

Självständigt arbete på grundnivå

Independent degree project – first cycle

Huvudområde

Major Subject

”Syns man inte, finns man inte”

En kvalitativ studie om sociala mediers påverkan på tjejers identitet och psykiska hälsa

Lisa Lundgård



Mittuniversitetet

MID SWEDEN UNIVERSITY

Campus Härnösand Universitetsbacken 1, SE-871 88. Campus Sundsvall Holmgatan 10, SE-851 70 Sundsvall.

Campus Östersund Kunskapens väg 8, SE-831 25 Östersund.

Phone: +46 (0)771 97 50 00, Fax: +46 (0)771 97 50 01.

MITTUNIVERSITETET

Avdelningen för Socialt arbete

Examinator: Masoud Kamali, Masoud.Kamali@miun.se

Handledare: Birgitta Forsberg, Birgitta.Forsberg@miun.se

Författare: Lisa Lundgård, lilu1501@student.miun.se

Utbildningsprogram: Socionomprogrammet, 210 hp

Huvudområde: Socialt arbete

Termin, år: HT, 2017

Sammanfattning

Sociala medier har kommit att bli en kontext för ungdomar att experimentera med sin identitet samt även för att ta del av varandras liv. Användandet av sociala medier ökar, där forskning visar att tjejer använder dem mer än killar. Forskning visar även att det finns könsskillnader när det kommer till konsekvenser av användandet av sociala medier. Syftet med denna studie var därmed att i svensk kontext undersöka om tjejers identitet och psykiska hälsa påverkas av användandet av sociala medier, och i sådana fall hur. Studien är av kvalitativ ansats, där metoden för insamling av empiri var fokusgrupper. Fokusgrupperna har omfattat 18 tjejer i ungdomsålder. Utifrån insamlad empiri identifierades fem olika teman, vilka omfattar olika processer av påverkan på tjejers identitet och psykiska hälsa via användandet av sociala medier. Denna studie har visat att hur tjejers identitet och psykiska hälsa påverkas av dessa processer beror på tjejers samtida psykiska hälsa och identitet, alltså hur tjejer själva mår, vilken självbild de har och hur säkra de är i sig själva.

Nyckelord: *Identitet, sociala medier, psykisk hälsa, tjejer, ungdomar, självframställan, impression management, normer, ideal*

Innehållsförteckning

Sammanfattning.....

1 Inledning.....1

1.1 Syfte.....	3
1.2 Frågeställningar	3
1.3 Avgränsningar.....	3
1.4 Definitioner och begrepp	3
1.4.1 Psykisk hälsa	3
1.4.2 Psykisk ohälsa	3
1.4.3 Sociala medier.....	4
1.4.4 Identitet	4
1.4.5 Likes.....	4
1.4.6 Ungdomsålder	4
1.5 Disposition.....	4

2 Kunskapsläge5

2.1 Ungdomar och sociala medier	5
2.2 Sociala medier och identitet.....	6
2.2.1 Feedback	7
2.3 Sociala medier och psykisk hälsa	8
2.3.1 Social jämförelse.....	9
2.4 Sociala medier och självpresentation.....	10
2.5 Sammanfattning av tidigare forskning.....	11

3 Teoretiska perspektiv12

3.1 Psykosocial utvecklingsteori	12
3.2 Normteori och normkritiskt perspektiv	12
3.3 Impression management	13

4 Metod och tillvägagångssätt15

4.1 Litteratursökning.....	15
4.2 Databasinsamlingsmetod	15
4.3 Urval	16
4.4 Genomförande	16
4.5 Etiska överväganden.....	17
4.6 Reliabilitet och validitet.....	18
4.7 Analysmetod.....	19
4.8 Begränsningar i metod och tillvägagångssätt	20

5 Resultat21

5.1 Sociala mediers betydelse.....	21
5.1.1 Användning/omfattning	21
5.1.2 Betydelse.....	21
5.1.3 Avstånd från fysiska rummet	22

