



Högskolan
Kristianstad

Högskolan Kristianstad
291 88 Kristianstad
044-250 30 00
www.hkr.se

Examensarbete, 15 hp på avancerad nivå

HT 2022

Fakulteten för lärarutbildning, ämneslärarexamen med inriktning mot
Samhällskunskap i åk 7–9

Skolungdomar och sociala medier i senmoderniteten

- En kvalitativ intervjustudie hur ungdomar uttrycker sig kring mobilanvändning på sociala medier

Izabella Hagman & Erica Johnsson

Författare

Izabella Hagman & Erica Johnsson

Titel

Skolungdomar och sociala medier i senmoderniteten

- En kvalitativ intervjustudie hur ungdomar uttrycker sig kring mobilanvändning på sociala medier

Engelsk titel

School youth and social media in late modernity

- A qualitative interview study of how young people express themselves about mobile use on social media

Handledare

Staffan Stranne

Bedömande lärare

Lars Andersson Hult

Examinator

Lars Andersson Hult

Sammanfattning

Internet har blivit en alltmer integrerad del av barn och ungdomars vardag där de flesta är mer eller mindre uppkopplade dygnet runt. Mobiltelefonen är deras främsta följeslagare och har blivit en standard för kommunikation, informationsinhämtning och sociala plattformar.

Syftet med föreliggande studie är att undersöka skolungdomars upplevelser om deras mobilanvändning på sociala medier och hur sociala medier påverkar deras självupplevda skolrelaterad stress. En kvalitativ metod valdes i form av semistrukturerade intervjuer med sex deltagare i åldrar 15–18 år för att kunna besvara valda frågeställningar. Intresset riktas mot att fånga ungdomars upplevda tankar och erfarenheter för att få en djupare förståelse därav ansågs en fenomenologisk ansats vara lämpligast. Resultaten i det empiriska materialet visar att sociala medier upplevdes nödvändigt för att göra det möjligt att kommunicera och hålla kontakt med vänner där mobiltelefonen ansågs vara ett viktigt redskap. Empirin påvisar självupplevd skolrelaterad stress däremot hittades ingen koppling till sociala medier. Resultaten jämfördes sedan med tidigare forskning inom ämnet och en förankring till relevant teori om det senmoderna samhället för att bättre få förståelse kring samhällsfenomenet samt till studiens undersökning.

Ämnesord: Digitalisering, mobiltelefon, samhällsförändring och sociala medier

Innehåll

1. Inledning.....	1
1.1 Syfte och frågeställning	2
1.2 Begreppslista	3
Psykisk hälsa	3
Ohälsa.....	4
Självskattad ohälsa	4
Sociala medier	4
Digitala medier	4
Skolrelaterad stress.....	4
2. Tidigare forskning	5
2.1 Skolans förändring	5
Skolan under 1990-talet fram till idag.....	5
Betygshets	7
2.2 Psykosociala aspekter.....	8
Coronapandemin	8
Flickors och pojkars mobilanvändning	8
Skärmtid	10
Negativa och positiva effekter.....	11
Utsatthet på nätet	12
Rädsla att missa något	13
2.3 Lagom perfekt	13
Skolprestationer.....	15
2.4 Sammanställning	17
Metoder och teoretiska utgångspunkter	18
2.5 Sammanfattande diskussion	19

3.	Teori	20
	Aristoteles tre kunskapsformer.....	20
3.1	Teori om senmoderniteten.....	20
	Individualiserat samhälle.....	20
	Det digitala samhället.....	22
3.2	Sammanfattande diskussion	23
4.	Metod.....	25
	Etiska överväganden.....	26
5.	Empiriskt resultat	28
6.	Teoretisk analys.....	31
	Hur upplever skolungdomar sin egen användning av sociala medier?	31
	Hur ser skolungdomar på sambandet mellan sin medieanvändning och eventuell skolrelaterad stress?.....	33
	Hur kan skolungdomars användning av sociala medier kopplas till teori om det senmoderna samhället?.....	34
7.	Avslutande diskussion	37
	Metoddiskussion.....	39
	Studiens motiv och bidrag	40
8.	Referenser.....	41
	Bilagor	44

1. Inledning

Vi lever i ett informationssamhälle där tillgången till information ökat genom digitala möjligheter. Digitaliseringens och den globala teknologins snabba utveckling genomsyrar hela det senmoderna samhället och inte minst elever i skolan. Det senmoderna samhället menas med den tid vi lever i nu.

Mobiltelefoner i skolmiljön kan upplevas störande men kan också vara en del av utvecklingen. Med stöd av skollagen (SFS 2010:800) har många skolor begränsat mobiltelefoner och infört mobilförbud under lektioner medan andra har total mobilfri skola. Några lärare är mer strikta och konsekventa med mobilförbud under lektioner medan andra lärare har en friare inställning. I media pågår heta skoldebatter om mobiltelefoner, kopplade till fallande skolresultat och dålig arbetsro i skolan (Skolverket, 2018). Samtidigt pekas skolan ut som den främsta faktorn till skolstress kring ämnet om barn och ungdomars ökade psykiska ohälsa. Regelbundet studerar Folkhälsomyndigheten hälsovanor bland 11-, 13- och 15-åriga barn och forskningsresultat visar att elevers trivsel i skolan har minskat och skolstressen ökat (Folkhälsomyndigheten, 2019). Hos ungdomar i tonåren kan olika tecken på stressproblem uppvisas bland annat genom hjärtklappning, utåtagerande, rastlöshet, ångest, nedstämdhet, koncentrationssvårigheter, minnesproblem, försämrade skolprestationer och skolresultat (UPH, u.å.). Samtidigt som den skolrelaterade stressen har ökat alarmerande bland skolungdomar utmanas skol- och utbildningsväsendet i arbetet med elevers välbefinnande. Hela skolans verksamhet ska främja en god skolmiljö för utveckling och lärande samt arbeta hälsofrämjande för elevers välbefinnande (Skolverket., 2022c).

Sedan 1990-talet är barn och ungdomar i Sverige uppväxta med den snabba digitala teknologins utveckling och de flesta är mer eller mindre uppkopplade dygnet runt med internetjänster. Det vanligaste sättet att använda internet idag är genom mobiltelefon och 99–100 procent av barn 13–18 år har en egen mobiltelefon (Statens medieråd, 2021a). Smartphones, det vill säga mobiltelefoner, har nu mera blivit standard för kommunikation, informationsinhämtning och sociala plattformar. Dagens teknik gör det möjligt att bära med sig telefonen vart man än går. Det är en alldaglig teknikpryl som till stor del nästlat sig fast på ungdomars vardagsliv då de spenderar flera timmar om dagen på sociala medier vid mobilskärmen. Sedan mobiltelefonen blev deras främsta följeslagare har de psykiska besvären ökat hos ungdomar (Mind, 2020).

Statens medieråds (2021b) senaste rapport visar att skärmtid på sociala medier upptar mycket tid på bekostnad av hälsofrämjande aktiviteter som sömn, motion, socialt umgänge och skolarbeten, vilket på sikt kan leda till fysisk och psykisk ohälsa bland unga. I en doktorsavhandling (Hiltunen, 2017) framkommer att många ungdomar strävar efter att visa upp det perfekta livet, vilket kan leda till stress och ohälsa. Den ständiga strävan mot perfektion gör att ungdomarna aldrig känner sig nöjda vilket till stor del bottnar i deras dagliga kamp om att skapa och upprätthålla social status bland sina jämnåriga.

1.1 Syfte och frågeställning

Syftet med studien är att undersöka skolungdomars upplevelser, i åldrar 15–18 år, om deras mobilanvändning på sociala medier och hur sociala medier påverkar deras självupplevda skolrelaterad stress. Med sociala medier menas i undersökningen nöjesunderhållning, social interaktion med vänner och bekanta på olika sociala plattformar genom mobiltelefonen.

Studiens empiriska del förväntas ge svar på följande frågeställningar:

- Hur upplever skolungdomar sin egen användning av sociala medier?
- Hur ser skolungdomar på sambandet mellan sin medieanvändning och eventuell skolrelaterad stress?
- Hur kan skolungdomars användning av sociala medier kopplas till teori om det senmoderna samhället?

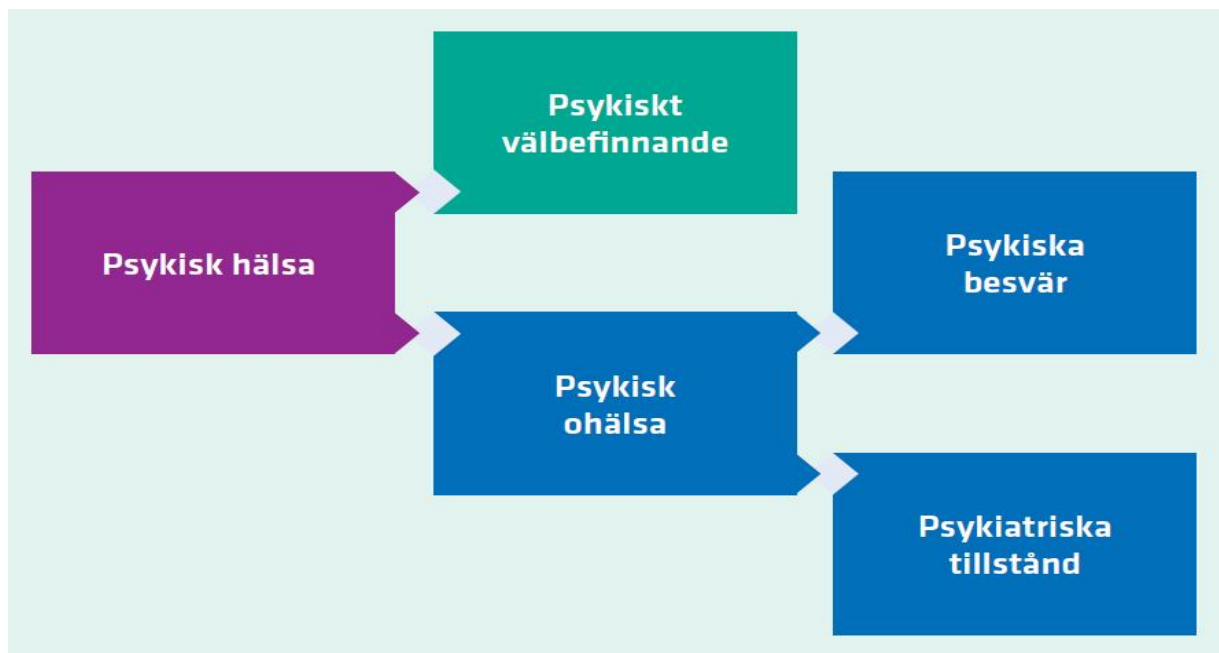
1.2 Begreppslista

Psykisk hälsa

Enligt WHO beskrivs psykisk hälsa som ett tillstånd av mentalt välbefinnande om att må bra och fungera väl ”där varje individ kan förverkliga sina egna möjligheter, klara av vanliga påfrestningar, arbeta produktivt och bidra till det samhälle som hen lever i” (Folkhälsomyndigheten, 2022).

Folkhälsomyndigheten tillsammans med Socialstyrelsen, Statens Beredning för Medicinsk och Social Utvärdering (SBU) och Sveriges Kommuner och Regioner (SKR) har gjort en gemensam modell som på ett förenklat sätt beskriver begrepp inom området psykisk hälsa.

Figur 1. Modell som anger hur begrepp inom området psykisk hälsa förhåller sig till varandra.



(Källa: Folkhälsomyndigheten, 2022)

Psykisk hälsa är ett paraplybegrepp som inkluderar begreppen psykiskt välbefinnande och psykisk ohälsa. Psykiskt välbefinnande handlar om att kunna hantera positiva och negativa känslor, känna tillfredsställelse och mening med livet, ha goda sociala relationer, att kunna utveckla sin inre potential men även kunna känna njutning, lust och lycka med livet. Psykisk ohälsa är en samlad beteckning för tillstånd av olika svårighetsgrad och varaktighet. Psykisk ohälsa delas in

i psykiska besvär och psykiatriska tillstånd. Psykiska besvär är mindre komplexa än psykiatriska tillstånd och kan uttryckas som exempelvis nedstämdhet, oro och sömnbesvär men även somatiska besvär som exempelvis huvudvärk, magont och yrsel. Psykiska besvär uppstår till följd av vanliga påfrestningar från vardagliga livet och är något vi alla kan drabbas av från tid till en annan. Besvären är oftast övergående och avtar när situationen blir bättre. Däremot ihållande och svåra besvär kan påverka förmågan att klara av vardagen. Psykiatriska tillstånd är diagnosticerad psykisk ohälsa vilket menas med att kraven för en psykiatrisk diagnos är uppfylla. (Folkhälsomyndigheten, 2022)

Ohälsa

Nationalencyklopedin definierar ohälsa som ett ”tillstånd av (lättare) sjukdom och/eller försvagade kroppsfunktioner” (NE, u.å.).

Självskattad ohälsa

Självskattad ohälsa bland unga handlar i huvudsak om lättare psykiska besvär som oro, nedstämdhet och en ängslan men även kroppsliga symtom (somatiska besvär) som bland annat huvudvärk, magont och sömnbesvär (Hiltunen, 2017).

Sociala medier

Sociala medier är ett samlingsnamn på kommunikationskanaler där det är tillåtet att kommunicera direkt med varandra. Denna kommunikation kan ske genom ljud, text eller bilder, exempel på sociala medier är internetforum, bloggar och webbtjänster för videoklipp (NE, u.å.)

Digitala medier

Digitala medier är olika webbtjänster eller sociala medier (Skolverket, 2022a).

Skolrelaterad stress

Stress kopplat till skolan handlar om att inte hinna med sina läxor, känna oro över betyg och en framtidsoro (BRIS, 2022).

2. Tidigare forskning

Under följande avsnitt presenteras tidigare forskning som anses tillföra substans till studien vilket sedan kommer att användas för att analysera det empiriska materialet.

Det finns mängder av tidigare forskning som relaterar till samhällets digitalisering samt sociala mediers påverkan på ungdomars hälsa. Olika aspekter behövs för att täcka in de två första forskningsfrågorna: *Hur upplever skolungdomar sin egen användning av sociala medier? Hur ser ungdomar på sambandet mellan sin medieanvändning och eventuell skolrelaterad stress?*

Den aktuella forskning som grundar forskningsbakgrunden delas upp i tre delar och är tagna ur myndighetstexter samt forskningslitteratur. Första delen riktar fokus på den samhällsliga nivån om skolans förändring, andra delen bygger på forskning vilken behandlar psykosociala aspekter och tredje delen är en forskningslitteratur på en doktorsavhandling i sociologi. Den valda forskning som presenteras nedan är en sammanställning av forskningsresultat inom området. Forskningsbakgrunden avslutas med en sammanställning av resultat samt om vilka teorier och metoder som har använts.

2.1 Skolans förändring

Elevers trivsel i skolan har minskat och den upplevda skolrelaterade stressen har ökat jämfört med tidigare mätningar (Folkhälsomyndigheten, 2019). En större andel elever uppger sig mycket stressade av skolarbeten som förekommer oftast tätt inpå varandra och uppgifterna upplevs generellt väldigt svåra. Höga krav från lärarna i skolan har även ett samband mellan elevers skolprestationer och deras hälsa. Resultat visar att skolstress är vanligare bland flickor än pojkar. Det råder en oroväckande utveckling där bristerna i skolans funktion pekats ut som en bidragande orsak till ökningen av den psykiska ohälsan bland barn och unga. En utveckling som kan kopplas till skolans förändring under 2010-talet (Ibid, 2019).

Skolan under 1990-talet fram till idag

Nedan följer en kort presentation av de genomgripande utbildningsreformerna som genomfördes i början av 1990-talet i de svenska skolorna. Detta i syfte att förstå vad forskare menar med

när de pekar ut skolan som den främsta orsaken till skolstress, kring ämnet om barn och ungdomars ökade psykiska ohälsa. Den svenska skolan har förändrats i takt med politiska beslut och avsnittet fokuserar på de stora händelserna som berör skolsystemet under denna tid.

Från år 1962–1994 hade skolan ett relativt betygssystem med sifferbetyg från ett till fem (Lundgren, 2017). Betygssystemet byggde på en normalfördelningskurva där varje steg hade en bestämd proportion vilket innebär att elever rangordnades och jämfördes efter hur enskilda elevers kunskaper förhöll sig till andra elevers kunskaper. I Lgr 80 för grundskolan togs betygen bort från de lägre årskurserna och började ge betyg endast i årskurs åtta och nio. I början av 1990-talet decentraliserades den svenska skolan vilket menas med att staten lämnade över ansvaret för skolans personal, resursfördelning och styrning till kommunerna. Strax efter fick de politiska idéerna genomslag med friskolereformen där eleverna fick möjlighet att välja friskola eller kommunalskola men även att skolor fick statlig skolpeng för varje elev. Tanken var att nya privata skolor skulle etableras och genom konkurrens skulle skolsystemet effektiviseras och utvecklas. Den tidigare Skolöverstyrelsen ersätts vid denna tidpunkt av Skolverket. År 1994 infördes ett målrelaterat betygssystem i läroplan Lpo 94 med tre steg i betygsskalan för grundskolan G – Godkänd, VG – Väl Godkänd och MVG – Mycket Väl Godkänd. För gymnasieskolor infördes även ett fjärde steg, IG – Icke Godkänd. (Lundgren, 2017).

