).

I enkätstudien deltog enbart en gymnasieskola i Skåne. Skälet till detta var för att övriga gymnasieskolor avböjde deltagandet eller inte gav respons. Den gymnasieskola som var mottaglig till deltagandet var ett gymnasium som hade ett stort antal elever (cirka 900 elever). Detta underlättade att uppfylla minimum kvoten (minst 120 elever) varav målet var att få ihop 130 antal deltagare. Dock var det enda kriterium som studien utgick ifrån var de elever som var villiga och tillgängliga att delta i studien bland de 900 elever i skolan.

Studien riktades till målgruppen ungdomar i gymnasieskola (15 – 19 år) eftersom Lalander och Johansson (2017) påpekar att ungdomstiden är den period då ungdomar är känsligast för yttre faktorer såsom omgivningsmiljö, bekantskapskrets, Tv samt mediala- och sociala influenser. Övriga skäl till att målgruppen valdes beror på att ungdomstiden kännetecknas av en fas då individen i regel söker efter sin identitet och den ungdomskultur som hen önskar tillhöra under tonårsstadiet (13 – 19 år) även kallad *adolescens* (Lalander & Johansson, 2017).

5.3 Deltagare och kontext:

Totalt svarade 130 av 130 deltagare på enkäten som delades ut och genomfördes på en gymnasieskola i Skåne. Enkäterna besvarades i uppehållsrummet i anslutning till caféterian. De deltagande eleverna var i åldersspannet 15 – 19 år. I studien valdes sociala medier som ett relevant arenaperspektiv eftersom ungdomars liv verkar präglas av sociala medier då de kontinuerligt söker sin identitet på individnivå för att tillhöra en ungdomskultur på gruppnivå. Härutöver valdes skolan som plats för datainsamling eftersom den fungerade som en arena för att komma i kontakt med ungdomar. I och med detta fick vi tillgång till deras *upplevelser* av relationen mellan psykisk stress och *användning* av sociala medier ur ett genusperspektiv.

5.4 Genomförande:

Primärt kontaktades skolrektorn genom telefonsamtal, fysisk träff och e-mail om enkätutformning, kandidatuppsatsens innehåll och etiska riktlinjer. Efter samtycke vidarebefordrades informationen från rektorn till respektive lärare gällande det planerade genomförandet av enkätutlämnandet. Sedan informerades lärarna även om enkätstudiens innehåll, ändamål och etiska riktlinjer. Därefter informerades eleverna av lärarna om enkätstudiens respektive delar samt var och när den skulle uppstå en vecka innan genomförandet i skolan.

Enkäten bestod av 16 frågor totalt. Fråga 1 och 2 utgjordes av variabeln *betydelse*. Dessa frågor innebar ifall ungdomarna upplever att sociala medier påverkar deras egna åsikter respektive deras vänners åsikter. Fråga 3, 4 och 5 berörde ungdomars användning av sociala medier under fritid respektive skoltid (i timmar, dagar, veckor). Fråga 6 och 7 innebar ifall ungdomarna *anser* samt *upplever* att det finns en koppling mellan användning av sociala medier och psykisk stress. Fråga 8 handlade om att undersöka vilka kommunikationsmedel som ungdomarna använder sig av för att umgås med sina vänner. Fråga 10 och 11 inbegrep termerna identitetsskapande och ungdomskultur från litteraturgenomgången i relation till livsstil. Fråga 12 berörde ifall ungdomarna uppmärksammar någon som ger intryck för psykisk stress på sociala medier. Fråga 13 handlade om vilka bakomliggande orsaker som ger upphov till psykisk stress enligt ungdomarna. Fråga 14 avsåg vilka hjälpmedel eller åtgärder som ungdomarna vidtar om de upplever psykisk stress. Fråga 15 berörde sannolikheten för ungdomarna att använda sociala medier i syfte att underlätta psykisk stress. Fråga 16 omfattades av ungdomarnas förslag, idéer och lösningar för att förebygga psykisk stress i relation till användning av sociala medier (se *bilaga 1*).

Sammanfattningsvis användes fråga 4, 7 och 9 (se *bilaga 1*) i den här studien då dessa utgör störst relevans för studiens syfte och hypoteser. Dock sällades de textuella svaren bort från deltagarna gällande fråga 7 annars hade arbetet ändrat karaktär och blivit för spretigt utan vidare kontextuell djup. Beslutet togs med hänvisning till Backmans (2008) traditionella forskningsprocess då han menar att det är viktigt att en undersökning ställer de mest nödvändiga och relevanta frågorna ur kvantitativ ansats. Detta i strävan att kunna besvara enkätstudiens syfte såsom hypoteserna med hjälp av nyckelorden (*användning, upplevelser* och *genus*) i enkäten för bättre precision och saklighet (Backman, 2008).

5.5 Analys:

Svarsalternativen i enkäten kodades och lades in i statistikbearbetningsprogrammet *SPSS*, version ”*IBM SPSS Statistics 25*”. Valet till *SPSS* beror på att programmet möjliggör att enkelt kunna importera datainsamling från enkäter. *SPSS* är även användbar för att överföra variabler som undersökningsdata i syfte att analysera och problematisera vilka likheter, olikheter, relationer samt eventuella avvikelser som uppstår (Stehlik – Barry & Babinec, 2017). Andra skäl till valet beror på det Stehlik – Barry och Babinec (2017) menar att *SPSS* underlättar för att automatiskt kunna kategorisera bestämda variabelnamn och variabeltyper såsom *upplevelser* (koppling mellan psykisk stress och sociala medier) och *användning* (dagar i veckan) samt *kön* (genus). En annan fördel med *SPSS* är att undersökningsdata kan importeras in i programmet som på så sätt ger goda möjligheter för statistisk analys. Dessutom möjliggör *SPSS* identifiering av mönster och relationer mellan olika variabeltyper. Slutligen bidrar programmet till testning och mätning av statistisk signifikans med hjälp av *Chi – 2 test* för att därefter sammanställa resultatet i korstabeller (Stehlik – Barry & Babinec, 2017).

Grafer användes (chart builder) för att få fram procent och antal som deskriptiv (beskrivande) data i relation till variablerna *användning* och *upplevelser*. Därtill kategoriserades dessa efter kön (jämförelsemått) samt total sammanställning av samtliga deltagare. Deskriptiva data överfördes sedan till egengjorda korstabeller. Korstabeller valdes för att redovisa det insamlade datamaterialet då dessa tabeller underlättar för läsaren att få en god översiktssbild om studiens helhet. Slutligen användes *chi 2 – test* som statistisk analysmetod inom hypotesprövning. Med hjälp av analysmetoden sammanställdes *chi-2* värdena, *df* och *p-värdet* för att påvisa signifikansnivån för hypoteserna (om nollhypotesen förkastas eller inte). Denna analysmetod eftersom den anses vara lämpligast vid mätning av jämförelse mellan förväntade variabler (hypoteserna) och observerade variabler (insamlade data) på nominalskalenivå (Eliasson, 2013).