5.1.4 Påverkan.....	22
5.2 Själframställan	23
5.2.1 Tjejers självframställan.....	23
5.2.2 Offline och online	24
5.2.3 Påverkan.....	25
5.3 Normer och ideal	25
5.3.1 Påverkan.....	26
5.4 Social jämförelse	27
5.4.1 Vem tjejer jämför sig med	27
5.4.2 Vad tjejer jämför	27
5.4.3 Påverkan.....	27
5.5 Feedback.....	28
5.5.1 Påverkan.....	29
5.5.2 Bekräftelse	30
6 Analys av resultat	31
6.1 Sociala mediers betydelse.....	31
6.2 Själframställan	32
6.3 Normer och ideal	34
6.4 Social jämförelse	36
6.5 Feedback.....	37
6.6 Sammanfattning.....	38
7 Diskussion.....	39
7.1 Tjejer – en homogen grupp?	40
7.2 Resultatens betydelse för socialt arbete.....	41
7.3 Vidare forskning	41
7.4 Metoddiskussion.....	42
Referenslista	43
Bilagor	48

1 Inledning

Under större delen av våra liv ägnar vi tid åt att försöka förstå vilka vi själva är och att försöka skapa en egen identitet. Ungdomstiden är dock en väsentlig period för utvecklingen av självet, där många frågor kring framtiden är centrala och kring vem man är, vill vara och vill bli. Det är under denna period som undersökandet och sökandet efter vår identitet är mer intensivt (Hur & Gupta, 2013; Jong & Drummond, 2016; Sorbring, Andersson & Molin, 2014). Skapandet av vår identitet sker i förhållande till vår omgivning och kontext, där samhället spelar en stor roll. Individen och dess utveckling av identiteten påverkas därmed av samhället och dess olika sociala förutsättningar och möjligheter (Baumeister & Muraven, 1996). Nyckelfaktorn för identitetsskapandet är den mellanmännsliga kommunikationen vilken i och med Internet har förändrats, då den nu kan ske "online" via sociala medier (Best, Manktelow & Taylor, 2014).

Internet fungerar som en kontext för att experimentera med sin identitet och där ungdomar testat och utforskar andra sådana (Hur & Gupta, 2013; Van Der Merwe, 2017). Individen har även möjlighet att på Internet skapa den identitet hen önskar, ett idealiserat själv, och presentera sig som hen själv vill bli uppfattad (Bozkurt & Tu, 2016; Jong & Drummond, 2016; Oberst, Wegmann, Stodt, Brand, & Chamarro, 2016; Perloff, 2014; Sorbring et al., 2014; Spies Shapiro & Margolin, 2014). Idag använder så gott som alla ungdomar Internet och användandet av sociala medier ökar (Internetstiftelsen i Sverige, 2017; Prieler & Choi, 2014). I och med sociala medier och de mobila enheter som finns idag har vi möjlighet att vara uppkopplade, "online", och därmed tillgängliga dygnet runt (Fox & Moreland, 2015; Jong & Drummond, 2016; Oberst, et al., 2016; Perloff, 2014). Just sociala medier är plattformar där man kan interagera med andra, dela med sig av tankar, känslor, bilder, värderingar och attityder (Jong & Drummond, 2016; Sorbring et al., 2014).

Interaktionen med vänner sker idag allt mer "online" och dessa sociala medier fungerar som en ny socialiseringsform, vilken är väsentlig för utvecklingen av individens identitet, livsstil och sociala relationer (Beyens, Frison & Eggermont, 2016; Jong & Drummond, 2016). Via sociala medier kan vi även se vad andra lägger upp, kommenterar och gillar vilket gör att det är vanligt att individen jämför sig själv och sitt eget liv med andra (Fox & Moreland, 2015; Perloff, 2014; Prieler & Choi, 2014). Sociala medier har även blivit en plats för aktivt sökande efter bedömning, vilken sker genom den feedback individen får. Just ungdomstiden är en period där signaler och feedback från kamrater är en viktig aspekt

för skapandet av ens egen identitet, då feedback är väsentlig för att utveckla uppfattningen om sig själv (Jong & Drummond, 2016). Denna feedback påverkar det psykiska och sociala välbefinnandet då vi bryr oss om vad andra tycker, vilket gör att många spenderar mycket tid åt att bekymra sig över hur de själva framställer sig via sociala medier (Fox & Moreland, 2015).