I läroplaner, Lgr11 och Gy2011 infördes ett nytt betygssystem där de tidigare målrelaterade betygssystemet IG, G, VG, MVG uppgraderas till en sex-gradig betygsskala från A till F. Kunskapskraven blir mer detaljerade och betyg ges numera i årskurs sex. Skolan införde även kvalitetskontroll med fokus på kunskapsmätningar och tester. Antalet nationella prov ökar och genomförs i årskurs tre, sex och nio samt i gymnasieskolor, därtill tillkommer även internationella prov. (Lundgren, 2017).

Sedan hösten 2022 har läro- och kursplanerna ändrats i grundskolan (Skolverket, 2022b). I den nya läroplanen, Lgr 22, har bland annat kunskapskraven bytt namn till betygskriterier vilka nu är mindre omfattande och detaljerade än tidigare. Det har även införts nya bestämmelser för betygsättning vilket innebär att läraren får nu en större möjlighet att göra en sammantagen bedömning av elevers kunskaper och sätta det betyg som bäst motsvarar elevens kunskaper. Ändringens syfte är att minska stress kopplat till omprov och sena inlämningar. Huruvida de nya bestämmelserna för betygsättning fungerar i praktiken går inte att undersöka eftersom Lgr 22 har nyligen införts i skrivandets stund.

Betygshets

I en artikel från Forskning.se skriver Nylander (2021) betygshets i skolan ger ökad stress och ohälsa och menar att skolan kan vara en bidragande orsak till ökad psykisk ohälsa bland barn och ungdomar. Artikeln baseras på intervjuer med två forskare Björn Högberg och Alli Klapp. Sverige som land sticker ut jämfört med andra länder i mätningar av nedgång i elevers känsla av tillhörighet i skolan samt ökning av stress. Både Högberg och Klapp ser en markant ökning att elever är mer stressade och oroliga idag sedan skolreformen infördes 2011 (Nylander, 2021). De förändringarna skolan gjorde kan vara en orsak till att ungdomar mår psykiskt dåligt anser de båda forskarna. Sedan läroplanen Lgr11 infördes satte skolan mer fokus på kunskapsmätningar och tester dessutom infördes ett nytt betygssystem med mer detaljerade kunskapskrav. Forskning visar genom att införa betyg i årskurs sex upplevde eleverna senare i årskurs sju ökad stress och lägre självförtroende jämfört med andra elever som tidigare inte fick betyg i sexan. Eleverna visade även flera psykosomatiska symtom som bland annat sömnsvårigheter, magont, huvudvärk och nedstämdhet säger forskaren Högberg (Nylander, 2021). Att eleverna är mer stressade och oroliga idag ser även Klapp i sin nya forskning, vilken ännu inte är publicerad i skrivandets stund. En studie som jämför hur elever födda 1998 och elever födda 2004 upplever skolan psykologiskt och socialt. Elever födda år 1998 fick betyg först i årskurs åtta och hade knappt inga nationella prov, jämfört med elever födda år 2004 vilka fick betyg i sexan och har haft 13 nationella prov under en ettårsperiod där provresultaten påverkade betygssättningen. Undersökningsmetoden gjordes genom enkätfrågor på 10 000 elever i årskurs nio. Resultat visade tydligt att elever födda 2004 mår betydligt sämre både psykiskt och socialt än elever födda 1998 säger Klapp (Nylander, 2021).

Flickor som grupp, oavsett social bakgrund känner sig mer oroliga och stressade än pojkar (Nylander, 2021). Forskningsresultat visar att stressen har fördubblats hos flickor från år 1997 med 23 procent till 50 procent år 2018. Det beror delvis på den ökande skolrelaterad stressen där flickor känner sig mer stressade över kraven på skolprestationerna. Under samma period ökade stressen för pojkar från 19 procent till 31 procent. Högpresterande elever upplever att betygen är livsavgörande som utgångspunkt för vidare val bland de prestigefyllda gymnasieskolorna men även senare för akademisk utbildning vilket leder till större konkurrens i jakten på höga betyg. För de lågpresterande eleverna finns en stress att betygen inte räcker till för vidare gymnasieutbildning och en oro att de ska hamna utanför arbetslivet.

2.2 Psykosociala aspekter

Coronapandemin

Användningen av mobiltelefoner och sociala medier har ökat markant bland barn och ungdomar visar Statens medieråds (2021a) forskning. Undersökningen genomfördes under Coronapandemin som utbröt i början av 2020 och är gjord på barn i åldrarna nio till 18 år. Allt fler barn och unga uppger etablerade medier som STV, TV4 och SR som tillförlitliga källor vid sökning av faktabaserad information. Däremot visar studien en oroande trend där mellan 34 och 42 procent av barnen tar del av nyheter och information från influencers som källor, exempelvis om pandemin och virus. Var femte 13–16 åring, främst flickor, uppger sig ha agerat utifrån influencers och Youtubers råd och rekommendationer angående Coronapandemin. Under Coronapandemin ökade distansundervisningen, även barn i lägre åldrar studerade under en period hemifrån. Detta har inte fungerat så bra enligt internetstiftelsen (2021). Undersökningen som gjordes visar att majoriteten av högstadie- och gymnasieelever föredrar att ha fysiska lektioner. Fysiska lektioner ger ett bättre lärande enligt eleverna själva. Internetstiftelsens nya studie från 2022 menar även att under 2021 var det en chockdigitalisering då många under coronapandemin blev tvingade ut på nätet, samtidigt har de upptäckt det positiva med internet-tjänster. Det har blivit en ökning av internet-handel och bank-id från 47–71% under det senaste året (Internetstiftelsen, 2022).

Flickors och pojkars mobilanvändning

”Det digitala livet är lika vardagligt som det verkliga livet” precis som i det vardagliga livet handlar vi, arbetar och umgås vi på nätet och nya bekanskap bildas (Internetstiftelsen, 2021). Av svenska befolkningen är det nio av tio som dagligen är uppkopplade på nätet. Den vanligaste tekniska enheten att koppla upp sig med är idag mobiltelefonen. I undersökningen som Internetstiftelsen (2021) gjort visar att 100 procent av Sveriges studenter använder mobiltelefonen regelbundet. Enligt internetstiftelsens senaste undersökning från 2022 framkommer det att användandet av sociala medier ligger kvar på samma nivå som 2021.

Tillgången till internetuppkoppling i de svenska hemmen idag är i princip 100 procent och de flesta barnen har en egen smartphone, dator eller surfplatta för att använda internet (Statens medieråd, 2021a). Tidigare resultat från år 2018 visar 99–100 procent hade en egen mobiltelefon bland 13–18 åriga barn och deras mobilanvändningen låg på samma höga nivå. Studien visar hur internet blivit en alltmer integrerad del av barnens vardag. Till undersökningen år

2020 ställdes frågor om *hur* de använder mobilen. Bland 13–18 åringar är användningen av sociala medier den vanligaste dagliga aktiviteten. Användningsområde sociala medier i studien innefattar Instagram, Facebook, Snapchat, Tiktok. Bland tonåringar använder nio av tio dagligen Snapchat och fler än hälften är dagliga användare av Tiktok. Bland 17–18 åringar använder åtta av tio dagligen Instagram. Instagram, Snapchat och Tiktok är de tre mest populära sociala medier som används dagligen. Resultaten visar att det är fler flickor än pojkar som använder sig av sociala medier. Internetstiftelsen nya studie från 2022 visar på samma siffror som de tidigare åren dock har facebook tappat något i användandet av ungdomar däremot har Snapchat och Tiktok ökat i användandet. Youtube är den kanalen som ligger högst på listan. Bland unga mellan åtta till 19 år är det vanligt att de följer influencers, Youtubers, eller Streamers. Vilka de följer beror dels på om de är flickor eller pojkar. Pojkar följer främst IJustWantToBeCool, Mr Beast och Tomu medan flickor följer Therese Lindgren, Bianca Ingrassio och Jocke och Jonna (Internetstiftelsen, 2022).

Andra vanligaste dagliga aktiviteter efter sociala medier är ”titta på film/ videoklipp, lyssna på musik, skicka sms eller andra korta textmeddelanden samt skicka bilder och filmer till vänner och bekanta” (Statens medieråd, 2021a). Att skicka bilder och filmer till vänner och bekanta har ökat märkbart sedan år 2018 med tio procent bland 13–16 åringar och 22 procent bland 17–18 åringar. Även den dagliga visuella kommunikationen med vänner och bekanta har ökat sedan tidigare undersökning. Internetstiftelsen (2022) bekräftar att detta fortfarande är den vanligaste aktiviteten på sociala medier.

Medieanvändandet ökar redan i tidig ålder, från 13 års ålder använder i stor sett alla unga sociala medier nästan dagligen (Mind, 2020). Det är flickor nio till 18 år som dominerar i antal högre andelar när det gäller mobilanvändning och det är fler pojkar än flickor som dagligen spelar spel på mobiltelefonen. Det dagliga mobilspelandet minskar däremot bland både flickor och pojkar ju äldre de blir i ålder. Däremot det dagliga spelandet på dator/konsol har minskat med fem procent i åldern 13–18 år vilket betyder att det är färre tonåringar idag som spelar spel på datorn jämfört med år 2018. Datorspelandet är en stor fritidssysselsättning för pojkar i åldern nio till tolv år, därefter avtar spelandet något för pojkar. Pojkars spelande påvisar inte några större negativa effekter kopplat till deras välbefinnande (Mind, 2020). Enligt internetstiftelsens (2022) senaste studie har spelandet ökat något det senaste året i jämförelse med de tidigare studierna som internetstiftelsen gjort. Spelandet avtar fortfarande lite ju äldre de blir och det är fortfarande pojkar som dominerar spelandet. Spelplattformar är inte gjorda bara för spel idag

utan även för umgänge. Sju av tio i åldern åtta till 19 umgås med vänner på olika spelplattformar.

Den tidigare trenden av att spela spel på surfplatta har tynat bort och ersatts idag av smarta mobiltelefoner (Mind, 2020). Att lyssna på musik, titta på klipp på Youtube samt filmer och tv-program är även andra dagliga aktiviteter som till stor del sker genom mobiltelefonen. Det är högre andel pojkar som dagligen tittar på Youtube men studien visar även att det är fler pojkar än flickor som tränar och motionerar dagligen. (Ibid, 2020).

Skärmtid

Statens medieråds rapport (2021b) visar att sociala medier upptar stor mängd tid från hälsofrämjande aktiviteter såsom sömn, motion, socialt umgänge och skolarbeten vilket på sikt leder till psykisk ohälsa bland unga. Ungdomar från 13 års ålder och uppåt spenderar mer än tre timmar om dagen på sina mobiltelefoner samt majoriteten av ungdomarna uppger själva att de lägger för mycket tid på digitala medier på bekostnad av hälsofrämjande aktiviteter.

Undersökningen som internetstiftelsen (2021) gjort visar att skolbarn mellan åtta och 19 år ofta får höra av sina föräldrar att de tillbringar för mycket tid framför digitala skärmar. Med digitala skärmar menar de mobiltelefoner, datorer och surfplattor och åtta av tio unga får ofta kritik på grund av för mycket skärmtid. Den höga skärmtiden hos unga skapar en oro, då skärmtiden tar tid från fysisk aktivitet, läsläsning och umgänge med familjen. Samtidigt finns det en oro för hur sociala medier påverkar dagens unga. Inläggen som görs visar nästan bara upp det "bästa" vilket bidrar till att unga jämför sig själva med andra. Detta kan i sin tur öka risken för depression däremot betonar Internetstiftelsen (2021) att skärmtid kan även vara något positivt, där unga kan finna avkoppling, ökad inläring och en plats för positiva sociala sammanhang. I den senaste studien av internetstiftelsen (2022) framkommer det att unga anser att de får en ökad kunskap genom internet och de blir bättre på engelska, detta anser även vårdnadshavare stämmer men inte i samma utsträckning som ungdomarna.

Hälften av de unga mellan nio och 18 år anser själva att tiden de tillbringar på digitala medier går ut över viktigare saker såsom sömn, motion samt läsning (Mind, 2020). I studien visar 73 procent av 17–18 åringar upplever att de lägger för mycket tid på digitala medier varje vecka (Ibid, 2020).

Föräldrar tror sig ha en god kännedom om vad deras barn roar sig med på nätet, men de flesta unga menar att deras föräldrar inte har kännedom om detta. Dagens unga lever ett eget digitalt liv enligt internetstiftelsen (2021). På internet finns det sociala medier som till största del endast

används av unga som exempelvis Tiktok. Unga vistas på olika spelplattformar med vänner de aldrig träffat i verkliga livet. Föräldrar känner till att deras barn är på spelplattformen men inte vad de gör där.

Negativa och positiva effekter

Folkhälsomyndighetens (2019) undersökning visar att de skillnader i hälsa som ses bland flickor och pojkar uppstår redan vid 13 till 15 års åldern. Resultat visar att flickor mår sämre än pojkar där flickor uppger oftare psykiska och somatiska besvär. I åldrarna 13 och 15 år uppger flickor att de är mindre nöjda med sin hälsa och kropp där de anser sig väga för mycket och försöker gå ner i vikt. De flesta skoleleverna är nöjda med livet och uppger god hälsa, även om andelen har sjunkit något mellan åldrarna elva och 15 år.

Psykisk ohälsa kopplat till digitala medier är starkare hos flickor än pojkar (Statens medieråd, 2021b). Negativa effekter anses förstärkas med ålder i kombination med andra delar av livet såsom sömn, skolprestation, social status och personlighet. Studier vilka undersökt specifika aktiviteter på digitala medier exempelvis att skicka meddelande, har påvisat mindre nedstämdhet och ångest (Ibid, 2021b). Detta kan i stället höja humöret och vara dämpande för den självupplevda stressen i jämförelse med att passivt titta på en film eller att inte göra något alls. Andra studier i samma forskning visar samtidigt att passivt scrollande gav upphov till negativa känslor vilket kopplades till ensamhet och mindre socialt umgänge. Detta påvisar vikten av aktiv interaktion där positiv återkoppling från vänner har en positiv effekt på den sociala självkänslan.

Däremot flickor som tittar på skönhetsbilder får sämre självkänsla, sämre kroppsuppfattning och sänkt humör, jämfört med flickor som tittar på naturbilder (Statens medieråd, 2021b). Samma resultat påvisades när det undersöktes vilken påverkan "selfies" har. Genom att ta en "selfie" ökar ångest, samtidigt sjunker självförtroendet och känslan av att vara oattraktiv ökar hos flickor.

Även Mind (2020) menar att som ung finns det både möjligheter och risker förknippat med sociala medier. Direkta positiva effekterna som visat sig är ett ökat socialt stöd, stärkt självförtroende samt en möjlighet att på ett tryggt sätt öppna upp sig och utforska nya identiteter. Nackdelarna med sociala medier är ökad risk för nätmobbning, depression samt social isolering. Positiva indirekta effekter av sociala medier kan ersätta hälsovådliga aktiviteter som grubblande eller att ägna sig åt riskbeteende som exempelvis alkohol. I sammanställningen av publicerade studier visar det att användandet av sociala medier har lågt negativt samband med ungas psykiska välbefinnande. Unga personer med symtom på ångest eller depression tillbringar mer tid

på sociala medier än unga utan dessa symtom. Detta då personer på sociala medier kan ge stöd och stöttning samt kan bidra till ett bättre mående. (Mind, 2020).

De negativa symtom som studien påvisar är främst depression, sömnproblem, hyperaktivitet samt beteendeproblem (Mind, 2020). Studier som mätt användartiden av digitala medier visar att risken för olika symtom ökar vid användning vid mer än två timmar per dag, medan unga som tillbringar cirka en timme per dag hade lägre risk för depression. Studien visar samtidigt att unga som inte tillbringar någon tid alls på digitala medier löper större risk för depression jämfört med de som tillbringar en timme per dag. Sociala medier kan användas på olika sätt, passivt användande innebär att klicka på länkar och läsa andras inlägg. Passivt användande av sociala medier kan leda till minskat välbefinnande, att sociala jämförelser görs samt skapar avundsjuka hos unga som scrollar på nätet. Däremot aktivt användandet ökar välbefinnandet hos unga då banden stärker det sociala nätverket och känslan av samhörighet ökar. Vid aktivt användande skrivs kommentarer på andras inlägg och att unga chattar med sina vänner. (Ibid, 2020).