Sammantaget var hypoteserna utgångspunkten för undersökningen då dessa anses utgöra ett optimalt redskap att använda sig av. Med tanke på att hypoteserna bidrar till att få en närmare uppfattning om ungdomars *upplevelser* kring relationen mellan *användning* av sociala medier och psykisk stress. Utifrån Eliasson (2013) kan allmängiltiga förklaringar problematiseras och resultatet diskuteras utifrån hypotesernas statistiska signifikansnivå. Vid analys och bearbetning av datamaterialet var standardmättet för *konfidensintervallet* inställt på 95% (5% *signifikansnivå* - enstjärnig signifikans). Anledningen till denna inställning beror på att den är optimal och tillräcklig för denna typ av studie för att få fram ett trovärdigt värde och för att avgöra om nollhypotesen förkastas eller behålls (Eliasson, 2013). Detta kan även kopplas till det Andersson (2016) menar att om ett förhållande mellan olika variabler uppstår kan en riktning eller en relation som påverkade en annan dock inte påvisas.

Följande hypoteser testades härmed med hjälp av *chi – 2 test*:

H₀: Det finns ingen skillnad mellan könen gällande användning av sociala medier.

H₁: Det finns en skillnad mellan könen gällande användning av sociala medier.

H₀: Det finns ingen skillnad mellan könen gällande upplevelser av koppling mellan användning av sociala medier och psykisk stress.

H₁: Det finns en skillnad mellan könen gällande upplevelser av koppling mellan användning av sociala medier och psykisk stress.

5.6 Etiska överväganden:

Etiska riktlinjer och principer tillämpades i samband med genomförandet av enkätundersökningen (se *bilaga 2*). De etiska principerna omfattas av bland annat *informationskravet*, *samtyckeskravet*, *konfidentialitetskravet* och *nyttjandekravet* (Vetenskapsrådet, 2002). Därutöver tillämpades även *autonomiprincipen*, *välgörandeprincipen* och *omsorgsprincipen* (icke-skadliga principen) (Pellmer, Wramner, Wramner, 2017).

Informationskravet – Deltagarna (ungdomar/elever) informerades om vad syftet och ändamålet är med studien. Dessutom informerades deltagarna om att de när som helst och under vilka som helst omständigheter kunde avbryta sitt deltagande i undersökningen. Alltså informerades deltagarna om att deras medverkan var på deras villkor oavsett om de valde att fullborda eller avbryta det. Därutöver togs extra hänsyn till *informationskravet* då deltagarna informerades även skriftligt om vad syftet och ändamålet är med studien. Detta i form av ett följebrev som lämnades ut (se *bilaga 2*) strax innan enkätutlämnandet. I följebrevet preciserades vilken målgrupp (15–19 år) som valdes ut samt vilka etiska riktlinjer som gäller för undersökningen med hänvisning till *Vetenskapsrådets* riktlinjer (Ejlertsson, 2014).

Konfidentialitetskravet – Deltagarna informerades om att deras namn och personuppgifter inte får avslöjas. Härutöver informerades deltagarna om att enkätbesvarandet kommer vara konfidentiellt. Bortsett från den fysiska träff som uppstod i samband med enkätutdelningen. Härmed bevarades det konfidentiella individskyddet då deltagarna informerades om att varje specifik enkät inte kan spåras till någon specifik skola, klass eller någon utomstående tredje part. Detta är väsentligt då kravet även inbegriper att ålder, namn eller personuppgifter inte får avslöjas. Deltagarna fick även insikt om att enbart vi som genomförde studien och vår handledare får tillgång till de ifyllda och inlämnade enkäterna. Dessutom informerades deltagarna om att samtliga enkäter kommer förstöras efter kandidatuppsatsens fullbordande i syfte att säkerställa respektive deltagares individskydd (Ejlertsson, 2014).

Nyttjandekravet - Samtliga deltagare informerades om att all datainsamling i undersökningen inte ska eller får användas till något annat än studiens syfte och forskningsändamål (Ejlertsson, 2014). Med hänvisning till etiska riktlinjer granskades och godkändes idén med vår kandidatuppsats av vår handledare tillsammans med handledarkollegiet under projektplansseminarium. Därmed trädde godkännandet i kraft innan undersökningen och datainsamlingen kunde påbörjas.

Samtyckeskravet – Deltagarna informerades om att inga som helst konsekvenser skulle uppstå om de beslutade att avsluta sitt deltagande i samband med studien (Ejlertsson, 2014). Därtill fick deltagarna insikt om att deras enkätsvar innebar ett godkännande om delaktighet i undersökningen. Alltså betydde mottagandet av formuläret - ett ”samtycke” samt återlämnandet av ifylld enkät - ett automatiskt ”godkännande” för deras frivilliga delaktighet.

I relation till samtyckeskravet fanns det förmodligen minst en om inte flera 15 åringar som deltog i undersökningen. I Codex (2018) återfinns det specifika etiska riktlinjer för barn som är 15 år gamla i undersökningssammanhang. I *Lagen om etikprövning* enligt § 18 står det att i regel skall anhörig vårdnadshavare underteckna skriftligt samtycke gällande delaktighet för respektive medverkande barn som är 15 år. Eftersom barnens förmåga att kunna bedöma risker samt överblicka över konsekvenser som försökspersoner kan betraktas som alltför begränsad eller obefintlig på grund av att de lättare kan påverkas av andra. Dock var undantagsfallet att skolrektorn hade befogenhet att bedöma om enkätformuläret är tillräckligt oprovocerade eller icke-nedvärderande (Codex, 2018). Sammantaget bedömde skolrektorn enkätformuläret som görbart utifrån de *allmänna forskningsetiska reglerna* inför vår enkätutlämning till eleverna. Utifrån detta fick vi klartecken om påbörjandet och fullföljandet av enkätstudien utan behov av skriftligt samtycke av föräldrarna. I samband med detta understryks det av Codex (2018) att de barn som fyllt 15 år och är medvetna samt upplysta om vad undersökningen innebär anses i detta sammanhang vara lämpliga deltagare i enkätstudien.

Autonomiprincipen tillämpades då deltagarna informerades om att deras villkorslösa självbestämmanderätt kommer beaktas. Med andra ord fick de självmant välja om de ville delta i undersökningen eller inte. De fick även möjlighet att avbryta sitt deltagande när som helst och under vilka som helst omständigheter på deras egna frivilliga villkor (Scriven, 2013).