Tidigare studier som gjorts kring sociala mediers påverkan på just ungdomar och deras psykiska hälsa, välmående och identitetsskapande har visat både för- och nackdelar med användandet av sociala medier (Best et al., 2014). Det har även visats att det bland ungdomar finns könsskillnader när det kommer till just användandet av sociala medier, dess påverkan och konsekvenser. Bland annat spenderar kvinnor mycket tid på sociala medier, vilka även har en högre frekvens av användandet av sociala medier per dag jämfört med män. Tjejer tenderar även exempelvis att jämföra sig mer med andra än män via sociala medier (Best et al., 2014; Frost & Rickwood, 2016; Hur & Gupta, 2013; Jong & Drummond, 2016; Oberst, et al., 2016; Perloff, 2014). Sett till den psykiska ohälsan visar undersökningar att den bland barn och ungdomar sedan 1990-talet har ökat och att den idag är ett växande folkhälsoproblem. Dock finns det inga tydliga svar på vad denna ökning beror på. Detta bör uppmärksammas då det kan leda till negativa konsekvenser för individen även under senare delar av livet (Socialstyrelsen, 2013).

Internet och just sociala medier skapar nya möjligheter men även nya utmaningar för bland annat identitetsskapandet. Den interaktion som sker via dessa kommunikationskanaler påverkar även det psykiska och sociala välbefinnandet (Bozkurt & Tu, 2016; Fox & Moreland, 2015). Dock finns bristfälligt med forskning kring vilken betydelse Internet har för ungdomars identitet och Internet som identitetsskapande kontext (Sorbring et al., 2014). Effekterna av användningen av sociala medier gällande identitetsskapandet är ännu inte tydlig, samt få studier har gjorts utanför engelska länder (Hur & Gupta, 2013; Prieler & Choi, 2014). Det finns även oklarheter kring vad den ökade psykiska ohälsan bland unga beror på (Socialstyrelsen, 2013). Denna studie syftar till att i svensk kontext undersöka om, och i sådana fall hur, tjejers identitet och psykiska hälsa påverkas av användandet av sociala medier. Då målet för socialt arbete bland annat handlar om att förbättra det sociala livet och individens välbefinnande (Adams, Dominelli & Payne, 2009), är det för socialt arbete viktigt att uppmärksamma och ha kunskap om dessa nya processer.

1.1 Syfte

Syftet med studien är att i svensk kontext undersöka om, och i sådana fall hur, tjejers identitet och psykiska hälsa påverkas av användandet av sociala medier.

1.2 Frågeställningar

- *Hur ser användandet av sociala medier ut hos tjejer idag?*
- *Påverkas tjejer av användande av sociala medier, i sådana fall på vilket sätt?*
- *Vilka faktorer spelar roll för hur tjejer påverkas av användandet av sociala medier?*

1.3 Avgränsningar

Den begränsade tiden för studien har gjort att studien avgränsats geografiskt, där den har utförts i en kommun i mellersta delen av Sverige. Omfattningen av deltagare har även avgränsats till tjejer, då de i inledningen visats vara den grupp som använder sociala medier mest och vilka därmed kan antas påverkas mer än killar. En annan avgränsning som gjort är att studien endast omfattar tjejer i ungdomsålder, vilket inledningen visar vara den period där utvecklandet av identiteten är som mest intensivt.

1.4 Definitioner och begrepp

Begrepp definieras nedan för att få en bättre förståelse för studiens innehåll.