Utsatthet på nätet

Digitaliseringen har dock en baksida där trakasserier och bedrägeri förekommer. Det är inte bara på fritiden vi är uppkopplade på nätet utan även skolan använder sig idag av internet (Internetstiftelsen, 2021). Digitaliseringens baksida är riskfylld och skapar en oro att bli utsatt för utpressning eller att ta del av felaktig information. Högstadiel elever är mer oroliga för att bli utsatta för näthat än gymnasieelever. Högstadiel elever, gymnasieelever och personer med någon funktionsvariation är mer utsatta för näthat än andra. Cirka var tionde person som ingår i dessa grupper har blivit utsatta för näthat det sista året. Studier visar att allt fler unga i åldern nio till 18 år har någon gång blivit kränkta via internet (Mind, 2020). Enligt internetstiftelsens undersökningar (2021) har näthatet minskat med en procent de sista åren. I den senaste studien (Internetstiftelsen, 2022) visar att näthatet har ökat det sista året från nio till 17% under det gångna året. Flickor blir oftare utsatta än pojkar för kränkning på internet. Den vanligaste formen av kränkning på nätet är oönskade kontaktförsök, var fjärde barn har blivit utsatta för obehagliga eller stötande samtalston i chattar. Ett av sex barn har blivit utsatta för att någon skrivit negativt om dem på nätet. Ett av sju barn har varit med om att vänner delat bilder på dem på internet som inte skulle delats. De flesta föräldrarna har kännedom om att deras barn blivit utsatta för obehaglig eller stötande samtalston i chattar. De andra kränkningarna är det dock få som känner till och cirka 11 procent av föräldrarna känner till att deras barn blivit utsatta för näthat. Endast

några få procent av föräldrarna vet om att deras barn tagit emot stötande bilder från okända eller personer som barnet känner.

Rädsla att missa något

Fenomenet är ett vanligt förekommande psykologiskt dilemma och uppkommer i samband med sociala medier. Fenomenet FOMO är ett relativt nytt begrepp, på engelska ”*fear of missing out*”. Begreppet innebär svår stress eller rädsla för att missa något viktigt. FOMO är en negativ effekt som sociala medier har och är starkt kopplat till dagens digitaliserade samhälle men kan även uppstå av andra faktorer. Människor söker efter information om omvärlden, våra vänner och sensationella händelser på nätet av en oro för att missa något viktigt. Bakgrunden till fenomenet handlar om att människor inte är nöjda med sin egen livsstil och därför söker någonting som kan förbättra den. FOMO är en vanlig och naturlig känsla för människor som alla någon gång känner av. (Mindler, 2021).

2.3 Lagom perfekt

Linda Hiltunen (2017) har skrivit avhandlingen *Lagom perfekt: Erfarenheter av ohälsa bland unga tjejer och killar* om ungdomars upplevda ohälsa och vad den beror på. Andelen självrapporterad ohälsa ökar oroväckande bland skolungdomar i Sverige. Det handlar främst om stress och lättare psykiska besvär såsom oro, ängsla och nedstämdhet men även somatiska besvär exempelvis huvudvärk, ont i magen och sömnsvårigheter. Forskningen identifierar elevers prestationskrav i skolan men visar även att ungdomars upplevda ohälsan bottnar till stor del i deras dagliga kamp om att skapa och upprätthålla social status bland sina jämnåriga.

Hiltunen (2017) använder termen ”*subjektiv ohälsa*” i sin studie i stället för det etablerade begreppet ”psykisk ohälsa” med anledning av att psykisk ohälsa fortfarande idag förknippas som något skamligt. Ungdomarna i studien använder själva uttrycket ”ohälsa” eller ”må dåligt” i deras vardagsvokabulär. Hiltunen har gjort en sammanställning av vad ungdomarna i studien strävade efter för att erhålla social status utifrån egenskaper, resurser och kommunikationspraktiker. Nedan presenteras Hiltunens sammanställning av vad som tillskrivs social status och vad som kan betraktas som statussymboler.

Personlighet:

En (unik) tilltalande personlighet, självsäkerhet, självförtroende, socialt utåtriktad, socialt tillgänglig, glad, rolig, en positiv attityd (optimism) och lycklig.

Kroppsliga ideal:

En smal och vältränad kropp i enlighet med feminina eller maskulina kroppsideal.

Stil och smak:

Moderiktiga kläder och skor, märkeskläder, en stor klädgarderob med tillhörande accessoarer, trendriktiga frisyrer, medveten och omsorgsfullt lagd makeup (bland tjejer).

Sociala resurser:

Stora sociala nätverk, bli inbjuden på (rätt) fester, många vänner på sociala medier, en (attraktiv) partner och inflytande i kamratgrupperingar (det vill säga ledaregenskaper). Intressanta fritidsintressen samt framgång i skola och idrotts- eller kulturaktiviteter.

Materiella resurser:

En familj med god ekonomi, ett extraarbete (det vill säga egna inkomster), ekonomiska resurser till café- och restaurangbesök samt utekvällar på nattklubb eller fester, den senaste modellen på mobiler, surfplattor, datorer, etc.

(Hiltunen, 2017, s 154)

Resultaten i Hiltunens (2017) avhandlingen visar att gymnasieungdomarna i studien mår varken sämre eller bättre än landets gymnasieungdomar i allmänheten, när den rapporterade ohälsan sedan jämfördes på riksnivå. I linje med tidigare forskning är könsskillnaderna stora där flickor generellt sticker ut som en särskild utsatt grupp. Detta fick Hiltunen att undersöka på vilket sätt flickors vardagserfarenheter skiljs från pojkarnas. Det framgick tydligt i studien att social status och sociala relationer har stor påverkan på ungdomars ohälsa, speciellt bland flickor än bland pojkar. Ungdomars upplevda ohälsa bottnar till stor del i deras dagliga kamp om att skapa och upprätthålla social status bland sina jämnåriga. Hiltunen drar slutsatsen att ungdomar lever under en slags perfektionismens tyranni, en ständig jakt på perfektion där statussymboler uppfattas som nödvändiga för att bli accepterade på den sociala arenan. Ungdomarna placerar sig själva i så kallade sociala rankingssystem. I studien beskriver Alma och Erik hur de anstränger sig för att uppnå perfektion.

Man måste alltid vara snygg, välsminkad och ha koll på det senaste modet. Man måste också ha den senaste mobilen. Allt detta gör oss ungdomar stressade, och allmänt trötta, när vi försöker leva upp till alla krav om hur man är en idealtjej.

(Alma, s 155)

Man *måste* se bra ut, håret ska vara perfekt och man ska ha snygga kläder. Man vill vara perfekt som det heter. Vem vill inte vara det liksom? Det bygger upp en inre stress.

(Erik, s 155)

Konsekvenser av den sociala statusmedvetenheten hos både flickor och pojkar ger upphov till starka känslor av subjektiv ohälsa i form av stressupplevelser, psykiska samt somatiska besvär. Hiltunens (2017) forskningsresultat visar även att social tillhörighet i skolan genom att få vara delaktig i större sociala umgänge och ha nära vänskapsrelationer, har betydelse för ungdomars trygghet och hälsa. ”Man vill ju hitta en plats där man kan känna sig accepterad och omtyckt” berättar en pojke i studien. Socialt umgänge kräver både tid och engagemang men att dygnets timmar inte räcker till eftersom ”det är fullt ös hela tiden” uppger en deltagare i studien. Det som också framkommer i studien är att ungdomar vill kunna ta del av allt och vill inte missa något viktigt. Att kravet på att ständigt vara tillgänglig visar sig ha konsekvenser för ungdomars hälsa.

Jag känner mig mest stressad och arg över mobiltelefonen. Jag får sms hela tiden och folk ringer och det gör mig skitstressad. Jag har velat slänga min mobil vid många tillfällen. Men man måste alltid vara kontaktbar och om man inte använder den är man dum i huvudet. Man blir tråkig och får aldrig några sms.

(Isak, s 182)

I Hiltunens (2017) analys visas att det finns ungdomar i varje klass vilka inte blir insläppta i kamratgrupperingar, samtliga som upplever utanförskap uppger att de mår dåligt utav detta. Dessa ungdomar berättar om allvarlig ohälsa såsom depression, självskadebeteende och självmordstankar.

Skolprestationer

I följande del presenteras Hiltunens (2017) forskningsresultat vilket berör skolprestationernas relation till subjektiv ohälsa. Vill dock betona att studiens genomförande bygger på tidigare betygssystem, den fyrgradiga betygsskalan som går från icke godkänt, godkänt, väl godkänt till mycket väl godkänt. Hiltunen drar en viktig slutsats att det inte endast är ungdomar som ställer höga krav på sig själv vilka riskerar drabbas av subjektiv ohälsa, utan det är även ungdomar med låga krav till skolprestation som mår dåligt. Studien identifierar tre olika karaktärer av skolrelaterad stress utifrån ungdomars egna beskrivningar av ohälsa kopplat till skolarbeten. Hiltunen har själv valt att kalla dessa tre karaktärer för ”den prestationsorienterade berättelsen”, ”den skoltyngda berättelsen” och ”den fritidsorienterade berättelsen”.

Prestationsorienterade berättelser identifieras utifrån höga krav och en strävan efter höga betyg, oftast i alla skolämnen, vilket i sin tur leder till prestige och social status. Ungdomarna är skol-disciplinerade, motiverade, ambitiösa och har en hög närvaro i skolan. Eleverna tar oftast med

sig skolarbeten hem. Många ägnar både kvällar och helger åt att arbeta med sina skoluppgifter hemifrån då det anses viktigt att uppgifterna blir korrekt och noggrant genomförda. Ungdomarna sätter stort värde i höga betyg vilket anses livsavgörande för vidare akademiska utbildningar. Även föräldrar ställer höga krav på sina barn vilket gör att ungdomarna anstränger sig och presterar ytterligare för att inte göra sina föräldrar besvikna. Ohälsan som resultat visar sig genom studierelaterad utmattning samt en rädsla för att inte lyckas topprestera gymnasietiden ut.

Skoltyngda berättelser kännetecknas utifrån ungdomars upplevelser av studiesvårigheter och deras mål är att uppnå gymnasieutbildning med godkänt betyg. Ungdomarna har oftast en bristande tilltro på den egna förmågan. Ohälsan som resultat visas genom en ängslan och förtvivlan att inte uppnå godkänd gymnasieutbildning därtill känslor av skam och förnedring av att inte klarat av skolan. Ungdomarna uttrycker oftast oro inför framtiden att skolmisslyckande ökar risken för att hamna i arbetslöshet, utanförskap och ohälsa.

Om man inte klarar av att få godkänt, trots att man sliter som ett djur, får man inget jobb och då klarar man inte av livet. Det är inte kul att leva idag.

(Lina, s 213)

Fritidsorienterade berättelser karaktäriseras utifrån att klara av skolan utan att ungdomars fritid påverkas. Det upprepas uttryck för bristande motivation i synnerlighet till skolarbeten utanför ordinarie skoltid exempelvis hemläxor och provförberedelser. Ungdomarnas tillvaro är fyllda av aktiviteter såsom extraarbete, sport, social umgänge eller annat av intresse och tvingas motvilligt prioritera mellan sin fritid och skolarbeten. Eleverna prioriterar hellre att tjäna pengar, ägna sig åt fritidsintressen eller socialt umgänge än åt skolarbeten. När läxor och skolarbeten väljs bort får de dåligt samvete och blir oroliga för uppgifter som inte blivit gjorda. Det är dessa prioriteringsförhandlingar som resulterar i stressupplevelser. Ohälsan som resultat visar sig genom ungdomar blir oroliga att inte lyckas uppnå betyget godkänt på grund av deras prioriteringar av fritidsaktiviteter. Ungdomarna riktar sin ilska, frustration och irritation mot skolan vilket inkräktar på deras fria tid som ligger utanför ordinarie skolschema.

Om jag får ett betyg som jag inte är nöjd med, på grund av att jag inte hade tillräckligt med tid att plugga, känner jag mig misslyckad.

(Pia, s 216)

2.4 Sammanställning

Forskningsbakgrunden belyser olika aspekter till studiens undersökning. Viss forskning pekar ut skolreformer från 2011 som en bidragande faktor till den ökade skolrelaterade stressen (Nylander, 2021). Detta innebar införandet av kvalitetskontroll och flera kunskapsmätningar i både nationella och internationella prov. Skolan har skapat meritokrati och betygshets där flickor känner sig mer stressade över kraven på skolprestationerna. För de lågpresterande eleverna finns en stress att betygen inte räcker till för vidare gymnasieutbildning och en oro att de ska hamna utanför arbetslivet. Hiltunen (2017) menar att ungdomar lever under en slags perfektionismens tyranni, i en ständig jakt på perfektion där statussymboler uppfattas som nödvändiga för att bli accepterade på den sociala arenan. Bekräftelsebehov och sociala medier hör ihop eftersom på sociala medier är det lättare att jämföra sig med andra men även se vad andra har och åstadkommer.

Utifrån de psykosociala aspekter framkommer att sociala medier och mobilanvändningen har ökat markant bland unga. Barn och ungdomar är uppkopplade i stort sett dygnet runt och i dagens samhälle är det lätt att vara social på nätet med alla forum och chatsidor som är tillgängliga. Internet har blivit en alltmer integrerad del av barnens vardag där det digitala livet är lika verkligt som det vardagliga livet hos unga. Instagram, Snapchat och Tiktok är de tre mest populära sociala medier som används dagligen. Resultat visar att det är högre grad flickor som använder sig av sociala medier än pojkar medan pojkar lägger mer tid på spel därtill tränar och motionerar mer dagligen än flickor (Statens medieråd, 2021a). Enligt internetstiftelsens (2022) senaste undersökning ligger användandet av sociala medier fortfarande på en hög nivå och det är kommunikation som dominerar bland ungdomar. Spelandet har dock ökat något det sista året, främst bland pojkar. Även näthatet har ökat under det gångna året.

Forskningsbakgrunden konstaterar att sociala medier och mobilanvändandet leder inte bara till negativa känslor och upplevelser enligt Statensmedieråd (2021b). Undersökningarna visar att vissa aktiviteter på sociala medier kan dämpa ångest och nedstämdhet. Aktiviteter som att skicka meddelanden via sociala medier kan i stället höja humöret och dämpa den självupplevda stressen. Aktiva interaktioner med positiv återkoppling från vänner har en positiv effekt på den sociala självkänslan. Internetstiftelsen (2021) menar att skärmtiden även kan vara något positivt där unga kan finna avkoppling, ökad inlärning och en plats för positiva sociala sammanhang. Det framgår tydligt att skolungdomar är medvetna om att de tillbringar för mycket tid vid digitala medier, tid som i stället kunde läggas på läxläsning, sömn eller fysisk aktivitet. Det visas att det inte är själva tiden som läggs på nätet som är problemet utan vad de gör på digitala

medier som är av betydelse. Vissa aktiviteter sänker humöret och självkänslan för ungdomarna medan andra aktiviteter höjer humöret och dämpar den självupplevda stressen.

Metoder och teoretiska utgångspunkter

Litteraturstudier är en vanligt förekommande metod i tidigare forskning och metoderna i forskningsbakgrunden har varit varierande.

I Klapps forskning utförs undersökningsmetod genom enkätfrågor på 10 000 elever i årskurs nio (Nylander, 2021). Forskningsmetod som valts i Statens medieråds (2021a, 2021b) rapport är varierande. Någon forskning bygger på vetenskapliga artiklar medan andra grundar sig på meta-analyser, longitudinella och experimentella studier därav kan resultaten skiljas åt och peka åt olika håll.

I Hiltunens studie (2017) deltog 497 gymnasieungdomar och det empiriska materialet insamlades under hösten 2009 till våren 2010. Forskaren använde sig av flera olika metoder vilket även kallas *mixed-methods*-ansats för att nå avhandlingens syfte. *Mixed methods* är en kombination av metoder i en och samma studie som samlar in, analyserar och kombinerar kvantitativa och kvalitativa data. Det första steget genomfördes med enkätfrågor vilka inhämtade relevant data för att kartlägga ohälsans utbredning samt identifiera om sociala faktorer i form av social status och sociala relationer kan förklara ojämlikheter i hälsan. Andra steget bestod av uppsatsform där ungdomarna fick beskriva sina upplevelser och erfarenheter av ohälsa med egna ord samt vad som kan orsaka bekymmer för hälsan. Studiens tredje steg bestod av en komplettering vilket genomfördes i form av ett mindre antal uppföljande intervjuer med utvalda gymnasieungdomar. Ambitionen med de olika metoderna i Hiltunens tillvägagångssätt var att skapa både bredd och djup i förståelsen av hur ungdomar relaterar subjektiv ohälsa till social status, sociala relationer samt skolprestation.