Välgörande - principen applicerades då idén med enkätundersökningen övervägdes med vinster samt potentiella risker av genomförandet. Potentiella risker med studien kan vara att dess tema (psykisk stress) kunde väcka känslor då tolkningen av frågeställningarna skulle kunna upplevas som något kränkande eller diskriminerade. Således kan deltagarna känna sig utpekade, stämplade eller etiketterade och i sin tur leda till stigmatisering (vi – mot – dem) (Scriven, 2013). Dock kan vinsterna betraktas som välgörande då undersökningen och studien riktas mot att förmedla kunskap om ämnesområdet folkhälsovetenskap. Med andra ord att dagens ungdomar och kommande generationer genom vår studie ska kunna medvetandegöras i framtiden om relationen mellan psykisk stress och sociala medier.

I övrigt beaktades inte den *icke skadliga – principen (omsorgsprincipen)* fullkomligt. Med tanke på att enkätstudiens frågeställningar inte kan garantera till 100% att ingen skada uppstår eller kommer att uppstå i framtiden (Scriven, 2013). Dock gav respektive deltagare efter återlämnad ifylld enkät enbart positiv muntlig feedback. Av denna orsak betraktas skadan snarare vara småskalig om inte helt obefintlig. Därtill betraktas den potentiella ”skadan” inte oproportionerlig gentemot nyttan av enkätundersökningen. Slutligen skulle det enligt Scriven (2013) anses vara oetiskt om vi skulle skuldbelägga deltagarna om enkätundersökningen inte genomfördes planenligt.

6. Resultat

I detta avsnitt redovisas tre frågor som berör ungdomars *användning, medlemskap och upplevelser*. I *tabell 1* visas resultatet av ungdomars användning, i *tabell 2* visas ungdomars medlemskap samt i *tabell 3* visas ungdomars upplevelser. Tabellerna består av kolumnen *totala antalet* (n) och *totala andelen* (%) samt kategorierna *killar* respektive *tjejer*. Därtill består svarsalternativen utav raderna, *dagar, ja – och – nej, tillfrågade* samt *saknas*. Utöver resultatet i tabellerna, visas även resultatet från analysprocessen av hypoteserna vilka sammanställs ovanför *tabell 1* och *3*.

Ungdomarna besvarade frågan: ”*Hur mycket använder du sociala medier (antal dagar per vecka) på din fritid?*” Resultatet visar att 109 av 130 deltagare (83,8%) använder sociala medier *alla dagar* i veckan. Till skillnad mot 1 av 130 (0,8%) som inte alls använder sociala medier bland både killar och tjejer. Sammantaget är det 85,1% tjejer respektive 82,5% killar som använder sociala medier alla dagar i veckan (se *tabell 1*).

P – värdet av χ^2 – test visar 0,451. Detta innebär att det finns ingen signifikant skillnad mellan killar och tjejers *användning* av sociala medier. I och med att *p*-värdet överstiger signifikansnivån på 5% det vill säga att nollhypotesen behålls (förekastas inte) (**P = <0,451**). Detta *chi-2* test är kopplat till ungdomars *användning* av sociala medier i antal dagar/vecka på fritiden (en redovisning av *tabell 1*). Variablerna som ingår i detta *chi-2* test är ”*kön*” och ungdomars ”*användning*”.

Tabell 1 - Ungdomars användning av sociala medier i antal dagar per vecka på fritiden

Svarsalternativ	Killar	Tjejer	Totala antalet (n) och andelen (%) killar och tjejer
0 dagar	0 0%	1 1,5%	1 0,8%
1 dag	2 3,2%	0 0%	2 1,5%
2–3 dagar	3 4,8%	5 7,5%	8 6,2%
4–5 dagar	5 7,9%	4 6%	9 6,9%
6 dagar	1 1,6%	0 0%	1 0,8%
Alla dagar	52 82,5%	57 85,1%	109 83,8%
Tillfrågade	63 48%	67 52%	130 100%

Ungdomarna besvarade frågan: ”Är du medlem i något socialt nätverk/medium/community (Facebook, Twitter, Instagram, Youtube, Snapchat eller dylikt)?”. Resultatet visar att 111 av 130 deltagare (85%) har ett medlemskap till skillnad från 19 av 130 (15%) som inte har något medlemskap. Av dessa 19 deltagare är 13 killar (21%) och 6 tjejer (9%). Bland de 111 deltagarna som svarade ”ja” är 50 av dessa killar (45%) och 61 är tjejer (55%) (se tabell 2).

Tabell 2 - Ungdomars medlemskap i sociala medier

Svarsalternativ	Killar	Tjejer	Totala antalet (n) och andelen (%) killar och tjejer
Ja	50	61	111
	45%	55%	85%
Nej	13	6	19
	21%	9%	15%
Tillfrågade	63	67	130
	48%	52%	100%

Slutligen besvarade ungdomarna frågan: ”Upplever du att användningen av sociala medier kan kopplas till psykisk stress (ångest, ängslan, sömnsvårigheter och depressioner)?”. Resultatet visar att 121 av 130 deltagare (93%) svarade ”ja”. Till skillnad mot 7 av 130 deltagare (5,5%) som svarade ”nej” bestående utav 5 killar och 2 tjejer. Bland de 121 deltagare som svarade ”ja” är 56 av dessa killar (46%) och 65 är tjejer (54%) (se tabell 3).

P – värdet av χ^2 – test visar 0,363. Detta innebär att det finns ingen signifikant skillnad mellan killar och tjejers *upplevelser* av koppling mellan användning av sociala medier och psykisk stress. I och med att p -värdet överstiger signifikansnivån på 5% det vill säga att nollhypotesen behålls (förkastas inte) ($P = <0,363$). Detta χ^2 test är kopplat till ungdomars *upplevelser* av koppling mellan användning av sociala medier och psykisk stress (en redovisning av tabell 3). Variablerna som ingår i detta χ^2 test är ”kön” och ungdomars ”upplevelser”.