1.4.1 Psykisk hälsa

Psykisk hälsa är ett svårdefinierat begrepp då det omfattar mer än friheten från psykisk sjukdom (Ottosson, u.å.b.). I denna studie syftar det till att individen upplever sin tillvaro som meningsfull, att hen upplever att hen har förmågan att hantera livets motgångar och kan använda sina egna resurser (Folkhälsomyndigheten, 2017; Sveriges kommuner och landsting, 2017).

1.4.2 Psykisk ohälsa

Psykisk ohälsa är ett mer övergripande begrepp som inkluderar bland annat oro och nedstämdhet samt psykiska sjukdomar som depression eller schizofreni. Psykisk ohälsa omfattar därmed även lindrigare psykiska besvär som påverkar välbefinnandet och som kan innebära påfrestningar i vardagen, samtidigt som psykisk ohälsa även kan innebära psykiska sjukdomar. Psykisk ohälsa är något som kan innebära att individen behöver stöd- eller hjälpinsatser då psykisk ohälsa kan leda till psykisk sjukdom, där behandling behövs (Socialstyrelsen, 2013).

1.4.3 Sociala medier

Sociala medier är ett begrepp som omfattar kommunikationskanaler där människor direkt kommunicerar med varandra genom exempelvis bild, text eller ljud. Till skillnad från massmedia bygger sociala medier och dess innehåll på dem de används av (Weibull & Eriksson, u.å.). Sociala medier omfattar bland annat bloggar, sociala nätverk och internetforum (Brattberg, 2017).

1.4.4 Identitet

Begreppet identitet är mångtydigt, men i denna studie syftar begreppet identitet till den självbild som individen har (Sorbring et al., 2014). I detta fall består identiteten i första hand av medvetenhet om sitt eget jag. Det handlar om att bestämma själv över sina egna tankar och handlingar samt att man i grunden är densamma oavsett förändringar som sker i livet och inte enbart rättar sig efter andra. Det handlar därmed om att ha *ett* jag, en identitet (Ottosson, u.å.a.; Sorbring et al., 2014). Dock är identiteten rörlig och flerdimensionell där individens identitet tar sig olika uttryck i olika kontexter och sammanhang (Hammarén & Johansson, 2009; Sorbring et al., 2014).

1.4.5 Likes

”Likes” innebär gillningar på sociala medier, vilket är en funktion som visar att man gillar saker. Likes symboliserar bland annat acceptans och uppskattning. På sociala medier finns möjlighet att ge en ”like” på andras inlägg de publicerat (Fox & Moreland, 2015; Jong & Drummond, 2016).

1.4.6 Ungdomsålder

Att vara ungdom innebär att befinna sig i en livsfas i en tid mellan att vara barn och vuxen. Någon specifik ålder är därmed mycket svår att slå fast. Dock brukar ungdomsåldern beskrivas vara mellan ungefär 13 och 25 år (Ungdomsstyrelsen, 2010).

1.5 Disposition

I inledningen presenterades studiens bakgrund, syfte, frågeställningar samt viktiga begrepp och definitioner för studien. Följande del presenterar tidigare forskning kring ämnet för studien. Efterföljande del redogör för de teorier utifrån vilka studiens resultat kommer att analyseras. Därefter presenteras metoddelen, där val av metod och urval motiveras samt tillvägagångssättet för insamling av empiri, studiens reliabilitet och validitet samt studiens begränsningar beskrivs. I resultatdelen presenteras sedan resultatet gällande den empiri som samlats in. Analysdelen behandlar just analys av resultat utifrån de teorier som valts för studien, vilken sedan följs av en diskussionsdel.

2 Kunskapsläge

I detta avsnitt redovisas en del av tidigare forskning som finns kring ämnet för studien. Kunskapsläget för studien är uppdelat i olika områden som på olika sätt berör studiens syfte och frågeställningar. De områden där tidigare forskning behandlas under denna del är ungdomar och sociala medier, sociala medier och identitet, feedback, sociala medier och psykisk hälsa, social jämförelse samt sociala medier och självpresentation.