Kartläggningen av de tidigare forskningsteoretiska utgångspunkter har varierat av tillämpade teorier. Teori som legat till grund i de vetenskapliga texterna är objektifieringsteorin och den interaktionistiska traditionen. Statens medieråds (2021a) rapport har utgått från objektifieringsteorin. Teorin bygger på en medvetenhet om övervakning över sin egen kropp vilket kan ge upphov till skamkänslor, känsla av otillräcklighet och ångest (Fredrickson & Roberts, 1997). Hiltunen (2017) hämtade inspiration inom den interaktionistiska traditionen där grundtankarna är att studera samhället utifrån aktörens perspektiv. Den interaktionistiska utgångspunkten möjliggör Hiltunens analys att förklara ungdomars aktörskap i sin vardag kopplat till förekomsten av ungdomars upplevda ohälsa samt vad som kan tänkas ligga bakom den.

2.5 Sammanfattande diskussion

Med utgångspunkt utifrån valda tidigare forskning kan vi få hjälp med att analysera det empiriska materialet för att få svar på studiens forskningsfrågor. Avsnittet presenterade tidigare forskning som en förklaringsmodell genom att förklara samhället vi befinner oss i idag.

Vi tar fasta på Statens medieråd (2021) Sveriges största årliga statistiska undersökning av barn och ungas medievanor, forskning av Klapp och Högberg om betygshets med ökad psykisk ohälsa bland barn och ungdomar (Nylander, 2021). Samt tar Studiens undersökning fasta på Hiltunens avhandling där skolungdomar intervjuades vilket föreliggande studie även kommer att göra.

Föreliggande studie upptäckte en avsaknad av samhällsvetenskapliga teorier i tidigare forskning. Studiens bidrag har som avsikt att använda samhällsvetenskapliga teorier för att förklara fenomenet men även kunna besvara studiens tredje forskningsfråga, därav presenteras teorier i följande kapitel 3.

3. Teori

Under följande avsnitt presenteras relevanta samhällsvetenskapliga teorier som anses tillföra substans till studien vilket sedan kommer att användas för att analysera det empiriska materialet. Utifrån den tredje och sista frågeställningen *Hur kan skolungdomars användning av sociala medier kopplas till teori om det senmoderna samhället?* tar vi hjälp utav samhällsvetenskapliga teorier i undersökningen. Det förstnämnda förklarar kortfattat Aristoteles tre kunskapsformer vilket sedan leder oss vidare till Bauman och Giddens teorier. Bauman presenterar sin syn på ett individualiserat samhälle medan Giddens perspektiv visar hur identiteten gestaltas i dagens moderna digitala samhälle.

Aristoteles tre kunskapsformer

Under den industriella tidsepoken växte industrikapitalismen fram i en explosiv utveckling och det senmoderna samhället har nu mer eller mindre blivit teknifierat. Människors livsvillkor förändrades genom den tekniska framväxten från tidigare produktionssamhälle till ett konsumtionssamhälle där nu individualismen står i fokus. Begreppet teknifierat kommer från det grekiska ordet ”techne” vilket härstammar från Aristoteles tre kunskapsformer episteme, fronesis och techne. Aristoteles använde dessa tre kunskapsformer i hur han såg på samhällets funktion och uppbyggnad. Aristoteles menade att kunskapsformerna hade var och en sin egen rationalitet i det egna givna området men formerna flyter in i och påverkar varandra utan dess överordnad. Episteme handlar om den vetenskapliga kunskapen medan fronesis handlar om klokhet vilket syftar till att göra det bättre för människan och bygga sina handlingar på etik. Techne betyder kunskap som medel för ett ändamål som ligger utanför själva handlingen. Techne har en instrumentell funktion och är knuten till tillverkning, skapande och framställning av materiella produkter. I det senmoderna samhället har techne tagit övertag de andra två kunskapsformerna och har även spridit sig till övriga sysselsättningar i våra liv. Den senmoderna människan lever under förutsättningar där vi alltmer använder techne i våra liv. (Gustavsson, 2000).

3.1 Teori om senmoderniteten

Individualiserat samhälle

Bauman beskriver samtidens samhälle för det postmoderna samhället och att det har präglats av en permanent osäkerhet (Bauman, 2004). [Fortsättningsvis skriver vi i texten det *senmoderna*

samhället]. Att det senmoderna samhället har gått in i en flytande modernitet från en tidigare fast modernitet där relationer, identiteter och institutioner är i en ständig förvandling. Bauman menar att det som tidigare ansågs vara solida band mellan individer och samhälle har nu ersatts av något annat som är mer rörligt och förändligt. Den tidigare fasta moderniteten blev angripen från två håll, de ”yttre” globaliserade krafterna samt från de ”inre” individualiserade krafterna (Ibid, 2004). Det finns hela tiden något nytt och människans identitet har förändrats, detta har varken gjort människor lyckligare eller mindre lyckligare (Bauman, 2008).

Vi lever i *globalitarismens* tidsålder, då det inte finns några platser kvar dit man kan fly och där man kan gömma sig. Avstånd är inte längre något försvar. Vi är bevakade och står till förfogande överallt, och i fickorna bär vi lydigt vår fångenskaps imponerbarheter i form av mobiltelefoner, bärbara datorer med internetuppkoppling eller kontokort.

(Bauman, 2004, sid.292)

Stat och politik vill inte styra och forma våra liv utan varje individ ges frihet att klara sig själva och ta eget ansvar över sina handlingar (Bauman, 2002). Denna självständighet i det individanpassade samhället berövar oss förmågan att umgås i sociala relationer med andra människor vilket i sin tur leder till att vi endast vill umgås med människor som är lika oss själva (Ibid, 2002). Människan har delat upp livet i två olika världar: internet och verklighet. Livet på internet säger Bauman (Documentaries on Youtube, 2018) är i mycket hög grad fritt från risker i livet. Individen märker inte att hon är ensam i denna värld. Det är enkelt att skapa vänner på internet och om individen inte gillar någons attityd kan kontakten med dem ogillade lätt brytas. I det verkliga livet kan individen inte undgå att se mångfalden bland människor. I sociala relationer måste individen våga samtala och det krävs stort engagemang och mycket kraft för att umgås med andra människor (Ibid, 2018).

Bauman (2008) talar om att vi har lämnat produktionssamhället och övergått till ett konsumtionssamhälle. Ett samhälle där vi har ändrat beteende i våra konsumtionsvanor än i det tidigare produktionssamhället. Dagens konsumtionssamhälle har utvecklat en förmåga att absorbera varje form av missnöje där missnöjet sedan återanvänds som en viktig resurs för konsumtion. Samhället i senmoderniteten kännetecknas som konsumismens tidsålder och att konsumtionssamhällets kultur är en ”nukultur” (Ibid, 2008). Det individualiserade samhället kopplas till instrumentella relationer och vi använder alltmer techne i våra liv. Det har skett en instrumentalisering av människan där vi har blivit mer instrumentella i vår karaktär. Människan har intagit en subjektivitetsform där konsumtion har blivit en av de mest meningsfulla aktiviteterna (Bi-

esta, 2006). När vi konsumerar upprätthåller vi en relation där själva akten konsumtion tillgodoser vilka vi är i våra intressen och behov, inte varan i sig. Relationen till konsumtion är endast ändamålsenlig och relationen producerar ingenting, inga värden och inga kunskaper. Bauman (2002) menar att ett individualiserat samhälle är i en konstant rörelse vilket försvårar identitetsskapandet som i sin tur leder till oro, svaga band och otrygghet. På arbetsmarknadens arena kan vi exempelvis se idag att individer ska vara flexibla, kunna hoppa mellan olika arbeten och hela tiden passa in och följa rådande normer. Det är främst individen som pekats ut och anklagas om någonting blir fel på en arbetsplats. Detta resulterar att en människa i ett individanpassat samhälle lätt blir stressad, egoistisk och ensam (Ibid, 2002).

Det digitala samhället

Giddens talar om identitet i relation till moderniteten där samhällsforskarens perspektiv uttrycker hur identiteten gestaltas i dagens moderna digitala samhälle. Av alla samhällsförändringar som har skett under mänsklighetens historia så menar den brittiske samhällsforskaren att den digitala revolutionen är unik och är ett uttryck för senmoderniteten (Giddens, 1996).

Samhället har alltid setts som föränderlig och flyktig men dagens samhälle är mer rörligt än någonsin. Giddens menar att den digitala revolutionen som utmärker sig grundar sig i tre huvudfaktorer, den globala omfattningen som den genomsyras av, dess snabbhet och djup (Ritzer, 2009). Alla människor i samhället berörs av den digitala revolutionen som genomsyrar alla områden i samhällsuppbyggnaden. I de tidigare traditionella samhällen fanns det värden som var mer bestämda och fasta över tid och en människas liv var i större utsträckning överblickbar och förutbestämd. Familjen och andra sociala band var mer permanenta och en individ som växte upp visste ofta vad som förväntades av människan i framtiden. Människors livsbana var mer eller mindre bestämd på förhand. Det var enklare för människan att se det förflutna, nutid och framtid som sammanhängande. I dagens samhälle menar Giddens att människors liv inte är lika överblickbara som det tidigare varit. Samhällets digitala utveckling gör det svårare för människan att hitta denna koppling. Giddens jämför det moderna samhällets utveckling med ett skenande juggernaut, en maskin likt ett monster. Kollektivt kan vi till viss mån styra monstret, men den kan hota att åka bortom vår kontroll. Maskinen riskerar att köra sönder sig själv och samtidigt krossa alla som står i dess väg. Även om det verkar som om den har en stabil kurs så kan det ibland skena i väg i en riktning vi inte kan förutsäga. Bilden av monstermaskinen är något som rör sig genom tid och genom fysiskt rum. Juggernaut speglar digitaliseringens snabba framväxt (Ibid, 2009).

Distansering, urbäddning och reflexivitet är tre element som gör att moderniteten får en kraftfull styrka (Ritzer, 2009). Den första handlar om åtskiljandet av tid och rum, Giddens menar att digitaliseringens framväxt i samhället har gjort att tid och plats inte är sammankopplade på samma sätt som det en gång varit. Människans fysiska plats är inte längre lika viktigt. Tidigare var individen och tiden alltid bundna till en fysisk plats. Den andra, urbäddningen av sociala institutioner är en produkt av digitaliseringen. Sociala relationer lyfts ut ur det fysiska rummet. Vi behöver inte längre ha fysisk kontakt med en människa för att ha en relation till dem. Tredje elementet, reflexivitet handlar om att allt är öppet för reflektion i det moderna samhället, vilket kan ge människor en djupgående känsla av otrygghet. Människan kan hela tiden skapa och omskapa sina identiteter utifrån det omgivna samhället och sina sociala relationer. Vi kan idag välja vilka typer av människor vi vill framstå att vara, där digitala verktyg fungerar som ett instrument för att visa vem man är. Våra digitala verktyg har blivit så djupt integrerade i våra vardagliga liv att de har blivit en del av oss själva. En produkt av detta är att människan blir så starkt inrotad i de digitala verktygen att människor inte längre ser varandra. Detta medför att människor inte längre har tillit till andra individer (Giddens, 1996). Den brittiske samhällsforskaren menar att varje individ strävar efter känslan att lita på sin omgivning. Den ontologiska tryggheten skapas i rutiner, strukturer och vanor. Den hotas när något inträffar som inte överensstämmer med grunden den vilar på. När tryggheten rubbas kan det medföra psykisk sårbarhet, en känsla av ångest och ängslighet. Vi befinner oss i en ny dimension enligt Giddens (Ibid, 1996), en dimension av oro och ångest som inte funnits tidigare i det traditionella samhället. Ett samhälle utan social tillit och utan social funktion får människor att känna sig olyckliga och må dåligt.

3.2 Sammanfattande diskussion

Med utgångspunkt utifrån de valda samhällsvetenskapliga teorierna kan vi få hjälp med det empiriska materialet att få svar på sista forskningsfrågan *Hur ungdomars användning av sociala medier kan kopplas till teori om det senmoderna samhället*. Vi tar fasta på Aristoteles kunskapsformer speciellt fronesis och techne men även samhällsvetenskapliga begrepp såsom globalisering, digitalisering, individualisering och konsumtion. Teoriavsnittet hjälper till att beskriva uttrycket för senmoderniteten. Människans förutsättningar har förändrats på grund av Aristoteles kunskapsform techne har intagit en hierarki över de andra två kunskapsformerna.

Techne genomsyrar alla samhällsinstitutioner och den senmoderna människan lever under förutsättningar där vi alltmer använder techne i våra liv. Det menas med att människan har gått ifrån de tidigare sociala relationerna, vilket kräver fronesis, till i stället instrumentella relationer som kräver techne. Bauman talar om detta utifrån ett individualiserat samhällsperspektiv medan Giddens pratar om det utifrån hur identitet gestaltas i det digitala samhället. Studien tar även fasta på Giddens begrepp hur han ser på den snabba digitala utvecklingen utifrån de tre elementen distansering, urbäddning och reflexivitet.

4. Metod

Under följande avsnitt presenteras tillvägagångssättet för studiens utförande där val av metod är knutet till syfte och frågeställningarna. Nedan förklaras följande vilka metoder som har valts, de avgränsningar som har gjorts samt urval.

Forskningsbakgrunden har kartlagts vid ett tidigare arbete i en kunskapsöversikt över tidigare forskning inom fältet vilket har använts till föreliggande studie. I sökprocessen användes sekundärsökningar vilket innebär att vi granskade tidigare studiers texter och referenslistor för att hitta inspirationskällor kopplat till studiens syfte. Sökningar gjordes efter forskning i form av vetenskapliga avhandlingar, artiklar och litteratur i flera databaser såsom DiVA portal, ERIC och Google Scholar. Det har gjorts med hjälp av sökord som sociala medier, mobiltelefon, skolans förändring, skolprestation och skolstress. Vi hittade både nationell och internationell forskning vilka valdes ut som material, därav artiklar samt en antologi.

De teoretiska utgångspunkterna grundas på samhällsvetenskapliga teorier där både Bauman och Giddens presenterar individer i det senmoderna samhället utifrån olika perspektiv. Tidigare forskning och teori används sedan som redskap för att tolka det insamlade empiriska materialet i en djupare och mer sammanhängande förståelse för fenomenet.

Utifrån det givna syftet och frågeställningar handlar studien om skolungdomars upplevelser om deras mobilanvändning på sociala medier och hur sociala medier påverkar deras självupplevda skolrelaterad stress. Intresset riktas mot ungdomars upplevda tankar och erfarenheter därav anses en fenomenologisk ansats vara lämplig till studiens undersökning vilket även lämpas för småskaliga forskningsprojekt (Denscombe, 2018). Till den empiriska datainsamlingen avses semistrukturerade intervjuer användas med öppna frågor för att få djupare förståelse om ungdomars uppfattning, känslor och åsikter. Respondenten kan berätta fritt om sin upplevelse utan att styras. En kvalitativ metodansats lämpar sig väl vid denna typ av studier eftersom metoden samlar in data i form av ord.

Studien avgränsar begreppet sociala medier därav undersöks endast aktuella nöjesunderhållning såsom Facebook, Instagram, Tik tok, Snapchat och YouTube samt social interaktion med vänner och bekanta på de olika nämnda sociala plattformar utifrån enhet: mobiltelefon. Till de semistrukturerade intervjuerna sätts en gräns på maximum sex antal deltagare, fem flickor och en pojke där intervjutiden är cirka 20 minuter per respondent. Vi har valt att använda oss av ett subjektivt urval där vi handplockar deltagare för att få den bästa informationen kring forskar-

ämnet (Denscombe, 2018). Kriterierna för urval som tillfrågas till undersökningen är skolungdomar i åldrar 15–18 år från lokala högstadie- och gymnasieskolor. Tid och plats för utförandet av intervjuer beslutades av deltagarna.

Intervjudeltagarna tilldelades fingerade namn och kan följande presenteras kortfattat. Lisa, 18 år, Vård- och omsorgsprogrammet. My, 17 år, Samhällsvetenskapsprogrammet. Jenna, 17 år, Naturvetenskapsprogrammet. Nova, 15 år, åk 9 Grundskola. Saga, 15 år, åk 9 Grundskola. Kalle, 17 år, Fordon- och transportprogrammet. Ungdomarnas könstillhörighet är inte relevanta för studiens forskningsfrågor.