Tabell 3 – Ungdomars upplevelser gällande användning av sociala medier

Svarsalternativ	Killar	Tjejer	Totala antalet (n) och andelen (%) killar och tjejer
Ja	56	65	121
	46%	54%	93%
Nej	5	2	7
	8%	3%	5,5%
Saknas	2	0	2
	3%	0%	1,5%
Tillfrågade	63	67	130
	48%	52%	100%

7. Diskussion

Resultatet av *tabell 1* visar att det inte finns signifikanta skillnader mellan killar och tjejers *användning*. Detta kan bero på att ungdomar utbyter nya erfarenheter med sin bekantskapskrets inom den ungdomskultur de tillhör för att finna gemenskap och bilda nya relationer genom sociala medier. Eftersom sociala medier utgör ett mänskligt kommunikationssätt för att nya ”imaginära” och ”verkliga” grupper, identiteter samt ungdomskulturer ska kunna skapas. Vidare kan resultatet bero på det författarna menar att ungdomar tenderar vara i behov av att interagera med andra för att finna sin identitet (individnivå) – *individuationsprocessen* (Lalander & Johansson, 2017). En annan tänkbar anledning till att det inte finns skillnader mellan killar och tjejers *användning* kan bero på *moderniseringsprocessen*. I en sådan process eftersträvar både killar och tjejer av samma skäl att uppnå individuell frihet samtidigt som de söker efter grupptillhörighet i kollektiv kontext (ungdomskultur). Härutöver innebär det att övergången från individnivå till gruppnivå genomsyras av att ungdomar skapar sin identitet, position och äkthet i den ungdomskultur (exempelvis idrottskultur på *Youtube* eller *Instagram*) hen söker och väljer att tillhöra (Lalander & Johansson, 2017).

Ytterligare processer som kan ha relevans till att det inte finns skillnader mellan killar och tjejers *användning* kan vara på grund av *globaliseringen*. Denna process innebär att ungdomar på nätet försöker anamma olika kulturer i interaktion med andra människor vars etniska bakgrund skiljer sig från sin egen. Av denna orsak kan ungdomar betecknas som globala resenärer (kosmopoliter) då användning av sociala medier inbegriper delning av livserfarenheter (Lalander & Johansson, 2017). En annan process som kan vara en rimlig förklaring till att det inte finns skillnader mellan killar och tjejers *användning* är *medialiseringen*. Utifrån denna process utgör sociala medier en virtuell värld likt ett verksamhetsfält där sociala användares normer exponeras. Vidare speglar denna process ungdomars användning av sociala medier och hur deras psykiska hälsa ter sig. Alltså fungerar sociala medier som en social arena för ungdomar att kunna uttrycka sina sociala rörelser i form av livsresor, levnadsnormer, upplevelser och livserfarenheter. Med detta sagt skapas ungdomars identitet likaså ungdomskulturer genom en mix av globala och mediala influenser (Lalander & Johansson, 2017).

En annan tänkbar anledning till att det inte finns skillnader mellan killar och tjejers *användning* kan vara det som Leong, Pan, Bahri, & Fauzi, (2019) kallar för *empowerment*-perspektivet. Utifrån Pellmer, Wramner, Wramner (2017) definieras empowerment som maktmobilisering, självförstärkning och självbemyndigande. Enligt Leong et al. (2019) innebär perspektivet att ungdomar som identitetslösa individer yttrar sina känslor med hjälp av sociala medier för att finna en annan individ eller en grupp individer som drabbas av psykisk ohälsa. I och med detta kan ungdomar genom gemensamma erfarenheter enas kollektivt samtidigt som den enskilde ungdomen skapar sin identitet individuellt. Av detta skäl kan ungdomar använda sociala medier för att skapa gemensamma levnadsnormer i syfte att stärka empowerment inom ungdomskulturen. Således bidrar detta till att den enskilde ungdomens sociala identitet stärks då användning på individnivå slutligen övergår till kollektivets gemensamma levnadsnormer. Sammantaget kan denna övergång resultera i normkritisk granskning av övriga ungdomskulturers orealistiska bild av tillvaron för att förebygga psykisk ohälsa (Leong et al, 2019). Därutöver kan användning av sociala medier i relation till den ungdomskultur som den enskilde ungdomen tillhör, frambringa bland annat långsiktig gemenskap, delaktighet och inflytande samt främja individens lärande (Hrastinski & Aghae, 2012). Med utgångspunkt i Regeringens proposition (2018) kan resultatet av att det inte finns skillnader mellan tjejer och killars *användning*, bero på att deras behov av kontroll, inflytande och delaktighet över sin tillvaro är på jämlik nivå. Enligt styrdokumentet är dessa viktiga aspekter att ta tillvara för en förbättrad folkhälsa långsiktigt då det kan bidra till förbättrad uppväxtvillkor, psykisk hälsa och förmåga att uppfylla behörighet till gymnasieskolor och senare arbetsliv. Därför kan det vara lämpligt att fokusera på folkhälsopolitiska målområde nr 7 – *Kontroll, inflytande och delaktighet* då målområdet är en viktig resurs för folkhälsan och för att den stärker ungdomars delaktighet samt inflytande genom engagemang och normkritiskt tänkande. Därtill utgör målområdet även en basal förutsättning för

att förbättra den psykiska hälsan och socioekonomiska status hos ungdomar långsiktigt (Regeringens proposition, 2018).

Resultatet av *tabell 2* visar att majoriteten av killar och tjejer har ett *medlemskap* på sociala medier vilket kan bero på att sociala medier är numera ett naturligt kommunikationssätt i ungdomars vardagsliv. Därmed börjar det traditionella kommunikationssättet (fysisk träff eller genom telefon) gradvis ersättas av sociala medier hos målgruppen ungdomar i gymnasieåldern mellan 15 – 19 år (Nordicom, 2018). Denna kommunikationsförändring kan bero på att användning av sociala medier i dagens moderna tid fungerar som en ny social arena för identitetsskapande och interaktion. En social arena likt en mötesplats för ungdomar att kunna kommunicera genom sociala medier samt bilda gemensamma levnadsnormer i anslutning till den ungdomskultur de tillhör. Således möjliggör detta kommunikationssätt för ungdomar att upptäcka ny information om sin ungdomskultur i strävan att skapa sin identitet (Lalander & Johansson, 2017).

Resultatet av *tabell 3* visar att det inte finns några signifikanta skillnader mellan killar och tjejers *upplevelser* gällande psykisk stress i relation till användning av sociala medier. Detta resultat stämmer överens med resultatet av Wenzhis et al. (2016) studie som visar att det inte finns några signifikanta skillnader mellan könen sett till att drabbas av psykisk ohälsa i relation till sociala medier. Enligt författarna beror detta på att samtida könsroller visar en avsevärd förändring de senaste 40 åren. Tjejer börjar anamma maskulina karaktärsdrag på samma sätt som killar anammar feminina karaktärsdrag. Med detta sagt betraktas sociala medier numera attraktivare då tjejer kan vara mer maskulina och killar mer feminina vid publicering av foto och videoklipp av sig själva (Wenzhi et al, 2016). Dock antas dessa könsombyttade roller bero på en så kallad socialisation av genusmönster då denna term utgör en viktig referensram i fråga om hur människor tillägnar sig genus och könsroller. Exempelvis behöver killar och tjejer inte numera klä sig i blå respektive rosa färg för att identifiera sig med ett specifikt kön. Killar i blått behöver inte bete sig på ett ”maskulint” sätt – starkare, tuffare och livligare jämfört med tjejer i rosa – passivare, känsligare och svagare. Med andra ord är förväntningarna på dessa stereotypa könsroller inte lika aktuella i dagens moderna samhälle eftersom könsidentiteter börjar avvecklas. Sammantaget finns det olika ”socialisationsagenter” på skolor, inom kamratgrupper såväl i massmedia (Conell & Pearse, 2015).