2.1 Ungdomar och sociala medier

I åldern 16-25 använder så gott som alla Internet och det är under denna ålder som användningen av just sociala nätverk ökar. Facebook och Instagram är två av de största sociala plattformarna, där majoriteten av Intagrams användare är tjejer (Internetstiftelsen i Sverige, 2017). Dessa är två av de sociala medier där man har möjlighet att när som helst göra uppdateringar i form av bilder, text eller videos, vilket kan ses av andra (Fox & Moreland, 2015; Jong & Drummond, 2016). Denna nya kommunikations- och informationsteknologi har blivit en väsentlig del i våra liv och även skapat nya vanor och beteenden (Oberst, et al., 2016). Exempelvis har sociala medier kommit att bli ett verktyg för att tillgodose ungdomars behov av att känna tillhörighet till sina kompisar samt känna sig populär bland dem (Beyens et al., 2016). Sociala mediernas påverkan är komplex, där effekten beror på innehållet i sociala medier samt vad individen själv tar med sig till dessa plattformar (Perloff, 2014). Sociala mediernas centrala innehåll är självet, där personliga profiler är vanligt förekommande och som används för att interagera med andra (Frost & Rickwood, 2016; Perloff, 2014).

I dagens samhälle spelar mobiltelefonen en viktig roll i just ungdomars liv, vilket tillsammans med sociala medier gör det möjligt att exempelvis, som tidigare nämnts, vara ständigt tillgängliga och sociala (Jong & Drummond, 2016; Oberst, et al., 2016; Van Der Merwe, 2017). Sett till interaktionen via Internet så sker den med en viss anonymitet i och med att Internet skapar ett avstånd från det fysiska rummet (Sorbring et al., 2014). Därmed kan individer i och med Internet negligera konsekvenserna av sina handlingar (Van Der Merwe, 2017). Vissa ungdomar uppger att interaktionen online kan vara mer utlämnande än den som sker ansikte mot ansikte (Spies Shapiro & Margolin, 2014). Ungdomstiden är även den period där användandet av sociala medier är som mest och som identifieras som den perioden med intensivt fokus på utseendet (Jong & Drummond, 2016). Sett till tjejer lär de sig att självobjektifiera sig och att internalisera de samhälleliga normer och ideal som betonar tjejers yttre utseende snarare än inre egenskaper. Tjejer ska anpassa och rätta

sig efter stereotypa fysiska attraktiva ideal (Perloff, 2014). Vad som är populärt inom just sociala medier kan påverka ideal (Jong & Drummond, 2016).

Tidigare studier som gjorts har fokuserat på för- och nackdelar med användandet av sociala medier samt dess effekter (Fox & Moreland, 2015). Sociala medier förknippas med många fördelar för ungdomars utveckling, där dessa kan vara ett medel för att upprätthålla vänskap, deltagande i gemenskaper och för att lära av varandra (Van Der Merwe, 2017). Men trots flera positiva aspekter av Internet och användandet av sociala nätverk finns det även negativa sådana. Bland annat att attityder och uttryck på Internet är hårdare och där trakasserier och nätmobbing är vanligt förekommande (Sorbring et al., 2014). Användandet av sociala medier kan även leda till ökat missnöje av sin kropp, negativa affektiva reaktioner samt isolation (Best et al., 2014; Perloff, 2014). Forskning har även visat att användare kan drabbas av negativa psykiska konsekvenser när de använder sociala medier i en större omfattning (Oberst, et al., 2016).