Samtliga intervjuer spelades in enskilt genom ljudupptagning och transkriberades sedan i sin helhet till text inför analysen. Därefter påbörjas tematisering och kodning av det insamlade materialet vilka läses igenom flera gånger för att hitta återkommande mönster och tankegångar i det som deltagarna framfört. Datamaterialet sammanställdes till detaljrika beskrivningar vilka sedan tolkades och utvärderades, därefter kunde vi urskilja tre kategorier av svar utifrån frågeställningarna om upplevelser av sociala medier (Bilaga 3 & 4). När denna kategorisering var klar stod det givet att upplevelsen av sociala medier i huvudsak handlade om tidsfördriv, betydelsefull och beroendeframkallande. Slutledningen fastställdes sedan utifrån resultat av den insamlade empirin kopplat till studiens frågeställningar samt en förankring till teori och tidigare forskning.

Etiska överväganden

Examensarbeten som utförs inom högskoleutbildning på grundnivå eller avancerad nivå ingår i *studentundantaget* vilket innebär att forskning som inbegriper datainsamling inte behöver någons etikprövning (Prop. 2018/19:165). Undersökningen har dock tagit hänsyn till etiska aspekter på olika sätt. Studiens intervjuer avser utföras från relevanta krav utifrån de forskningsetiska huvudprinciperna såsom integritetsskydd, informations- och samtyckeskrav samt att forskaren ska arbeta på ett öppet och ärligt sätt med hänsyn till undersökningen (Denscombe, 2018).

Innan intervjuerna genomfördes delgavs deltagarna information om studiens syfte samt intervjufrågor, detta för att intervjudeltagarna ska få överblick av vad undersökningen handlar om (Bilaga 1 & 2). Deltagarna informerades om att intervjun är frivillig och utlovades total anonymitet där deras riktiga namn ersattes med fingerade namn. Vidare, information om att intervjun kommer spelas in genom en ljudinspelningsapplikator vilket sedan raderas efter transkribering av data, dels deras rättighet att när de än vill ska kunna avsluta sin medverkan i studien utan att

lämna några skäl. Därefter undertecknade deltagarna sitt samtycke på separata samtyckesblanketter vilka sedan sparas och aktiveras av föreliggande studiens författare. Samtliga av studiens deltagare var 15 år fyllda eller äldre när studien genomfördes därav togs beslutet att inte inhämta föräldrars samtycke vilket stöds av lagen om etikprövning av forskning som avser människor (SFS 2003:460 §18).

5. Empiriskt resultat

Under följande avsnitt redovisas resultaten från de genomförda intervjuerna. Intervjufrågorna delades upp utifrån de två första frågeställningarna: *Hur upplever skolungdomar sin egen användning av sociala medier* och *Hur ser skolungdomar på sambandet mellan sin medieanvändning och eventuell skolrelaterad stress*. Den tredje frågan som gäller eventuella kopplingar till teori om senmoderniteten behandlas i analysavsnittet, kapitel 6.

I våra intervjuer är det Kalle och Nova som sticker ut i sina svar då de menar att sociala medier inte har någon större betydelse för dem. Kalle och Nova anser sociala medier är mest tidsfördriv och att de klarar sig bra utan sociala medier. Lisa säger att mobiltelefonen är väldigt betydelsefull för henne, inte endast sociala medier, utan hon berättar att allt viktigt sparas successivt över tid i mobiltelefonen. Vid en eventuell förlust av sin mobiltelefon är hela hennes liv borta uppger Lisa. Jenna berättar att mobiltelefonen är beroendeframkallande och förklarar samtidigt när hon väl har börjat titta i sin mobiltelefon kan hon inte sluta titta. Jenna är införstådd med att detta inte är bra och menar vidare att ungdomar blir hjärntvättade av sociala medier. I övrigt var deltagarna väldigt likartade i sina svar som handlar om användningen av sociala medier. Under kategorin sociala medier blir det tydligt att Instagram, Snapchat, Tiktok och Youtube är de mest använda plattformar, där de har möjligheten att träffa och lära känna nya vänner. Förutom att respondenterna är aktiva på sociala medier är de eniga om att kommunikationen med familj och vänner är viktig för dem, även uppmärksamheten som ges nämns av deltagarna. Lisa beskriver vad sociala medier betyder för henne:

Visa världen vem jag är, kontakta vänner, kolla roliga videoklipp, lära mig mycket. Positivt är väl att man kan få en sorts uppmärksamhet som man kanske inte får av andra, man kan vara någon som man inte vågar vara i verkligheten, man kan bygga upp en fasad av den personen man vill vara men kanske inte vågar på grund av normerna som man oftast har i samhället och så.

Respondenterna påpekar även att sociala medier ger ökade kunskaper. Samtidigt är deltagarna eniga om att det finns en baksida med saker som hat, nätmobbning och en känsla av att inte passa in. Under intervjun med Saga framkommer det att hon blivit utsatt för kränkning på internet när en följdfråga ställs: Har du blivit utsatt på nätet?

Nej inte vad jag kan komma på. Eller jo det va en äcklig man som höll på att skicka och ville vi skulle skicka bilder.

Respondenterna nämner även normer som råder i samhället och att det kan vara både enklare och svårare att vara sig själv på sociala medier. På sociala medier kan de vara anonyma och uttrycka saker de inte vågar i verkliga livet med risk för att bli dömda av andra. My uttrycker sig så här:

Å ena sidan kan man vara sig själv på sociala sidor eftersom det ger en möjlighet av välja vara anonym. Och det är kanske lättare att vara sig själv på nätet än vad det är i verkligheten. Eftersom du kan välja dina kompisar på nätet. Visserligen kan du välja dem i verkligheten också men jag tror det är lättare på nätet eftersom du slipper...eh..möta ansiktet eller ögonen (skratt). Och på så sätt kan man vara sig själv eller måla upp en bild av sig själv som man önskar att man hade varit, men som man kanske inte hade vågat i verkligheten för att det finns påtryckningar av människor, familj att man ska vara på ett visst sätt. Eh...normer spelar in. Och man vill ju passa in, det är ju det.

Umgänget sker såväl i det verkliga livet som på sociala medier. Fördelen med sociala medier är att de kan ha kontakt med vänner som de inte träffar så ofta. Återigen sticker Kalle ut i sitt svar när han beskriver att han endast umgås med sina vänner i det verkliga livet och inte på sociala medier. När det kommer till användningen av sociala medier är respondenterna inte eniga. Hälften av deltagarna anser att de inte tillbringar för mycket tid på sociala medier medan den andra hälften anser att de lägger för mycket tid på sociala medier. Respondenterna var eniga om att sociala medier tar tid från riktiga sociala möten och hade gärna velat umgått mer med familj och vänner. Tiden de tillbringar på sociala medier varierar allt från två till åtta timmar om dagen. Flertalet av respondenterna medger att de sover dåligt eller sover för få antal timmar vissa nätter där mobilen pekas ut som den bidragande faktorn.

Jennas svar utmärker sig då hon anser att en mobilfri skola bara är negativt. Hon menade att ungdomar är besatta av sina mobiltelefoner och om de inte får ha dem tillgängliga blir det en frustration hos dem vilket gör att de inte kan fokusera på skolarbetet. De övriga respondenterna ansåg att det var positivt med en mobilfri skola men negativt på rasterna. My hade en förklaring till varför de bör ha sina mobiltelefoner på rasterna:

Telefonen kan vara en trygghet för de som är ensamma och inte har vänner, kunna ringa upp folk. Mobilfri skola är en bra idé, all fokus läggs på skolarbete. Mobilens tillgänglighet kan störa lektioner. Omklädningsrum på idrott, Finns folk som känner sig osäkra och vill inte vara med på idrotten pga att andra tar foto på Snapchat. Men mobilen är även en trygghet för elever, man har allting på sin mobil, om man känner sig ensam kan man ta upp mobilen och se upptagen ut eller kontakta sina föräldrar.

När det handlar om att lägger tillräckligt med tid på skolarbetet var deltagarna inte riktigt eniga men majoriteten upplevde att de spenderar tillräckligt med tid på skolan och lägger cirka en till

tre timmar om dagen på sitt skolarbete utanför skolan. Alla respondenterna upplever eller har upplevt stress vilket de kan relatera till skolan, framför allt när det kommer till prestationer såsom läxor eller prov men framför allt när det handlar om betyg. Trots detta var alla överens om att de inte skulle lagt mer tid på skolarbetet om de minskat ner tiden på sociala medier. Lisa säger:

Ja man får prestationsångest, man jämför sig med andra. Och man ska visa sig på sociala medier att man är bättre än andra. Ja...man ska hela tiden jämföra sig med andra människor man ska hela tiden... det finns nån typ av betygshets, att man måste ha ett A liksom för att bli bra. Men bara för att jag inte är duktig i skolan eller klarar få höga betyg så betyder det inte att jag är dum.

I intervjun nämner My om stress kring betygshets. Hon vill få höga betyg och bli godkänd i alla ämnen, detta är en stress som kan leda till både fysiska och psykiska problem som ångest och magkatarr. Som avslutande kommentar ville Lisa tillägga hur betydelsefull mobilen är för henne:

Eh...det jag tänker på, vad mobilen betyder för mig: Det är att jag har allting i min telefon, jag har alla bilder i den, alla kontakter, jag har alltså allt möjligt i min telefon. Och skulle jag tappa bort telefonen och det inte har sparat ner någonstans, då är hela mitt liv borta. Vad gör jag då liksom? Alltså allt som jag äger är borta. Kläder är skitsamma, säng är skitsamma, skrivbord... det spelar ingen roll men är telefonen borta då är liksom hela min...hela mitt liv är liksom "poof."

Vi kan urskilja tre kategorier av svar utifrån de två första frågeställningarna om upplevelsen av sociala medier: *tidsfördriv*, *betydelsefull* samt *beroendeframkallande*. Den första kategorin, upplever Kalle och Nova att sociala medier är mest tidsfördriv, de klarar sig bra utan sociala medier berättar dem. Utifrån den andra kategorin upplever Lisa att sociala medier är väldigt betydelsefull och livet är bortkastat om hon blir av med sin mobiltelefon. Sista kategorin kan vi urskilja ett beroende, där Jenna säger att mobiltelefonen är beroendeframkallande och att ungdomar blir hjärntvättade av sociala medier.

6. Teoretisk analys

I följande avsnitt analyserar vi med utgångspunkt i valda teorier och tidigare forskning den empiri som framkommit under studiens gång. Vi valde att strukturera analysen efter våra tre frågeställningar och gör kopplingar till de utförda intervjuerna.

- Hur upplever skolungdomar sin egen användning av sociala medier?
- Hur ser skolungdomar på sambandet mellan sin medieanvändning och eventuell skolrelaterad stress?
- Hur kan skolungdomars användning av sociala medier kopplas till teori om det senmoderna samhället?

Hur upplever skolungdomar sin egen användning av sociala medier?

Utifrån intervjuerna blev det tydligt att Instagram, Snapchat, Tiktok och Youtube är de mest använda sociala medierna bland respondenterna. Det framkom av de sex deltagarna att samtliga använde sig av Snapchat och Tiktok, fyra av sex deltagare använde Instagram och Youtube medan endast två uppgav sig använda Facebook (se bilaga 3). Detta är i linje med Internetstiftelsens (2022) senaste studie att Facebook har tappat något i användandet av ungdomar medan Snapchat och Tiktok har ökat i användandet. När det gäller Youtube ligger den kanalen högst på listan.

Respondenterna har förväntningar på att få uppmärksamhet och bekräftelse på sociala medier samt att bli sedda. Ifall ungdomarna känner lågt självförtroende kan det stärkas av att få positiv uppmärksamhet och bekräftelse på sociala medier. Lika gärna som detta kan vara något positivt kan det vändas till en negativ aspekt, om de inte får den förväntade uppmärksamheten eller bekräftelsen. Statens medieråd (2021b) menar i sin forskning att positiv respons av vänner har en positiv effekt på den sociala självkänslan. Ifall unga inte får den förväntade positiva uppmärksamheten kan det leda till en negativ självkänsla. Mind (2020) menar att användandet av sociala medier påvisar ett lågt negativt samband med ungas psykiska ohälsa. Unga med symtom på exempelvis ångest tillbringar mer tid på sociala medier där de även kan få stöd och stöttning av andra vilket bidrar till ett bättre mående.

Samtliga respondenter ansåg sociala medier var nödvändigt för att göra det möjligt att kommunicera och hålla kontakt med vänner. Däremot upplever Kalle och Nova att sociala medier inte har så stor betydelse. De säger att sociala medier är mest tidsfördriv och de klarar sig bra utan. Kalle och Nova umgås hellre med vänner och familj i det verkliga livet. Forskning visar att vara

delaktig i sociala umgängen och vänskapsrelationer har betydelse för att känna sig accepterad och trygg (Hiltunen, 2017). Två av respondenterna nämnde även att sociala medier var en informationskälla där de lärde sig nya kunskaper. Resultatet ligger i linje med tidigare forskning (Statens medieråd, 2021a), att mobiltelefoner har blivit en standard för kommunikation, informationsinhämtning samt sociala plattformar. Studien (Ibid, 2021a) visar vidare att internet har blivit en alltmer integrerad del av barnens vardag där det digitala livet är lika verkligt som det vardagliga livet hos unga. Det är detta Lisa pratar om i intervjun när hon säger hur viktig och betydelsefull mobiltelefonen är för henne. Lisa säger att hon har allt i sin telefon, i princip hela sitt liv och i händelse av att Lisa skulle tappa bort sin mobiltelefon, menar hon vidare att hela hennes liv är borta. Däremot säger Jenna drastiskt i sin intervju att mobiltelefonen är beroendeframkallande och förklarar samtidigt när hon väl har börjat titta i sin mobiltelefon kan hon inte sluta titta. Jenna är införstådd med att detta inte är bra för henne och menar vidare att ungdomar blir hjärntvättade av sociala medier. Fenomenet FOMO är ett relativt nytt begrepp som kan relateras till Lisas beteende vilket innebär en stress eller rädsla för att missa något viktigt när människor söker efter information om världen, vänner eller händelser på sociala medier (Mindler, 2021). Bakgrunden till detta fenomen är att människor söker efter någonting som kan förbättra den egna livsstilen.

Dagens unga känner en press från samhället att passa in och det finns en rädsla hos respondenterna att de inte alltid gör det. Respondenterna uppgav att de inte vill känna sig annorlunda och för att undvika detta måla många upp en bild av det "perfekta" livet. Lisa säger i sin intervju att hon känner en stor press och ångest över att inte passa in och att hon inte har rätt statussymboler. Samtidigt tillägger Lisa att det finns normer i samhället att leva upp till och följer vi inte samhällets normer och värderingar blir vi utsatta för olika sanktioner som hat. My beskriver även i sin intervju att sociala medier präglas av normer som skapats av oss människor, exempel nämner My att just nu är det väldigt mycket brun utan sol som florerar bland influencers trots att det är november månad. Man kan upplevas som konstig om man inte följer normerna och det vill man inte. Hiltunen (2017) skriver i sin forskning att statussymboler är viktiga för dagens ungdomar för att bli accepterade på sociala medier. Unga placerar sig själva i ett social rankingssystem.

Samtidigt är respondenterna överens om att de kan vara sig själva till största delen på sociala medier. Deltagarna menar att de kan vara den de egentligen vill vara på sociala medier men kanske inte riktigt vågar i verkliga livet. Ungdomarna i det empiriska materialet uppgav att de känner sig trygga bakom skärmen och vågar vara sig själva samt att de vågar ta kontakt med

nya människor och skapa ny bekantskapskrets på sociala medier. Mind (2020) menar att som ung finns det både möjligheter och risker förknippat med sociala medier. De direkta positiva effekterna som visat sig i studien (Mind, 2020) är ett ökat socialt stöd, stärkt självförtroende samt en möjlighet att på ett tryggt sätt öppna upp sig och utforska nya identiteter.

Respondenterna berättade ifall någon person uppfattas som annorlunda på sociala medier får den personen hat och blir utsatt för nätmobbning. Lisa menar att det pågår mycket hat och mobbning mot tjejer på grund av deras utseende och vad de väljer att göra. Lisa menar vidare att folk har helt tappat respekten för andra människor där personer påpekar andras utseenden och livssituation. Hiltunen (2017) gjorde en undersökning om på vilket sätt flickors vardagserefarenheter skiljer sig från pojkars. Hiltunens (2017) studie kom fram till att social status och sociala relationer har en stor påverkan på ungas ohälsa, speciellt på flickor. I Statens medieråd (2021) framkom det att näthatet hade minskat i antal under 2021, däremot i den senaste studien från 2022 visar att näthatet ökat under 2022 från nio till 17 procent det gångna året (Statens medieråd, 2022).