Ytterligare förklaringar till varför det inte finns skillnader mellan killar och tjejers *upplevelser* kan bero på följande: Østergaards (2017) studie visar att pojkar och tjejer upplever att det finns en relation mellan användning av sociala medier och psykisk ohälsa. Författaren menar att relationen kan skapa orättvisa jämförelser hos killar och tjejer, eftersom kända profiler enbart exponerar positiva aspekter av sina liv och sin ”verklighet” på sociala medier. Därtill syftar författaren på att ungdomar oavsett kön sannolikt får felaktiga intryck och därmed upplever sitt liv som negativt. Sammantaget menar författaren att killar och tjejer får en snedvriden verklighetsuppfattning genom skönhetsmålade inlägg, videoklipp och bilder vilket då skapar psykisk ohälsa (Østergaard, 2017). Vidare förklaring till varför det inte finns skillnader mellan killar och tjejers upplevelser kan även bero på följande; Nielsen och Thing (2019) menar då killar och tjejer vill tillhöra en ungdomskultur så skapas spänning inom gruppmedlemmarna såväl gentemot andra motståndare i andra ungdomskulturer. Förutom detta kan ungdomskulturers krav, regler och levnadsnormer även utgöra en så kallad sociologisk hierarki eftersom ”jag”, ”vi” och ”dem” identiteter skapas när killar och tjejer försöker finna sin position i den ungdomskultur hen väljer att tillhöra. Författarna menar att detta skapar en socialbetingad stress hos killar och tjejer. Nämligen att de mer eller mindre upplever en känsla av tvång av att ingå i en ungdomskultur för att inte bli ensamma genom *exkludering*. Slutligen kan detta leda till att killar och tjejers *autonomi* försvinner då de förhandlar om att inträda som medlem i en ungdomskultur (Nielsen & Thing, 2019).

8. Metoddiskussion

Enkätutlämningen och datainsamlingen genomfördes på neutralt territorium. Alltså inte inne i klassrummen under lektionstid eftersom det betraktas som en känd miljö. Genomförandet skedde istället i uppehållsrummet i anslutning till caféterian. Med utgångspunkt i Dahlin – Ivanoff (2015) kan detta bidra till att en personlig aura kan framhävas mer jämfört med om enkätbesvarandet genomfördes i klassrummet. Med tanke på att vår och lärarnas närvaro i klassrummet under lektionstid kan påverka elevernas trovärdiga svarsifyllning på ett negativt sätt, i den bemärkelsen att de upplever enkätbesvarandet som alltför formellt (Dahlin – Ivanoff, 2015). Med hänvisning till Eliasson (2013) kan detta tillvägagångssätt stärka studiens *validitet* (trovärdighet/giltighet – mätningens relevans).

Utifrån undersökningen kunde studien mäta det som var avsikten att mäta då definitionerna såsom *användning* och *upplevelser* operationaliserades och jämfördes med variabeln *kön*, i relation till hypoteserna och enkätfrågorna. Vidare bidrog dessa operationella definitioner till att mäta begreppen samtidigt som de stämde överens med de teoretiska definitionerna i litteraturgenomgången (Eliasson, 2013). Vid enkätbesvarandet tillfrågades respektive deltagare om feedback gällande frågeställningarnas *relaterbarhet*. Alltså ifall frågorna hade en verklighetsförankring i relation till deltagarnas tidigare erfarenheter i syfte att stärka nivån av validitet. I övrigt mottogs enbart positiva intryck och muntliga recensioner ifrån respektive deltagare.

En eventuell svaghet med metodvalet och studiens validitet, är att deltagarna misstolkade enkätbesvarandet i den utsträckning att de upplevde det som något obligatoriskt. Fastän de informerades genom *följebrevet* (se *bilaga 2*) att de inte behövde fylla i enkäten ofrivilligt eller slutföra deltagandet. En annan potentiell svaghet är att det inte förtydligades av oss författare att enkäterna skulle besvaras enskilt. Eftersom det uppmärksammades att det talades högt mellan deltagarna om frågor som berörde deras *användning* och *upplevelser*. Med utgångspunkt i Eliasson (2013) kan gruppdiskussionerna resultera i att vissa av deltagarna möjligtvis påverkades och därmed svarade annorlunda än de gjorde från början. Konsekvensen av detta kan bli att konklusionen eller den allmängiltiga förklaringen av resultatet inte är lika sanningsenlig och att validiteten försvagas (Eliasson, 2013).

En annan bristfällighet är att det kan uppstå förvirring mellan *fråga 6* och *fråga 7*. Eftersom fråga 6 formulerades som ”*anser du att det kan finnas någon koppling mellan ökad psykisk stress (ångest, ängslan, sömnsvårigheter och depressioner) och användning av sociala medier*” samtidigt som fråga 7 hade samma formulering dock med enda undantaget ”*upplever*” istället för ”*anser*” (se *bilaga 1*). Av denna orsak kunde ungdomarna få intrycket av att det är svårt att urskilja frågeställningarnas innebörd då fråga 6 och 7 kan uppfattas som identiska och därmed leda till misstolkning. I detta sammanhang kunde resultatet av studien se annorlunda ut om skillnaden mellan termerna ”*anser*” och ”*upplever*” förtydligades mer i relation till deltagarna – minskning av validitet.

I den här studien användes enbart frågorna 4, 7 och 9 då dessa har störst relevans till studiens syfte, hypoteser samt nyckelorden *användning*, *upplevelser* och *genus*. Detta beslut togs med hänsyn till Eliasson (2013) då dessa tre nyckelorden samt tre enkätfrågorna speglar idéalfallet för att få en förankring mellan de operationella- och teoretiska definitionerna (litteraturgenomgången). Av detta skäl sållades resterande enkätfrågor bort då dessa kan leda till att arbetet blir för spretigt, omständligt och inkonsekvent. Sålunda hade studien annars haft mer bredd än djup och per automatik resulterat i försvårad läsbarhet.