2.2 Sociala medier och identitet

Sociala medier är särskilt attraktiva för ungdomar då de tjänar som medel för att konstruera och experimentera med sociala identiteter och där ungdomar tillåts att styra och skapa sina egna profiler samt uttrycka sin önskade självpresentation (Krämer & Winter, 2008; Oberst, et al., 2016; Spies Shapiro & Margolin, 2014; Van Der Merwe, 2017). Sociala medier tillåter även individer att skapa flera identiteter, vilka kan redigeras, tas bort och återskapas. Individer kan även ha flertalet digitala identiteter till skillnad från den fysiska identiteten (Bozkurt & Tu, 2016). Identiteterna är därmed idag mer hybrida och komplexa i och med mediernas framväxt (Hammarén och Johansson, 2009). Hur ungdomar definierar sig själva via sociala medier, vilken feedback de får på detta samt hur de ser sin egen definition i jämförelse med andra spelar roll för deras identitetsutveckling (Spies Shapiro & Margolin, 2014).

Forskning visar att ungdomar tenderar att presentera sig mer tilltalande på Internet, där man kan dölja vissa egenskaper och framhäva andra (Sorbring et al., 2014). Via sociala medier har vi även möjlighet att skapa vår idealistiska identitet och presentera oss på det sätt vi själva vill att andra ska uppfatta oss (Bozkurt & Tu, 2016; Jong & Drummond, 2016; Oberst, et al., 2016; Perloff, 2014; Sorbring et al., 2014). Ungdomstiden handlar bland annat om att utveckla en egen identitet och en strävar efter acceptans från sina

kamrater och passa in (Spies Shapiro & Margolin, 2014). Att tillhöra en kamratgrupp är en viktig del för ungdomars identitetsskapande (Jong och Drummond, 2016).

Media i sig spelar en viktig roll som transportör av särskilda sociokulturella ideal vilket speciellt är relaterat till den sociala konstruktionen av identitet. Sett till västerländsk kultur är det fysiska utseendet en betydande faktor när man definierar en identitet (Jong & Drummond, 2016). Relationen mellan samhälle och individen spelar roll för ungdomars utveckling av identiteten vilket gör att den sociokulturella kontexten är viktig för att förstå identitetsskapandet. Inom denna kontext gör dock individen egna val, men dessa påverkas av de sociala förutsättningar och möjligheter som råder i samhället (Baumeister & Muraven, 1996). Studier har visat att sociala medier antingen kan öka eller minska kulturens inverkan och dess normer (Prieler & Choi, 2014). Kopplat till detta spelar självkänslan en stor roll för attityder mot självet och utvecklandet av självidentitet. Självkänslan definieras som den självbedömning man gör, vilken antingen är positiv eller negativ. Ungdomstiden är en väsentlig tid för bland annat identitetsutvecklingen, ökad självmedvetenhet och bekymmer kring social acceptans. Denna tid är en period i livet där självkänslan dock tenderar att minska. Ett effektivt skydd mot missnöje av sin egen kropp, samt även ätstörningar, är just hög självkänsla (Jong & Drummond, 2016).

2.2.1 Feedback

Inom sociala medier finns det möjlighet att ge feedback på andra människors inlägg i form av "likes", så kallade gillningar, eller kommentarer (Fox & Moreland, 2015). Den direkta feedbacken, genom att andra kommenterar eller gillar det som postas och delas offentligt, via sociala medier idag är mycket önskvärt och påverkar individens emotionella tillstånd. Denna feedback påverkar barn och ungas självkänsla och utveckling samt är avgörande för individens uppfattning om sig själv och är centralt för skapandet av en identitet. Just ungdomstiden är en period där signaler och feedback från kamrater är en viktig aspekt för skapandet av ens egen identitet (Jong & Drummond, 2016; Spies Shapiro & Margolin, 2014). Denna feedback kan påverka det psykiska och sociala välbefinnandet då man bryr sig om och oroar sig över vad andra tycker (Fox & Moreland, 2015).