My och Lisa berättar i intervjun att det upplevs en viss påverkan och jämförelse med influencers eller andra personer de följer på sociala medier. Lisa pratar om hur sociala medier påverkar för att bli accepterade av andra eller för att se ut likadan som alla andra. Lisa syftar på skönhetsideal och de samhällseliga normerna kring utseende, skönhetsingrepp med fillers i läpparna, tatueringar men påpekar även dyra märkeskläder och skor. My tar upp skönhetsprodukter och nämner en trend som florerar just nu på sociala medier. På grund av att en känd influencers marknadsför sitt eget märke, en brun utan sol produkt, på sin sida är det många i Mys vänskapskrets som har börjat använda denna produkt. My berättar även att influencers eller andra hon följer endast visar upp den "perfekta" sidan av deras liv på sociala medier och lägger sällan ut när något är dåligt. Detta menar My vidare, kan i sin tur skapa stress hos många yngre eftersom det visar en skev bild av hur det verkliga livet ser ut när det egentligen inte är så i verkligheten. Hiltunens (2017) studier visar att ungas upplevda ohälsa bottnar i stor del i deras dagliga kamp om att skapa och upprätthålla social status bland jämnåriga. Hiltunen (2017) drar slutsatsen att unga lever i en perfektionismens tyranni och en ständig jakt på perfektion.

Hur ser skolungdomar på sambandet mellan sin medieanvändning och eventuell skolrelaterad stress?

Enligt respondenterna lägger majoriteten av dem för mycket tid på sociala medier, tid de skulle lagt på familj eller vänner men även till skolarbete. Mobiltelefonen stör deras nattsömn då vissa

av deltagarna berättar de fastnar av aktiviteterna i mobilen och sover därav för lite. Samtliga respondenter har upplevt eller upplever stress som de kan koppla till skolarbeten och betygshets. Majoriteten av respondenterna får prestationsångest när det kommer till skolarbeten och deras betyg. Jenna upplever dels att läxorna är för svåra, dels att uppgifterna kommer allt för ofta och för tätt inpå varandra. Saga känner sig stressad och får prestationsångest över alla förekommande skolarbeten samt prov och nämner att hon aldrig blir nöjd med det hon presterar. My berättar att betygshetsen bidrar till stress som både kan yttra sig fysiskt och psykiskt såsom magkatarr eller ångest. Lisa säger liknande att det finns betygshets i skolan och att hon hela tiden jämför sig med andra elever. Att betygshets i skolan ökar stress och ohälsa framkommer i tidigare forskning. Sedan skolreformen infördes 2011 visas en markant ökning att elever är mer stressade och oroliga idag än tidigare (Nylander, 2021). Elever känner större press av att prestera bättre eftersom provresultaten påverkar betygssättning samt allt fler mätningar och tester genomförs i dagens skola (Ibid, 2021). Hiltunen (2017) diskuterar även detta i sin studie att unga sätter stort värde på sina betyg vilket de ser som livsavgörande för kommande studier. Även vårdnadshavare ställer höga krav på sina barn och deras betyg vilket leder till att unga anstränger sig och presterar mer för att inte göra sina föräldrar besvikna. Enligt studiens empiriska analys kan undersökningen inte se att respondenterna kopplar mobilanvändning av sociala medier till eventuell skolrelaterad stress.

Hur kan skolungdomars användning av sociala medier kopplas till teori om det senmoderna samhället?

Utifrån ett samhällsperspektiv kan vi avläsa spår av det senmoderna i intervjudeltagarnas svar och kan följande ställa samhällsvetenskaplig teori till respondenternas åsikter och tankar.

Det framkommer i det empiriska materialet att sociala medier upplevs som ett viktigt redskap för att upprätthålla relationer mellan sina vänner. Samtliga respondenter ansåg sociala medier var nödvändigt för att göra det möjligt att kommunicera och hålla kontakt med vänner. I intervjun med Lisa pratade hon om hur viktig och betydelsefull mobiltelefonen är för henne. Lisa säger att hon har allt i sin telefon, i princip hela sitt liv och i händelse av att Lisa skulle tappa bort sin mobiltelefon, säger Lisa att då är hela hennes liv i princip borta. My pratade även om att mobiltelefonen medför en trygghetskänsla. Det empiriska materialet påvisar aspekter om de samhälleliga normer kring bland annat skönhetsideal och andra aktuella nymodiga produkter som bör konsumeras i syfte för att passa in bland andra.

Studiens empiri påvisar att i dagens samhälle lever människan under förutsättningar där vi alltmer använder techne i våra liv och att människan har blivit instrumentell (Gustavsson, 2000). I det empiriska materialet framkommer att deltagarna ägnar sig mer åt konsumtion och får sina intressen och behov tillgodosedda genom mobilanvändning av sociala medier. Människan har intagit en subjektivitetsform där konsumtion har blivit en av de mest meningsfulla aktiviteterna och när vi konsumerar upprätthåller vi en relation där själva akten konsumtion tillgodoser vilka vi är i våra intressen och behov, inte varan i sig (Biesta, 2006). Det individanpassade samhället kopplas till instrumentella relationer vilket Bauman (2004) pratar om.

Lisa säger i intervjun att hon känner en stor press och ångest över att inte passa in och pekar speciellt ut dyra märkeskläder som en viktig statussymbol. Enligt Bauman (2008) har vi övergått till ett konsumtionssamhälle, ett samhälle där vi har ändrat beteende i våra konsumtionsvanor. Dagens konsumtionssamhälle har utvecklat en förmåga att absorbera varje form av missnöje där missnöjet sedan återanvänds som en viktig resurs för konsumtion. Dagens samhälle kännetecknas som konsumismens tidsålder och har blivit en "nukultur" (Ibid, 2008). Bauman (2002) menar att ett individualiserat samhälle är i en konstant rörelse vilket försvårar identitetsskapandet som i sin tur leder till oro, svaga band och otrygghet.

I likhet med Bauman säger Giddens att dagens samhälle är mer rörligt än någonsin och menar vidare att den digitala revolutionen är unik och utmärker sig genom den globala omfattningen, dess snabbhet och djup (Ritzer, 2009). Distansering handlar om åtskiljandet av tid och rum, att tid och plats inte är sammankopplat på samma sätt som tidigare där individen var bunden till en verklig fysisk plats. Den fysiska platsen är inte längre lika viktig i dagens senmoderna samhälle. Detta kan vi se utifrån Lisas svar när hon berättar att hon kan bevara kontakten med sina kusiner som bor i ett annat land genom sociala medier. Liknande resonemang konstaterades när Nova berättade att hon kan hålla kontakten med vänner som inte går på samma skola längre och bor numera långt ifrån.

Urbäddningen kopplas till sociala relationer, att sociala relationer har lyfts ut ur det verkliga rummet. Giddens menar att vi behöver inte längre ha fysisk kontakt med människor för att ha en relation till dem (Ritzer, 2009). Detta påvisas i det empiriska materialet att mobilanvändning på sociala medier har denna funktion av relationer mellan ungdomarna i dagens samhälle.

Reflexivitet handlar om att allt är öppet för reflektion i dagens samhälle vilket kan ge människor en djupgående känsla av otrygghet (Ritzer, 2009). Idag kan ungdomar välja vilka typer av människor de vill framstå att vara där digitala verktyg fungerar som ett instrument för att visa vem de är. Detta kunde vi avläsa i empirin där deltagarna berättade att de jämförde sig med andra

och påverkas av olika influensers vilka de följer på sociala medier för att känna sig accepterade på arenan. De digitala verktygen har blivit så djupt integrerade i ungdomarnas liv att det har blivit en del av de själva och att människor inte längre ser varandra. Konsekvenserna av detta medför att människorna inte längre har tillit till andra människor (Ibid, 2009). Detta kan vi se när Lisa pratar om att folk har helt tappat respekten för andra människor.

Giddens (1996) menar att varje individ strävar efter känslan att lita på sin omgivning och säger vidare att den ontologiska tryggheten skapas i rutiner, strukturer och vanor. När tryggheten rubbas kan det medföra psykisk sårbarhet, en känsla av ångest och ängslighet. Giddens (1996) säger vi befinner oss i en ny dimension, en dimension av oro och ångest som inte funnits tidigare i det traditionella samhället vilket vi kan se i Lisas ängslan av att tappa bort sin mobiltelefon. Teorin kan även kopplas till intervjufrågan som ställdes angående en mobilfri skola. My berättade att mobiltelefonen kan vara en trygghet för dem som känner sig ensamma och inte har några vänner, genom att ta upp sin mobiltelefon kan personen se upptagen ut eller känna trygghet i att kunna ringa sina föräldrar när som helst. När skolan görs till en mobilfri arena rubbas den ontologiska tryggheten och ungdomarna upplever en psykisk sårbarhet, en känsla av ångest och ängslighet genom att deras trygghet, det vill säga mobiltelefonen, tas ifrån dem. De flesta av respondenterna var överens om mobilfria lektioner däremot var alla deltagarna eniga om att mobiltelefonen bör tillåtas på rasterna av den anledningen att mobiltelefonen medför en trygghetskänsla.

7. Avslutande diskussion

Med utgångspunkt i studiens syfte och frågeställningar kan vi dra en slutsats utifrån undersökningens sammanställda resultat.

Internet har blivit en integrerad del av skolungdomars vardag där de flesta är uppkopplade dygnet runt. Mobiltelefonen är deras främsta följeslagare och har blivit en standard för kommunikation, informationsinhämtning och sociala plattformar. Sociala medier anses vara nödvändigt för att göra det möjligt att kommunicera och hålla kontakt med vänner. Vi kunde urskilja tre kategorier utifrån de två första frågeställningarna om upplevelsen av sociala medier. Den första typen om upplevelsen av sociala medier handlade om tidsfördriv, en plats endast för underhållning. Den andra gruppen kunde vi urskilja en upplevelse att mobiltelefoner och sociala medier är väldigt betydelsefull, och skulle mobiltelefonen slarvas bort kan en känsla uppstå att hela ens liv är förlorat eftersom allt finns lagrat i mobiltelefonen. Den tredje kategorin kunde vi urskilja ett beroende att mobilanvändning på sociala medier upplevdes som beroendeframkallande eftersom ungdomar inte kan sluta bläddra eller titta på de olika plattformarna. Dessutom uttryckte sig en intervjudeltagare att ungdomar blir hjärntvättade av sociala medier. Mobiltelefoner upplevs även medföra en trygghetskänsla och kan lätt orsaka känslor av ängslan och oro vid eventuell förlust eller förbud av denna enhet.

Det finns förväntningar av ungdomar att få uppmärksamhet och bekräftelse på sociala medier. Ifall unga inte får den förväntade positiva uppmärksamheten kan det leda till en negativ självkänsla. Ungdomar upplever att de motiveras till att konsumera varor utifrån vad influencers på sociala medier visar upp. Det finns samhälleliga normer och förväntningar vilket gör att ungdomar eftersträvar att ha samma produkter som marknadsförs av kända influencers på sociala medier. Influencers anses ofta vara symboler för framgång och status. Detta kan bidra till att ungdomar inspireras till konsumtion av vissa produkter eller skönhetsingrepp eftersom det ger ett värde som speglar den kände influencers status men även en känsla av att passa in.

Resultat påvisar upplevd skolrelaterad stress vilket kopplas till betyg och skolprestation däremot konstaterar studiens undersökningen att det inte finns några samband mellan ungdomars medieanvändning av sociala medier och eventuell skolrelaterad stress.

Studiens undersökning tar sin utgångspunkt i teorier kring senmodernitet. Giddens och Baumanns teorier beskriver vad som karakteriserar det senmoderna samhället. Studiens framställning av teorier går inte in på detaljnivå i de senmoderna teorierna i stället har vi valt att förmedla

en grundläggande förståelse och dess huvudsakliga karaktärsdrag för vad senmodernitet innebär. Vi har riktat fokus på hur relationer har förändrats mellan individer. Bauman talar om att vi har lämnat produktionssamhället och övergått till ett konsumtionssamhälle där det finns yttre” globaliserade krafterna och inre” individualiserade krafter som har satt samhället i rörelse. Det är den överdrivna konsumtionen som har satt konsumtionssamhället i rörelse och människor blir varken lyckligare eller mindre lyckligare av detta.

Det kan konstateras en medvetenhet bland ungdomar att det existerar två världar, en digital och en verklighet vilket både Bauman och Giddens pratar om. Digitalisering har gett oss en ny värld att förhålla oss till vilket gör att individer i det senmoderna samhället har ett nytt forum att kunna förmedla sig själva samt kommunicera och integreras med andra. Vi är inte längre bundna till tid och rum vilket människor var tidigare i de traditionella samhällen. Den fysiska platsen är inte lika viktig i det digitaliserade samhället. Att platsen inte är lika viktig kan vi referera till när de globala samhällsrestriktionerna infördes under coronapandemin år 2020. Människor började arbeta hemifrån i större utsträckning och skolbarn studerade även hemifrån genom distansundervisning. Digitaliseringen har gjort att sociala relationer har lyfts ut ur det fysiska rummet där vi inte längre behöver fysisk kontakt med människor för att ha relationer till dem. Detta kan relateras till ungdomar när de kommunicerar och håller kontakt med sina vänner på sociala medier. För ungdomarna är denna handling fortfarande en social relation i stället har det fysiska rummet skiftat till ett digitalt rum, en internetvärld.

De digitala verktygen fungerar som ett instrument när vi väljer vilka typer av människor vi vill framstå att vara i det digitaliserade samhället. Ungdomar kan vara sig själv på sociala medier vilket unga annars inte vågar i den verkliga världen. De digitala verktygen har blivit djupt integrerad i våra vardagliga liv att det har blivit en del av oss själva men har även framkallat en falsk trygghetskänsla.

Den enskilda individen i det senmoderna samhället kan i större utsträckning än i de tidigare traditionella samhällen välja sin identitet, sin livsstil och sina handlingar. Det fria valet har medfört negativa konsekvenser för den senmoderna individen i form av otrygghet, rädsla, ensamhet och en avsaknad av tilltro till andra människor.

I motsvarande studie vilken Hiltunen (2017) genomförde handlade dock om ungdomars upplevda ohälsa och vad den beror på. I denna studie användes symbolisk interaktionism som teoretiska utgångspunkter. Teorin studerar samhället genom att inta aktörens perspektiv med fokus på hur individer uppfattar och definierar situationer de deltar i samverkan med andra för att

skapa sin jag-uppfattning. "Jaget" är ett centralt begrepp inom den symboliska interaktionistiska traditionen. Avhandlingen diskuterar framväxten av det sociala jaget, hur jaget blir till och formas men även andra begrepp lyfts fram såsom social status och sociala jämförelser. Begreppen status och jämförelser förekom även i vårt empiriska material och orden används ofta av deltagarna i intervjuerna. Beskrivningarna Hiltunen gör i sin avhandling om social status och sociala jämförelser speglar föreliggande empiriska resultat. Hiltunens forskningsresultat drar slutsatsen att ungdomar lever under en slags perfektionismens tyranni, en ständig jakt på perfektion där statussymboler uppfattas som nödvändiga för att bli accepterade på den sociala arenan.

Perspektiven utifrån nämnda teorier kan anses se dystra ut för den senmoderna människan. För att blicka framåt med en fortsatt nyfikenhet i vad som komma skall, i en ny era, upplevs en avsaknad av en ny teori som bygger vidare på de föregående teorierna.

Metoddiskussion

I analysprocessen till det empiriska materialet har vi stängt av våra personliga erfarenheter och värderingar för att kunna arbeta på ett opartiskt sätt. Vi har gjort detta för att kunna närma oss dataanalysen med ett öppet sinne. För att uppnå faktiska träffsäkerheten av det empiriska materialet återkopplas det sammanställda resultatet till respondenterna för granskning om vi hade förstått intervjudeltagarna rätt. Detta gjorde vi även i syfte för att minska risken att betydelsen lyfts ut ur sin kontext.

En betydande fördel med studiens upplägg av de genomförda semistrukturerade intervjuer är att metoden med öppna frågor synliggör ungas tankesätt och vardagserfarenheter utifrån deras egen mobilanvändning av sociala medier. Den metodologiska utmaningen var att få respondenterna berätta fritt om sina erfarenheter och upplevelser kring ämnet utan att styras. Med facit i handen borde vi ställt fler följdfrågor till några av deltagarna för att trigga i gång deras tankar och åsikter i syfte att få ett större djup och förståelse i det insamlade empiriska materialet. Vi kunde även testat metoden med att genomföra en pilotintervju till en början. Genom att använda en kontrollundersökning för att kunna notera hur intervjun fungerade samt därefter korrigerat frågorna eftersom vi upplevde att våra frågor gick in i varandra och deltagarna upprepade sina svar i intervjun.