Avseende fråga 7 (se *bilaga 1*) användes inte deltagarnas textuella svar och därmed redovisades dessa inte i resultatet. Anledningen till detta beror på att frågan samt svaren anses vara ottydligt formulerade. De enda svaren som användes var de som visade på ja eller nej svar om upplevelser gällande koppling mellan psykisk stress och användning av sociala medier. Det ska tilläggas att huvudmålet med studien är att genom χ^2 – test mäta kopplingen mellan psykisk stress och sociala medier i relation till nyckelorden *användning*, *upplevelser* och *genus* (kön). Därmed är inte syftet att belysa vad eller vart orsakerna kring ungdomars upplevelser kommer ifrån eller ser ut. Utifrån Eliasson (2013) kan detta tillvägagångssätt av

fråga 7 påverka graden av validitet eftersom det finns en risk att läsaren får uppfattningen att studien inte mäter det som avsågs att mätas från början.

Enligt Eliasson (2013) är det viktigt att kontrollera att all datainsamling såsom kvantitativ data från enkäterna stämmer överens. Detta togs till hänsyn då all data som inmatades och registrerades på SPSS noggrant dubbelkollades så att ingen data matades in felaktigt. Den ene författaren läste upp svaren från respektive deltagares enkät medan den andre matade in och registrerade svaren i programmet. En genomgång av kontroll utfördes efter slutförd inmatning och registrering för att säkerställa att enkätsvaren stämmer överens med den inmatade datainsamlingen. Utifrån Eliasson (2013) utgör detta en säkerhetsåtgärd som stärker *reliabiliteten* (tillförlitlighet – ger samma resultat vid upprepande mätningar) inom kvantitativ ansats.

En pilotstudie saknades vilket kan anses som en svaghet med metoden. Enligt Eliasson (2013) kan detta leda till att studiens reliabilitet och validitet försvagas. Eftersom genom en pilotstudie skulle misstag i förväg kunna rättas till då deltagarna kunde givit feedback om enkätens kvalité inför datainsamlingen. Dessutom utformades frågorna i enkäten på svenska vilket kan innebära en risk för studien. Med tanke på att det eventuellt fanns deltagare som inte hade svenska som modersmål och därmed inte förstod innehållet av enkäterna och på så sätt svarade fel på frågorna (Eliasson, 2013).

En svaghet med enkätstudiens generaliserbarhet är att endast minimumkravet på 130 deltagare uppfylldes vilket kan betraktas som bristfälligt enligt Eliasson (2013). Han menar det är fördelaktigt att studiens hypoteser och frågeställningar bör baseras på så många deltagare som möjligt ur kvantitativ ansats (Eliasson, 2013). Sammantaget kan inga definitiva slutsatser dras då undersökningen var alldeles för småskalig, bestående av ett begränsat urval för att kunna generalisera det till en större population.

9. Konklusion

I ett genusperspektiv är det viktigt att belysa problematiken kring användning av sociala medier i relation till psykisk stress. Eftersom studiens resultat visar att majoriteten av båda könen *använder* sociala medier i lika stor utsträckning (inga signifikanta skillnader). Därtill att majoriteten av båda könen *upplever* att det finns en koppling mellan användning av sociala medier och psykisk stress (inga signifikanta skillnader). Med hänvisning till detta kan det vara tänkbart att tillämpa olika insatsåtgärder jämlikt för båda könen.

Utifrån resultatet kan det även vara lämpligt att informera ungdomar kring användning av sociala medier i relation till psykisk stress. Potentiella lösningar för att identifiera behovet av ytterligare kunskap inom området bör vara att skolorna utför motiverande samtal individuellt såväl fokusgruppsdiskussioner i grupper med elever. Dessutom initiera föreläsningar om ämnet för att förebygga (prevention/patogenes) sociala mediernas eventuella skadliga effekter. Av detta skäl bör skolan utgöra arenaperspektivet för framtida folkhälsoarbete genom att agera i ett tidigt skede och därmed ligga steget före. Varför skolan bör fokuseras beror på att den fungerar likt en fristad som ungdomar kan ansluta sig till oavsett etnicitet, könstillhörighet, religiös- och politisk åskådning eller socioekonomisk status. Vidare bör intentionen vara att arbeta i förebyggande syfte mot psykisk stress i relation till användning av sociala medier redan från årskurs 6 – 9. Som tidigare nämndes i kandidatuppsatsen bör denna målgrupp fokuseras eftersom tidig ungdomstid tenderar att ligga till grund för hur det senare vuxenlivet kommer att formas i framtiden. Sammantaget kan dessa insatsåtgärder resultera i att olika samhällssektorer motiveras till att ta större ansvar för en hållbar långsiktig folkhälsoutveckling. Med tanke på att psykisk ohälsa kan leda till konsekvenser såsom hög arbetslöshet, låg utbildningsnivå, utveckling av alkohol- och drogmissbruk, sexuellt riskbeteende, våldsamt beteende samt nedsatt reproduktiv hälsa. Därför kan det vara en förutsättning att involvera föräldrar, folkhälso pedagoger och skolpersonal som samverkande samhällsaktörer i förebyggande syfte.