En form av feedback via sociala medier är just "likes", vilket är en funktion som representerar en form av acceptans och är starkt förknippad med popularitet. Ju fler likes en individ får på det hen postat eller delat, desto mer populär är hen som individ då detta visar att andra inom sociala medier uppskattar en. I och med att likes förknippas med

popularitet, acceptans och uppskattning kan individer se vad som är populärt och vad som inte är det. På så vis fungerar detta som en överförare av ideal. Denna feedback är då viktig för ungdomar då de kopplar detta till popularitet och självkänsla. Exempelvis om man som ungdom inte får någon feedback alls kan det bidra till att man inte känner sig omtyckt vilket kan göra att man känner sig upprörd, nedstämd och osäker. Ungdomar beskriver att de ibland tar bort saker de har publicerat då de inte fått någon feedback inom en viss tid då bristen på direkt feedback ses som någonting negativt och påverkar även självkänslan. Om det däremot skulle vara tvärtom, exempelvis direkt feedback i mängder, skulle detta främja en positiv känsla hos individen som publicerat något och känna en känsla av popularitet. Feedbacken från andra under ungdomstiden är centralt för att utveckla uppfattningarna om sig själv och för skapandet av sin egen identitet (Jong & Drummond, 2016).

2.3 Sociala medier och psykisk hälsa

I och med de ökade kraven i det moderna samhället idag ställs ungdomar inför nya utmaningar, stress och press (Best et al., 2014). Många spenderar mycket tid åt att bekymra sig över hur de själva framställer sig på sociala medier då man oroar sig och bryr sig om vad andra människor tycker och tänker. Att vara ansluten och tillgänglig samt att få feedback från andra via sociala medier kan påverka både psykiskt och socialt välbefinnande hos individen (Fox & Moreland, 2015). I och med att det finns möjlighet att ständigt vara uppkopplad kan det finnas en rädsla eller oro hos ungdomar av att gå miste om saker då de inte är online, vilket i sig skapar en önskan om att ständigt vara uppkopplad för att se vad andra gör och där individen kan känna sig tvungen att kolla sociala medier oftare för att inte missa något (Fox & Moreland, 2015; Oberst, et al., 2016). Denna känsla av att missa saker kan uppfattas som mycket stressigt hos ungdomar (Beyens et al., 2016).

Beyens et al. (2016) visar i sin studie att tjejer upplever högre nivåer av stress på grund av oron över att missa saker och över att inte vara populär på just Facebook. Studien visar även att just tjejer har ett högre behov av att känna tillhörighet (ibid.). Andra tidigare studier som gjorts har visat samband mellan psykisk ohälsa och användandet av Facebook. Bland annat att det är mer sannolikt att kvinnor upplever mer negativa känslor om sin egen kroppsuppfattning jämfört med män i och med användandet av sociala medier (Frost & Rickwood, 2016). Forskning har även visat att antalet tjejer med depression är högre än killar och att detta kan vara en utlösande faktor för tjejers högre engagemang i sociala medier (Oberst, et al., 2016). Beroende på tjejers nivå av självkänsla kan innehållet i sociala medier mer eller mindre påverka den egna kroppsuppfattningen. Låg självkänsla

kan därmed innebära att individen påverkas negativt av mediernas framställning av kroppsuppfattningen (Prieler & Choi, 2014). Perloff (2014) visar även i sin studie att självkänslan spelar roll för effekten av sociala medier, där tjejer med låg självkänsla exempelvis löper högre risk att uppleva negativa upplevelser och effekter av sociala medier i jämförelse med tjejer med hög självkänsla (ibid.). Idag har många ungdomar problem med självkänslan och mår psykiskt dåligt (Hammarén & Johansson). Psykiska ohälsan bland barn och ungdomar har sedan 1990-talet även ökat och är idag ett växande folkhälsoproblem. Dock finns det inga tydliga svar på vad denna ökning beror på (Socialstyrelsen, 2013).