Vi borde även tänkt på urvalet av könstillhörighet på intervjudeltagarna i vår undersökning, detta för att få en jämnare studie inom ämnet. Förslagsvist undersöka fler deltagare av antal pojkar eftersom studiens intervjudeltagare bestod av fem flickor och en pojke. En fortsatt studie

skulle särskilt vara värdefull genom att undersöka pojkars vardag eftersom i föreliggande studie var Kalles berättelse inte lika fyllig och utförlig som flickornas. Ett förslag på vidare forskning i framtiden skulle vara av intresse att göra en studie med fokus riktat mot skillnader mellan kön, pojkar och flickor, vad som kan tänkas ligga bakom varför pojkar använder sig mindre av sociala medier än flickor gör.

Studiens motiv och bidrag

Föreliggande studie bekräftar inte endast tidigare forskning, utan vår studie bidrar även till någonting nytt genom att vi har förankrat samhällsvetenskapliga begrepp till samhällsfenomenet. Detta utgör att studien bidrar till att samhällskunskapslärarna i åk 7–9 får en större förståelse kring ämnet. Genom samspel mellan forskning och professionell erfarenhet kan nya kunskaper samt arbetssätt implementeras i undervisning (Thurén, 2019). På detta sätt kan gamla åsikter förkastas och möjliggöra att nya perspektiv lyfts fram. Studiens empiriska undersökning kopplat till samhällsvetenskapliga begrepp avser belysa nya kunskaper om ungdomars välbefinnande påverkas av digitala aktiviteter genom mobilanvändning på sociala medier samt dess risker och konsekvenser utifrån ett samhällsperspektiv. Detta kan vidare kopplas till ämnet samhällskunskap i åk 7–9 där undervisningen ska bidra till att eleverna utvecklar förståelse för hur individen och samhället påverkar varandra (Skolverket, 2022c). Studiens undersökning lyfter fram nya kunskaper till samhällskunskapsundervisning vilket förankras till det centrala innehållet ”Hur media produceras, distribueras och konsumeras samt vilka möjligheter och svårigheter det kan innebära för mediernas roll i ett demokratiskt samhälle” (Ibid, 2022c).

Den största utmaningen med studier kring digitala medier och mobiltelefoner kan anses som en färskvara. Nya forskningsstudier tar tid att forska fram samt den digitala teknologin har en stor marknadskonkurrens, den digitala teknologin utvecklas ständigt i en explosiv hastighet. Det som anses vara en trend idag är kanske redan förlegat efter en månad eller ett år.

8. Referenser

Litteratur:

Bauman, Zygmunt. (2002). *Det individualiserade samhället*. Göteborg: Diadalos

Bauman, Zygmunt. (2004). *Samhälle under belägring*. Uddevalla: Daidalos

Bauman, Zygmunt. (2008). *Konsumtionsliv*. Uddevalla. Daidalos

Biesta, Gert. (2006). *Bortom lärandet. Demokratisk utbildning för en mänsklig framtid*. Lund: Studentlitteratur

Denscombe, M. (2018). *Forskningshandboken: för småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna*. Lund: Studentlitteratur.

Giddens, Anthony. (1996). *Modernitetens följder*. Lund: Studentlitteratur

Gustavsson, Bernt. (2000). *Kunskapsfilosofi. Tre kunskapsformer i historisk belysning*. Smedjebacken: Fälth & Hässler

Hiltunen, Linda. (2017). *Lagom perfekt: erfarenheter av ohälsa bland unga tjejer och killar*. Lund: Arkiv förlag.

Lundgren, U.P., Säljö, R. & Liberg, C. (red.) (2017). *Lärande, skola, bildning*. (Fjärde utgåvan, reviderad). Stockholm: Natur & Kultur.

Ritzer. (2009). *Sociologisk teori*. Malmö: Liber

Thurén, T. (2019), *Vetenskapsteori för nybörjare*. Stockholm: Liber.

Mediala referenser:

BRIS. (2022). *Stress i skolan*.

<https://www.bris.se/for-vuxna/bris-guidar/skolstress2/> (Hämtat 2022-04-27 kl. 10:04)

Folkhälsomyndigheten. (2019). *Skolbarns hälsovanor i Sverige 2017/18*. Grundrapport.

[Skolbarns hälsovanor i Sverige 2017_18 \(folkhalsomyndigheten.se\)](https://www.folkhalsomyndigheten.se/skolbarns-halsovanor-i-sverige-2017-18) (Hämtat 2022-03-02 kl. 15:24)

Folkhälsomyndigheten. (2022). *Vad är psykisk hälsa?* 2022-03-03

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/livs villkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/vad-ar-psykisk-halsa/> (Hämtat 2022-03-17 kl.14:37)

Fredrickson, B. L., & Roberts, T.-A. (1997). *Objectification Theory. Psychology of Women Quarterly*

<https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1997.tb00108.x> (Hämtat 2022-04-27 kl. 11:21)

Internetstiftelsen. (2021). *Svenskarna och internet 2021 Undersökning om svenskarnas internetvanor.*

<https://svenskarnaochinternet.se/app/uploads/2021/09/internetstiftelsen-svenskarna-och-internet-2021.pdf> (Hämtat 2022-03-22 kl. 14:36)

Internetstiftelsen. (2022). *Svenskarna och internet 2022.*

[internetstiftelsen-svenskarna-och-internet-2022.pdf \(svenskarnaochinternet.se\)](https://svenskarnaochinternet.se/app/uploads/2022/09/internetstiftelsen-svenskarna-och-internet-2022.pdf) (Hämtat 2022-11-15 kl. 10:12)

Mind. (2020). *MÅR UNGA SÄMRE I EN DIGITAL VÄRLD?*

[mind-mar-unga-samre-i-en-digital-varld.pdf](https://www.mind.se/medlemsomradet/2020/09/mar-unga-samre-i-en-digital-varld.pdf) (Hämtat 2022-03-02 kl.17:48)

Mindler.se (2021). *FOMO.*

[FOMO || Vad är FOMO? Hur kan man hantera det? || Mindler](https://www.mindler.se/2021/09/fomo-vad-ar-fomo-hur-kan-man-hantera-det/) (Hämtat 2022-03-03 kl.11:13)

Nationalencyklopedin, NE. (u.å.). *ohälsa.*

[http://www-ne-se.ezproxy.hkr.se/uppslagsverk/ordbok/svensk/ohalsa](https://www.ne.se/encyklopedi/ohalsa) (Hämtat 2022-03-17 kl. 17:51)

Nationalencyklopedin, NE. (u.å.). *Sociala medier*

[https://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/sociala-medier](https://www.ne.se/encyklopedi/sociala-medier)

(Hämtat 2022-03-22 kl. 8:21)

Nylander, Lotta. (2021). Betygshets i skolan ger ökad stress och ohälsa. *Forskning.se.*

[Betyg ger ökad stress i skolan - | forskning.se](https://www.forskning.se/betyg-ger-okad-stress-i-skolan/) (Hämtat 2022-03-01 kl.13:03)

Prop. 2018/19:165. *Etikprövning av forskning – tydligare regler och skärpta straff*

[Etikprövning av forskning – tydligare regler och skärpta straff \(riksdagen.se\)](https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/lag-2003460-om-etikprovning-av-forskning-som-sfs-2003-460) (Hämtat 2022-01-25 kl.11:51)

SFS. (2003:460 §18). Lag om etikprövning av forskning som avser människor.

[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) (Hämtat 2022-12-05 kl.18:57)

SFS. (2010:800). *Skollag*. Stockholm, Sweden: Utbildningsdepartementet.

[Skollag \(2010:800\) Svensk författningssamling 2010:2010:800 t.o.m. SFS 2021:452 - Riksdagen](#)

(Hämtat 2022-03-02 kl. 13:19)

Skolverket. (2018). *Mobiltelefoner i klassrummet inte bara ett problem*

[Mobiltelefoner i klassrummet inte bara ett problem - Skolverket](#) (Hämtat 2022-03-01 kl. 13:32)

Skolverket. (2022a). *Digital kompetens i bildämnet*.

<https://www.skolverket.se/skolutveckling/inspiration-och-stod-i-arbetet/stod-i-arbetet/digital-kompetens-och-bild> (Hämtat 2022-03-23 kl. 14.11)

Skolverket. (2022b). *Ändrade läroplaner och kursplaner hösten 2022*

<https://www.skolverket.se/undervisning/grundskolan/aktuella-forandringar-pa-grundskoleniva/andrade-laroplaner-och-kursplaner-hosten-2022> (2022-11-22 kl. 10:33)

Skolverket. (2022c). *Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet – Lgr 22*.

<https://www.skolverket.se/publikationsserier/styrdokument/2022/laroplan-for-grundskolan-forskoleklassen-och-fritidshemmet---lgr22> (Hämtat 2022-11-16 kl. 15:23)

Statens medieråd. (2021a). *Ungar & medier 2021: En statistisk undersökning av ungas medievanor och attityder till medieanvändning*.

[Ungar & medier 2021 - Statens medieråd \(statensmedierad.se\)](#) (Hämtat 2022-03-15 kl. 14:17)

Statens medieråd. (2021b). *Digitala medier och psykisk ohälsa hos barn och ungdomar: En forskningsöversikt*.

[SM Digitala Medier Psykisk Ohalsa v4 RGB.pdf \(statensmedierad.se\)](#) (Hämtat 2022-02-07 kl.8:59)

Uppdrag Psykisk Hälsa, UPH. (u.å.). *Metodstöd för elevhälsan – Stress*

<https://metodstod.se/metoder/stress/> (Hämtat 22-01-27 kl.15:23)

Dokumentärfilmer:

Documentaries on Youtube. (2018, 5 mars). *The Swedish Theory of Love*. [Video] YouTube

[The Swedish Theory of Love | Full Documentary - YouTube](#)

[Bauman pratar i slutet av dokumentärfilmen, cirka 1.06 in i dokumentären]

Bilagor

Bilaga 1

Informationsbrev

Hej!

Vi är två ämneslärarstudenter som skriver vårt examensarbete med inriktning Samhällskunskap vid Högskolan Kristianstad.

Syftet med studien är att via intervjuer undersöka skolungdomars upplevda mobilanvändning på sociala medier. Ert deltagande är betydelsefullt för vår studie eftersom intervjun syftar till att fånga upp era tankar, åsikter och erfarenheter kring mobiltelefoner på sociala medier och dess påverkan. Urvalsgruppen är ungdomar i åldrar 15–18 år.

Du som deltar utlovas total anonymitet där du tilldelas ett fingerat namn och dina svar behandlas konfidentiellt. Intervjun tar cirka 30 minuter och kommer att spelas in för att sedan transkriberas till text. Efter transkriberingen kommer ljudinspelningen att raderas och det är endast textmaterialet som kommer att sparas fram tills examensarbetet är granskat och godkänt av högskolan.

Intervjun är frivillig och du kan när som helst avbryta intervjun utan orsak.

Tack!

Izabella Hagman & Erica Johnsson

Kontaktuppgifter vid eventuella frågor:

Mobil: xxx-xxxxxxx eller Mobil: xxx-xxxxxxx

Samtyckesblankett

Undertecknad samtycker att delta i intervjun

Ort och datum

Underskrift

Bilaga 2

Intervjufrågor

1. Är du aktiv på sociala medier? Vilka typer av sociala medier använder du tex Youtube, Snapchat, Tiktok?
2. Vad betyder sociala medier för dig?
3. Vad tycker du är positivt och negativt med sociala medier?
4. På vilket sätt brukar du och dina vänner umgås? Träffas ni i det verkliga livet eller umgås ni via sociala medier?
5. Tycker du att du spenderar för mycket eller för lite tid på sociala medier?
6. Om du skulle försöka uppskatta hur mycket tid du spenderar på sociala medier per dag, hur många timmar tror du att det är?
7. Tycker du det är positivt eller negativt med en mobilfri skola och varför?
8. Tycker du att sociala medier tar tid från något annat som kan vara viktigt i livet, och i så fall vad?
9. Upplever du att du lägger tillräckligt mycket tid på skolarbete?
10. Hur mycket tid per vecka lägger du på skolarbete utöver skoltid, dvs hemma?
11. Upplever du någon form av stress som är kopplat till skolarbete? Berätta
12. Om du hade spenderat mindre tid på sociala medier hade du lagt tiden på skolarbete istället? Om nej, vad hade du i stället gjort?
13. Vad tror du användning av sociala medier kan ha för påverkan på ungdomars mående, positivt och negativt?
14. Har du upplevt stress eller oro under den senaste månaden? Om ja: Vad tror du att det beror på?
15. Har du sovit dåligt eller känt dig nedstämd den senaste månaden? Om Ja: Vad tror du att det beror på?
16. Påverkas du av sociala medier på något negativt sätt exempelvis nedstämdhet eller sömnsvårigheter? På vilket sätt påverkas du?
17. Upplever du att man får vara sig själv på sociala medier eller finns det vissa förväntningar på hur man ska vara? Hur ser i så fall dessa förväntningar ut?
18. Tror du att sociala medier påverkar dina val av intressen, märkeskläder eller hur vi bör se ut för att bli accepterade?

19. Skulle du kunna beskriva på vilket sätt du tror att du påverkas av sociala medier och vad som förväntas av dig?
20. Upplever du att sociala medier gör det lättare att vara sig själv eller upplever du att sociala medier gör det svårare att vara sig själv?
21. Finns det något mer ni skulle vilja tillägga eller utveckla kring det vi samtalat om idag?

Informanternas svar i korthet

<i>1. Vilka typer av sociala medier använder du?</i>	
Lisa	Instagram, Snapchat, Tiktok, Youtube, Facebook, Pintrest,
My	Instagram, Snapchat, Tiktok, Youtube, Twitter
Jenna	Instagram, Snapchat, Tiktok, Youtube
Nova	Snapchat, Tiktok, Facebook
Saga	Instagram, Snapchat, Tiktok, Youtube
Kalle	Snapchat, Tiktok

<i>2. Vad betyder sociala medier för dig?</i>	
Lisa	Informationskälla, ett sätt att kommunicera, hålla kontakt med vänner, gilla varandras bilder
My	Betyder det mesta för mig. Hålla kontakt med vänner, skapa nya kontakter, träffa människor, få bekräftelse
Jenna	Visa världen vem jag är, kontakta vänner, kolla roliga videoklipp, lära mig mycket
Nova	Betyder inte så mycket, mest tidsfördriv och lite kontakt med vänner
Saga	Det betyder mycket. Jag spenderar stor del av min fritid på sociala medier
Kalle	Inte så mycket, klarar mig utan. Använder det bara till att kommunicera med vänner.

<i>3. Vad tycker du är positivt och negativt med sociala medier?</i>	
Lisa	Positivt: hålla kontakt med folk från hela världen, få världsuppdateringar, få uppmärksamhet, träffa nya människor från hela världen Negativt: känna stor press, ångest över att inte passa in, man kan upplevas annorlunda, får hat, nätmobbning pga utseende och handling. Statussymboler - dyra kläder, rätta saker
My	Positivt: träffa nya vänner, hålla kontakt, få uppmärksamhet, en plats där man kan vara sig själv Negativt: anonymiteten, hat, nätmobbning, jämförelse med andra, skev bild av verkligheten-målar upp en falsk bild
Jenna	Positivt: kunskap-lära sig mycket Negativt: lägger mycket tid på det
Nova	Positivt: Kan hålla kontakten med vänner som flyttat nu när vi inte kan träffas. Negativt: Man blir påverkad av allt negativt som visas på sociala medier som krig.
Saga	Positivt: Människor är inte lika dömande och man kan vara mer sig själv. Negativt: Det negativa är att ungdomar blir mindre sociala och mobbning på nätet är också rätt vanligt.
Kalle	Positivt: Lätt att komma i kontakt med folk och jag kan se var vänner är på snapkartan. Negativt: Folk är så lättkränkta.

4. På vilket sätt brukar du och dina vänner umgås? Träffas ni i det verkliga livet eller umgås ni via sociala medier?

Lisa	Både och. Sociala medier: Folk som man bara känner på sociala medier som man inte träffas alls eller lika ofta. Verkligheten: nära vänner som man även håller kontakt med på sociala medier
My	Både och. Sociala medier: främst på sociala medier eftersom man inte kan träffas varje dag i den fysiska världen. Då träffas man på Snapchat, skriva och skickar bilder, uppdaterar varandra vad man gör.
Jenna	Både och. Sociala medier: internetvänner som man inte träffar Verkligheten: när jag ska träffa vänner hör jag av mig via sociala medier
Nova	Både och Sociala medier: Umgås bara med de vännerna som bor långt borta på sociala medier och inte kan träffa i verkligheten. Verkligheten: Träffar mest mina vänner i verkligheten
Saga	Sociala medier: Umgås med vänner på sociala medier, blir nog mer på vintern Verkligheten: Träffar vänner i verkligheten. mer när det är sommar.
Kalle	Träffar bara mina vänner i verkligheten , aldrig över sociala medier.