10. Referenslista

- Andersson, I. (2016). *Epidemiologi för hälsovetare. En introduktion*. 2. uppl., Lund: Studentlitteratur.
- Backman, J. (2008). *Rapporter och uppsatser*. 2. uppl., Lund: Studentlitteratur.
- Cervin, M. (2018). Snedvriden debatt om psykisk ohälsa hos unga. *Läkartidningen*, 115, (11), ss. 473. <http://www.lakartidningen.se/Opinion/Debatt/2018/03/Snedvriden-debatt-ompsykisk-ohalsa-hos-unga/>
- Codex. (2018). *Regler och riktlinjer för forskning*. <http://www.codex.vr.se/manniska1.shtml> (2019-05-28)
- Conell, R. & Pearse, R. (2015). *Om Genus*. 3. uppl., Bokförlaget Daidalos AB.
- Craske, M. & Stein, M. (2016). Anxiety. *The Lancet*, 388 (10063), ss. 3048 – 3059. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)30381-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)30381-6)
- Dahlin – Ivanoff, S. (2015). Fokusgruppsdiskussioner. I Ahrne, G. & Svensson, P. (red.) *Handbok i kvalitativa metoder*. 2. uppl., Stockholm: Liber, ss. 81 – 92.
- Denscombe, M. (2018). *Forskningshandboken för småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna*. 4. uppl., Johanneshov: MTM.
- Ejlertsson, G. (2014). *Enkäten i praktiken en handbok i enkätmetodik*. 3. uppl., Johanneshov: MTM.
- Eliasson, A. (2013). *Kvantitativ metod från början*. 3. uppl., Lund: Studentlitteratur.
- Greene, G., Gregory, A., Fone, D. & White, J. (2015). Childhood sleeping difficulties and depression in adulthood: the 1970 British Cohort Study. *Journal of Sleep Research*, 24 (1), ss. 19 – 23. DOI: 10.1111/jsr.12200
- Hrastinski, S. & Aghaee, N. M. (2012). How are campus students using social media to support their studies? An explorative interview study. *Education and Information Technologies*, 17 (4), ss. 451 - 464. DOI 10.1007/s10639-011-9169-5
- Lalander, P. & Johansson, T. (2017). *Ungdomsgrupper i teori och praktik*. 5. uppl., Studentlitteratur: Lund.
- Leong, C., Pan, S. L., Bahri, S. & Fauzi, A. (2019). Social media empowerment in social movements: power activation and power accrual in digital activism. *European Journal of Information Systems*, 28 (2), ss. 173 – 204. <https://doi-org.ezproxy.hkr.se/10.1080/0960085X.2018.1512944>
- Malhi, G. & Mann, J. (2018). Depression. *The Lancet*, 392 (10161), ss. 2299 – 2312. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31948-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31948-2)
- Malmborg, J., Bremander, A., Olsson, M.C., Bergman, A.C., Brorsson, S. & Bergman, S. (2018). OPO361- HPR Sleeping problems and anxiety is associated to chronic multisite musculoskeletal pain in swedish high school students. *Annals of the Rheumatic Diseases; BMJ Publishing Group LTD*, 77 (2), ss. 226. DOI: 10.1136/annrheumdis-2018-eular.6514
- Minev, M. (2018). Self-Esteem and depression in adolescents. *Trakia Journal of Science*, 16 (2), ss. 119 – 127. DOI:10.15547/tjs.2018.02.008
- Naslund, J. A., Aschbrenner, K. A., Marsch, L. A. & Bartels, S. J. (2016). The future of mental health care: peer – to – peer support and social media. *Epidemiology and psychiatric sciences*, 25 (2), ss. 113 – 122. DOI:10.1017/S2045796015001067

- Nielsen, S. & Thing, L. (2019). Trying to fit in – Upper secondary school student's negotiation processes between sports culture and youth culture. *International Review for the Sociology of Sport*, 54 (4) ss. 445 – 458. <https://doi.org/10.1177/1012690217725906>
- Nordicom. (2018). *Medie- och informationskunnighet (MIK) i den digitala tidsåldern. En demokratifråga*. Nordicom - Sveriges Mediebarometer 2017. Göteborg: Nordicom, Göteborgs universitet. https://www.nordicom.gu.se/sv/system/tdf/publikationer-hela-pdf/medie-_och_informationskunnighet_mik_i_den_digitala_tidsaldern_.pdf?file=1&type=node&id=39685&force=0 (2019-11-12)
- Østergaard, S. D. (2017). Taking Facebook at face value: why the use of social media may cause mental disorder. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 136 (5), ss. 439 – 440. DOI:10.1111/acps.12819
- Patel, V., Flisher, A., Hetrick, S. & McGorry, P. (2007). Adolescent Health 3: Mental health of young people: a global public – health challenge. *The Lancet*, 369 (9569), ss. 1302 – 1313. DOI:10.1016/S0140-6736(07)60368-7
- Pellmer, K., Wramner, B. & Wramner, H. (2017). *Grundläggande folkhälsovetenskap*. 3. uppl., Stockholm: Liber.
- Regeringens proposition. (2018). *God och jämlik hälsa – en utvecklad folkhälsopolitik* (Proposition 2017/18: 249). Stockholm. https://www.regeringen.se/498282/contentassets/8d6fca158ec0498491f21f7c1cb2fe6d/prop.-2017_18_249-god-och-jamlik-halsa--en-utvecklad-folkhalsopolitik.pdf (2019-07-02)
- Scriven, A. (2013). *Ewles & Simnett. Hälsoarbete*. 3. uppl., Lund: Studentlitteratur.
- Socialstyrelsen. (2017). *Kraftig ökning av psykisk ohälsa bland barn och unga*. <https://www.socialstyrelsen.se/om-socialstyrelsen/pressrum/press/kraftig-okning-av-psykisk-ohalsa-bland-barn-och-unga-vuxna/> (2019-03-15)
- Stehlik – Barry, K. & Babinec, A. (2017). *Data Analysis with IBM SPSS Statistics*. <https://ebookcentral-proquest-com.ezproxy.hkr.se/lib/kristianstad-ebooks/detail.action?docID=5058271>
- Vetenskapsrådet. (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk – samhällsvetenskaplig forskning*. <http://www.codeSx.vr.se/texts/HSFR.pdf> (2019-05-21)
- Wenzhi, Z., Chih – Hung, Y., Wei – Hung, C. & Yen – Chun, J. W. (2016). Profile pictures on social media: Gender and regional difference. *Computers in Human Behavior*, 63, ss. 891 – 898. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.06.041>
- Wiklund, M., Malmgren – Olsson, E. B., Öhman, A., Bergström, E. & Fjellman – Wiklund, A. (2012). Subjective health complaints in older adolescents are related to perceived stress, anxiety and gender – a cross – sectional school study in Northern Sweden. *BMC Public Health*, 12 (1), ss. 1 – 14. DOI:10.1186/1471-2458-12-993
- Woods, H. C. & Scott, H. (2016). #Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep equality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of Adolescence*, 51, ss. 41 – 49. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.05.008>

11. Bilaga 1 - Enkät

Svara så noga som möjligt och ta gärna ett par sekunder till att fundera igenom ditt svar innan du kryssar i. Vill du kommentera någon fråga ytterligare så går det bra att skriva på baksidan av sista sidan.

Man *Kvinna*

Fråga 1 - Hur stor betydelse, tror du, har användningen av sociala medier för dina åsikter?

A) Inte alls B) Liten C) Varken stor eller liten D) Stor E) Mycket stor

Fråga 2 - Hur stor betydelse, tror du, har användningen av sociala medier för dina vänners åsikter?

A) Inte alls B) Liten C) Varken stor eller liten D) Stor E) Mycket stor

Fråga 3 - Hur mycket använder du sociala medier (i timmar per dag) på din fritid?

A) 0 tim B) 1–3 tim C) 4-5tim D) 6–7 tim E) +8 tim

Fråga 4 – Hur mycket använder du sociala medier ut (antal dagar per vecka) på din fritid?

A) 0 dagar B) 1 dag C) 2–3 dagar D) 4–5 dagar E) 6 dagar F) Alla dagar

Fråga 5 - Hur ofta besöker du/använder du sociala medier på skoltid? Flera gånger om dagen

Varje dag

Flera gånger i veckan

1 gång/veckan

Färre än en gång per vecka

Fråga 6 - Anser du att det kan finnas någon koppling mellan ökad psykisk stress (ångest, ångslan, sömnsvårigheter och depressioner) och användning av sociala medier?

A) Ja B) Nej

Fråga 7 - Upplever du att användningen av sociala medier kan kopplas till psykisk stress (ångest, ängslan, sömnsvårigheter och depressioner)?

Exempelvis: Kopplingen mellan livsstil och skönhetsideal som råder på sociala medier. Hur det påverkar dig och dina val (gällande hur du ska se ut, hur du ska bete dig, hur du ska uttrycka dig för att bli populär/hamna i rampljuset i din omgivning). Svar:

Fråga 8 - Vilka kommunikationsmedel använder du för att umgås med dina vänner? (Du kan fylla i mer än ett svarsalternativ).

Prata i telefon

Via sms

Sociala medier Facebook, Twitter, Instagram, Youtube, Snapchat

Träffas hemma hos varandra

Utanför hemmet till exempel ungdomsgårdar, caféer, på stan etc.

På organiserade fritidsaktiviteter, så som idrottsklubbar e dyl.

Annat, vad? _____

Fråga 9 - Är du medlem i något socialt nätverk/medium/community (Facebook, Twitter, Instagram, Youtube, Snapchat) eller dylikt?

A) Ja

B) Nej, dock har jag varit medlem tidigare

C) Nej, har aldrig varit

Fråga 10 - Upplever du att din livsstil kopplat till tankar, känslor och beteende påverkas av din identitet (självbild och självförtroende)?

A) Instämmer inte alls

B) Instämmer delvis

C) Varken eller

D) Instämmer helt

Fråga 11 - Upplever du att den ungdomskultur (social grupptillhörighet/sociala nätverk/bekantskapskrets) du tillhör påverkas av sociala medier?

A) Instämmer inte alls B) Instämmer delvis C) Varken eller D) Instämmer helt

Fråga 12 - Har du någon gång sett en person på internet/sociala medier som har skrivit/gett uttryck för psykisk stress (ångest, ängslan, sömnsvårigheter och depressioner) av något slag?

A) Ja B) Osäker/möjligtvis hört talas om C) Nej aldrig

Fråga 13 - Enligt Socialstyrelsens rapport från 2017 har psykisk stress (ångest, ängslan, sömnsvårigheter och depressioner) ökat bland ungdomar. Vilken/vilka orsaker tror ni ligger bakom den ökade förekomsten? (Du kan välja mer än ett svarsalternativ). Svarsalternativ:

För höga krav från omgivningen (hemmet, skolan etc.)

För höga krav på sig själv

Mediers skönhetsideal

Brist på nära vänner

Brist på familjära vuxna förebilder eller kända/offentliga föredömen i sitt liv

Annat, vad? _____

Fråga 14 – Om du skulle uppleva psykisk stress (ångest, ängslan, sömnsvårigheter och depressioner) vad skulle du kunna tänka dig att vända till? Svarsalternativ:

Familj (Föräldrar och syskon)

Övriga släktingar

Pojkvän/flickvän

Vänner som du träffar på riktigt

Vänner som du aldrig träffat men känner via Internet

Skolpersonal, till exempel lärare eller kurator

Diverse stödforum på Internet

Annat, vad? _____

Fråga 15 – Om du skulle uppleva psykisk stress (ångest, ängslan, sömnsvårigheter och depressioner), hur stor är sannolikheten att du använder sociala medier för att underlätta situationen?

A) Ingen sannolikhet B) Liten sannolikhet C) Stor sannolikhet D) Alltid (100 % sannolikhet)

Fråga 16 – Till sist undrar vi om du har några egna förslag om hur den psykisk stressen (ångest, ängslan, sömnsvårigheter och depressioner) skulle kunna förbättras bland ungdomar? Var och på vilka sätt skulle insatser kunna göra nytta? Kan sociala medier vara ett positivt hjälpmedel till detta?

Svar:

12. Bilaga 2 - Följebrev

Enkät om ungdomar, psykisk stress och Internet/sociala medier

Vi är studenter från Högskolan Kristianstad som läser tredje året på Folkhälsopedagogiska programmet. Som en del i vårt examensarbete genomför vi den här enkätundersökningen som går ut till dig och cirka 200 andra gymnasieelever på *Söderportgymnasiet* i åldersgruppen: 15 – 19 år (årskurs 1 – 3). Vi vill genom undersökningen ta reda på lite av de uppfattningar och attityder som finns bland ungdomar gällande psykisk stress och användningen av internet/sociala medier. Därmed vill vi undersöka vilken roll Internet har och hur kommunikationen går till ungdomar emellan.

Frågorna kommer inte att beröra den enskilde individens psykiska hälsa utan istället spegla det här fenomenet mer generellt.

Resultatet av undersökningen kommer att leda till en uppsats där vi vill lyfta fram hur vi ska arbeta för att förebygga psykisk stress och vilka arenor vi bör utgå ifrån. Detta i strävan att främja en god hälsa överlag bland barn och unga i ett långsiktigt folkhälsoperspektiv.

Enligt vetenskapsrådets riktlinjer (2002) är det krav att vid undersökning på kandidatnivå att tillämpa följande etiska principer: *Informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet* samt *nyttjandekravet*.

Härmed informerar vi om att deltagandet är frivilligt och kan avbrytas under vilka som helst omständigheter med hänsyn till deltagarnas (elever 15 - 19 år) autonoma villkor. Härutöver kommer vi som studenter inte veta vem som har svarat vad. Detta bortsett från den fysiska träffen som råder vid enkätutlämnandet och informationen gällande de etiska riktlinjerna. Resultatet kommer endast att presenteras samlat i form av tabellsammanställningar och figurer.

All datainsamling kommer att förvaras och hanteras med sekretess, det vill säga att enbart vi som ansvariga författare kommer att ha tillgång till materialet samt inga svar eller respons av något slag kommer kunna spåras till dig personligen. Här inräknas även vi som har gjort enkäten inte kan spåra er. Härmed är det endast vi som kommer kunna ha tillgång till enkäterna i led med resultat av dessa. I övrigt kommer resultatet ifrån enkäterna analyseras, bearbetas, sammanställas samt redogöras på gruppnivå. Detta examensarbete/C-uppsats kommer att publiceras på *Diva-portalen* på *Högskolan i*

Kristianstad (HKR) hemsida omkring perioden juni/juli år 2019.

Har du några frågor rörande undersökningen är du välkommen att kontakta oss via e-mail eller telefon.

Tack för din medverkan!

Kristianstad, mars 2019

Tauland Murati:

0736879827

Tauland.murati0003@stud.hkr.se

Viktor Arnoldsson:

0731484224

Viktor.arnoldsson0002@stud.hkr.se