5. Tycker du att du spenderar för mycket tid eller för lite tid på sociala medier?

Lisa	Ja - För mycket Så fort man inte har något att göra tar jag upp min telefon. Mobilen är alltid tillgänglig, alltid nära till hands, finns alltid något att göra på mobilen typ scrollar i timmar på Tiktok, tittar på videos.
My	Nej – Lagom Tycker inte sociala medier har tagit över mitt liv
Jenna	Ja - För mycket
Nova	Nej – Lagom Jag spenderar lagom mycket tid på sociala medier, en stund på morgonen och en stund på kvällen.
Saga	Ja – För mycket Jag tycker att jag spenderar för mycket tid på sociala medier
Kalle	Nej Det tycker jag inte.

6. Om du skulle försöka uppskatta hur mycket tid du spenderar på sociala medier per dag, hur många timmar tror du att det är?

Lisa	Rapport app-genomsnittstid 6-7 timmar/dag. På sociala medier 5-6 timmar/dag.
My	Snapchat 2-3 timmar/dag, Tiktok är lätt att fastna i man bläddrar och tittar på videos ca 1 timme. På helgen använder jag sociala medier mer än till vardags.
Jenna	Hela dagar från morgon till kväll

Nova	Jag är ute på sociala medier cirka 40 minuter på morgonen och en timme på kvällen.
Saga	6 timmar kanske
Kalle	8 timmar, tittar på Tiktok och klipp med vänner.

7. Tycker du, det är positivt eller negativt med en mobilfri skola? Varför?	
Lisa	Tror inte på mobilfri skola, ja till mobilfria lektioner Telefonen kan vara en trygghet för de som är ensamma och inte har vänner, kunna ringa upp folk
My	Mobilfri skola – bra idé, all fokus läggs på skolarbete. Mobilens lättillgänglighet kan störa lektioner. Omklädningsrum på idrott, Finns folk som känner sig osäkra och vill inte vara med på idrotten pga att andra tar foto på Snapchat Men mobilen är även en trygghet för elever, man har allting på sin mobil, om man känner sig ensam kan man ta upp mobilen och se upptagen ut eller kontakta sina föräldrar
Jenna	Negativt! Ungdomar är besatta av sociala medier. Ungdomar blir arga, klagar och fokuserar mindre på skola vid en mobilfri skola. Inget positivt med mobilfri skola.
Nova	Både och. Kan störa under skolarbete men även vara ett hjälpmedel.
Saga	Jag tycker det på både positivt och negativt. Positivt för det gör så att ungdomarna inte håller på med mobilen hela dagarna och får istället vara sociala och umgås med människor vilket är viktigt. Det som är negativt är nog alla som inte har någon att vara med hela tiden och då kan det bli ensamt och tråkigt om man inte har mobilen.
Kalle	Negativt för det finns inget att göra på rasterna, positivt är att jag inte blir störd på lektionerna och kan då koncentrera mig bättre

8. Tycker du att sociala medier tar tid från något annat som kan vara viktigt i livet, och i så fall vad?	
Lisa	Ja – tiden med nära och kära, sociala möten. Man hänger mer på internet än med folket runt om kring.
My	Nej – inte för min del
Jenna	Ja – att socialisera sig med människor i verkliga livet
Nova	Ja – den tiden kunde man umgått med familjen och vänner i stället.
Saga	Ja – att umgås mer med mina vänner och familjen. Ibland kan det även ta tid ifrån skolarbete som läxor och prov.
Kalle	Ja – plugga kanske

9. Upplever du att du lägger tillräckligt mycket tid på skolarbete?	
Lisa	Ja – Men det beror på från dag till dag. Ibland orkar man inte plugga men jag gör vad jag ska
My	Ja – det tycker jag. Men ibland orkar jag inte plugga eller tycker det är tråkigt
Jenna	Nej – jag är på Tiktok hela tiden
Nova	Ja – det tycker jag.
Saga	Ja – oftast.

Kalle	Jag skulle nog kunna lägga mer tid på skolarbete men är trött på skolan så orkar inte.
-------	--

10. Hur mycket tid per vecka lägger du på skolarbete utöver skoltid, dvs hemma?

Lisa	2-3 timmar efter skoldag
My	Det beror på ca 2-3 timmar vissa dagar och vissa dagar inget
Jenna	Max 2 timmar
Nova	1-2 timmar om dagen
Saga	1-3 timmar om dagen cirka.
Kalle	Ingenting

11. Upplever du någon form av stress som är kopplat till skolarbete? Berätta

Lisa	Ja – Prestationsångest, man jämför sig med andra, betygshets man måste ha ett A för att vara bra. Men bara för att jag inte är duktig i skolan eller klarar få höga betyg så betyder det inte att jag är dum.
My	Ja – Betygshetsen, att få höga betyg. Magkatarr av stress från skolarbeten och prestationsångest.
Jenna	Ja – Läxorna. Det är för svårt och läxorna kommer för tajt intill varandra
Nova	Ja – Ibland, inför prov.
Saga	Ja – Prestationsångest
Kalle	Nej – Inte nu längre. Gjorde lite på högstadiet

12. Om du hade spenderat mindre tid på sociala medier hade du lagt tiden på skolarbete i stället? Om nej, vad hade du gjort i stället?

Lisa	Nej – Jag hade lagt tiden på mycket annat, att bara vara, chilla och ta det lugnt, vårda mig själv
My	Nej – Jag hade umgåtts med familjen
Jenna	Nej – Jag hade gått ut i stället, ut och träffat vänner och spelat fotboll
Nova	Nej – Tyvärr inte
Saga	Nej – Jag hade nog läst mer böcker
Kalle	Nej – Varit ute med vänner eller mekat i garaget.

13. Vad tror du användning av sociala medier kan ha för påverkan på ungdomars mående, positivt och negativt?

Lisa	Positiva och negativa väger upp varandra. Finns mycket negativa saker med sociala medier som jag sa tidigare. Folk har tappat respekten för andra människor. Folk är otrevliga, ger hat, nätmobbning och kritiserar utseende för att de kan vara anonyma. Det påverkar ens mående negativt. Positivt är att man kan få uppmärksamhet som man annars inte får, man kan bygga upp en fasad av den person man vill vara som man inte vågar pga normerna i samhället, hålla kontakt med släktingar som bor i ett annat land.
My	Negativt: må väldigt dåligt genom att man jämför sig med andra, mår dåligt när man inte får den uppmärksamhet eller bekräftelsen som man vill ha. Positivt: tryggheten, egentligen en falsk trygghet när jag tänker efter. Blir glad av uppmärksamhet och bekräftelser.

Jenna	Negativt med nätmobbning. Positivt: nya kunskaper
Nova	Negativt. Att man jämför sig med andra.
Saga	Både och. Jag tror att det påverkar ungdomars mående både bra och dåligt. Dåligt då det är vanligt med kränkningar. Positivt då det finns många förstående och snälla människor på nätet
Kalle	Har aldrig hört att någon mått dåligt av sociala medier, blir man utsatt för näthat kanske så mår man kanske dåligt av det.

14. Har du upplevt stress eller oro under den senaste månaden? Om ja, Vad tror du att det beror på?

Lisa	Ja – Privata familjesituationer som vi alla upplever ibland och inte pga sociala medier
My	Ja – Privatlivet och mycket stress med prestationsångest att man vill prestera i skolan
Jenna	Ja – Jag kollar i telefonen så ofta att jag inte gör mina läxor vilket händer att jag ligger back.
Nova	Nej – Faktiskt inte, det bara rullar på
Saga	Ja – Nästan varje dag gör jag det. Mest på grund av skolan och alla prov och uppgifter
Kalle	Nej – Jag är aldrig stressad

15. Har du sovit dåligt eller känt dig nedstämd den senaste månaden? Om ja, Vad tror du att det beror på?

Lisa	Ja – Sömnsvårigheter, kan vara att man tar på sig mer ansvar än man ska. Man är stressad och får svårare att lugna ner sig och komma till ro.
My	Nej – Sover inte dåligt. Ja – Nedstämd beror på allmänna saker som händer i livet
Jenna	Ja – jag sover inte om nätterna eftersom jag är på min telefon i stället
Nova	Ja – om jag ligger med mobilen när jag ska sova
Saga	Ja – Ibland sover jag dåligt men då ligger jag med mobilen. Ja – Jag tror det beror på att skolan är väldigt stressig med prov och andra saker som ska göras nu precis innan jullovet.
Kalle	Nej – Jag sover som en stock

16. Påverkas du av sociala medier på något negativt sätt? Exempelvis nedstämdhet eller sömnsvårigheter? På vilket sätt påverkas du?

Lisa	Ja – Nedstämdhet När man ser influencers med deras perfekta liv som de visar på instagram och andra sociala medier. Då känner man sig lite som "Vad jag har misslyckats i livet". Men jag påverkas inte negativt på så sätt att jag mår psykiskt dåligt. Jag vet att alla har problem och ingens liv är så perfekt. Det är väl bara små saker som man stör sig på.
My	Nej Men när jag var yngre jämförde jag mig med andra på nätet. Då kunde jag må sämre pga att jag inte hade dem kläderna eller liknande för att passa in. För det handlar om i grunden att man vill passa in.

Jenna	Ja – Sömnsvårigheter Börjar jag kolla på telefonen så kan jag inte sluta kolla. Mobilen är beroendeframkallande.
Nova	Ja – Har varit nedstämd och trött.
Saga	Ja – Sover för lite.
Kalle	Nej – Det gör jag inte.

17. Upplever du att man får vara sig själv på sociala medier eller finns det vissa förväntningar på hur man ska vara? Hur ser i så fall dessa förväntningar ut?

Lisa	Enklare på sociala medier än i verkliga livet. Man kan vara anonym, skriva och uttrycka sig om saker som man annars inte hade vågat, man sitter skyddad bakom en skärm. I samhället får man inte vara allt för konstig för då hamnar man utanför. Det finns normer och värderingar i samhället som gör att människan blir begränsad. Om någon ger en olämplig kommentar så hänger andra på och då kan man förlora sina vänner och ingen vill prata med en.
My	Det är lättare på nätet än i verkligheten. Man kan välja vara anonym, välja sina kompisar på nätet, man kan måla upp en bild av sig själv som man önskar att man hade varit men som man inte vågar i verkligheten eftersom det finns påtryckningar av människor och familj att man ska vara på visst sätt. Normer spelar in och man vill ju passa in.
Jenna	Det finns normer som påverkar. Du ska typ vara på detta vis, du ska se ut så här osv. Jag tycker sociala medier hjärntvättar ungdomar.
Nova	Nej det kan man inte till 100% då man alltid undrar och det passar i flödet, är fint, lever upp till vänners liv osv.
Saga	Jag upplever att man får vara sig själv på sociala medier oftast
Kalle	Ja det tycker jag.

18. Tror du att sociala medier påverkar dina val av intressen, klädesval eller hur vi bör se ut för att bli accepterade?

Lisa	Ja Typ som plastikoperationer, ingrepp som fillers i läpparna, tatueringar, man ska ha dyra märkeskläder, en viss modell på jeans, man ska ha skor som alla andra har. Hela det här med sociala medier är att alla ser likadana ut.
My	Ja Normerna i samhället påverkar sociala medier som i sin tur påverkar människorna av vilka intressen och märkeskläder som är aktuella. Om influencers har ett speciellt klädmärke så vill många ungdomar och även vuxna klä sig i samma för att de vill passa in. Just nu är brun utan sol populärt och många ungdomar använder det pga influencers visar upp och marknadsför produkten.
Jenna	Ja När du går in på sociala medier så är det typ det trendigaste som dyker upp och då följer man alltid den trenden. Bara för att det är trendigt just nu.
Nova	Det kan vara så, beror på gruppsyck
Saga	Ja Det tror jag. Mycket det man ser på sociala medier blir man intresserad av och vill ha

Kalle	Nej – Sånt bryr inte jag mig om
-------	---------------------------------

19. Skulle du kunna beskriva på vilket sätt du tror att du påverkas av sociala medier och vad som förväntas av dig?

Lisa	Utseendet, fylliga läppar, man jämför sig med andra. Det finns alltid saker man vill ha eller se ut som någon annan. Det är sådana saker som sätter press på en att hela tiden ändra på sitt yttre och på sina egenskaper.
My	Jag blir glad och mår bra av att hålla kontakter med vänner på sociala medier, även vänner som man träffar sällan. Det är mer samhället som förväntar sig att man ska vara någon typ av förebild på sociala medier. Att man inte ska lägga ut olämpliga grejer eftersom unga tar efter. Inte bryta mot community codes.
Jenna	Den sänker inte mitt självförtroende men delvis också. Det får mig att känna mig som en kopia av någon annan. Alla är likadana på sociala medier. Så delvis en copycat, jag jämför mig med andra.
Nova	Jag tror att jag påverkas på så sett jag inte vill lägga ut vad som helst för så många kan se det och man vill inte att det ska vara något dumt. Det förväntas att det ska vara redigerade bilder på en utlandsresa eller 5 stjärnig restaurang.
Saga	Jag påverkas på det sättet att det jag ser på sociala medier blir jag ofta intresserad av
Kalle	Jag blir inte särskilt påverkad av sociala medier för jag är mig själv

20. Upplever du att sociala medier gör det lättare att vara sig själv eller upplever du att sociala medier gör det svårare att vara sig själv?

Lisa	Både och Enklare, man sitter bakom en skärm så enkelt är det. Men även svårare för personer som är lite annorlunda
My	Både och Lättare eftersom man kan välja vara anonym och lägga upp vad man vill. Svårare eftersom sociala normer präglas av normer
Jenna	Svårare eftersom allt inte är accepterande på sociala medier och man får väldigt mycket kritik. Ibland kan man ta det väldigt hårt och det sårar en.
Nova	Det är svårare att vara dig själv då man inte vill bli dömd av alla människor
Saga	Jag upplever att sociala medier gör det lättare att vara sig själv eftersom alla är så olika där.
Kalle	Jag upplever inte det svårt att vara sig själv men många som ändrar utseende för att inte bli utsatta

21. Finns det något mer ni skulle vilja tillägga eller utveckla kring det vi har samtalat om idag?

Lisa	Mobilen betyder mycket för mig. Har allting i telefonen, skulle jag tappa bort den och jag inte har sparat/laddat ner allt, då är hela mitt liv borta. Kläder och andra materiella saker spelar ingen roll men är telefonen borta då är hela mitt liv ”poof” borta. Mobilen är väldigt betydelsefull inte endast för sociala medier utan för att man har allting där.
------	--

	<p>Man använder fortfarande telefon för att kunna ringa till varandra och skicka meddelanden. Men oftast är det sociala medier som är grejen, man har grupp-chater och man skickar bilder till varandra. Och om man inte har det så råkar man ut för att missa saker. Alltså man missar de här roliga memes, man missar vad som händer i skolan när de skriver i grupp-chaten. Alltså man missar ju en massa. Bara på instagram där finns så många olika nyheter och händelser som har hänt varje dag och som publiceras. Allt sådant missar man såklart. Sedan kan man alltid titta på nyheterna på Tv såklart men allt visas ju inte på nyheterna utan det är bara vad som händer i Sverige.</p>
My	Nej
Jenna	<p>Jag själv är väldigt beroende av sociala medier men jag tycker det är jättedåligt eftersom alla ungdomar blir hjärntvättade och alla har huvudet i sin telefon. Vilket är dåligt för att du inte är riktigt närvarande. Men mobilen är viktig ifall du ska nå någon men bortse från det är den inte så viktig egentligen.</p> <p>Det är det där att kunna kontakta mina vänner, Snapchat att kunna skicka roliga bilder, du kan skicka memes på Tiktok och du kan skicka memes på instagram, du får ett gott skratt. Du slösar mycket tid men det är kul.</p> <p>Sedan behöver man mycket pengar eftersom folk är väldigt ”judgemental” (dömande) på sociala medier. Läger du ut någonting så kritiserar de dig över allt du har. Om du har missat en ögonfrans, om du ler konstigt, om du har på dig en tröja från H&M eller du har på dig en tröja från Gucci exempel. De kollar in varje centimeter av dig. Att ha på sig märkeskläder är en fördel eftersom det är väldigt inne nu att ha på sig märkeskläder bland ungdomar. För att det visar att du...att du HAR pengar, det är allt det visar och folk gillar som har pengar</p>
Nova	Nej
Saga	Nej
Kalle	Nej

Intervjuanalys

Återkommande ord

Bevara, upprätthålla och skapa kontakter	45
Kommunicera	2
Skapa	1
Träffa	18
Hålla	5
Kontakt	19
Upplevelser och känslor	27
Trygghet	7
Ensamhet	4
Uppmärksamhet	6
Bekräftelse	3
Passa in	5
Glad	2

Relationer	71
Vänner	27
Kompisar	7
Människor	19
Folk	18
Förväntningar och negativa aspekter	37
Norner	10
Inläring, kunskap	7
Näthat, nätmobbning	14
Anonym	6