Forskning har även visat positiva psykiska effekter av användandet av exempelvis Facebook. Dock belyser man vikten av att fokusera på att förstå individuella skillnader och mekanismer som utgör risk- och skyddsfaktorer för användandet av olika sociala medier (Frost & Rickwood, 2016). Enligt Oberst et al. (2016) är högt engagemang i sociala medier i sig inte problematiskt, utan det handlar om individens individuella sårbarhetsfaktorer vilka bestämmer möjliga negativa psykiska effekter av användandet (ibid.).

2.3.1 Social jämförelse

Social jämförelse är en av de största processerna som bidrar till dålig psykisk hälsa. Social jämförelse och jämförelse av utseende är två processer som beskriver en negativ självvärdering i relation till andra (Frost & Rickwood, 2016). Då man via sociala medier bland annat kan se vad andra lägger upp, kommenterar och gillar kan man även se människors vanor och upplevelser, vilket gör att den sociala jämförelsen är vanlig (Fox & Moreland, 2015). Tidigare forskning menar att sociala mediernas interaktiva egenskaper, såsom utbytet av mängder av bilder, kan leda till en negativ social jämförelse och normativa processer som bland annat påverkar tjejers kroppsuppfattning negativt (Perloff, 2014). Människor gör oftast sociala jämförelser med dem som liknar dem själva, vilket innebär att innehållet i sociala medier påverkar oss olika (Prieler & Choi, 2014). När ungdomar jämför sina liv med andra, exempelvis med sina vänner, via sociala medier resulterar det ofta i svartsjuka eller missnöje (Fox & Moreland, 2015).

Flera studier har visat att denna sociala jämförelse som görs via sociala nätverk kan innebära negativa konsekvenser för individen och kan spela en stor roll för ungdomars självkänsla (Fox & Moreland, 2015; Spies Shapiro & Margolin, 2014). Media i sig spelar en stor roll för kommunikering av kulturella stereotyper om kroppens estetik och kan ge

orealistiska bilder av vad exempelvis kvinnlig skönhet är. Detta kan leda till att individen känner missnöje med sin egen kropp och sitt utseende, vilket i sin tur kan vara en nyckelfaktor för psykiska sjukdomar. Tjejer kan försöka lindra detta missnöje genom att exponera sig på sociala medier för att söka efter bekräftelse. ”Likes” kan här spela en stor roll (Perloff, 2014).

2.4 Sociala medier och självpresentation

Självpresentationen är en process där individen förmedlar en bild av sig själv till andra och är en central del i ungdomars identitetsutveckling (Yang & Bradford Brown, 2016). Internet ger individer friheten att experimentera med olika presentationer av sig själva samt skapar möjligheter att göra mer medvetna beslut (Fullwood, James & Chen-Wilson, 2016). Detta skapar en ideal omgivning för ”impression management”, vilket är en teori om hur vi styr andras intryck enligt Erving Goffman (Goffman, 1959/2009; Krämer & Winter, 2008).

Självpresentationen är känslig för sociala och relationella sammanhang och vi anpassar vår självpresentation efter dessa dimensioner genom att överväga sociala normer och relationella mål (Yang & Bradford Brown, 2016). Genom att skapa självpresentationer via sociala medier har individer idag möjlighet att tänka efter vilka aspekter av deras personligheter som ska presenteras eller vilka foton som ger de bästa bilderna av sig själva. Man kan alltså hantera sin egen självpresentation mer strategiskt än i situationer som sker ansikte mot ansikte (Krämer & Winter, 2008; Yang & Bradford Brown, 2016). Exempelvis kan individen själv redigera och ta bort innehåll innan de postar saker på Internet, vilka är faktorer som främjar skapandet av en optimal självpresentation. Individen kan därmed kompensera för brister de själva anser sig ha, eller för att de själva vill uppnå önskvärda intryck hos andra människor (Fullwood et al., 2016). För att kunna påverka de intryck som andra får behöver individen själv strategiskt kontrollera den information hen väljer att visa (Yang & Bradford Brown, 2016).

Sociala medier specifikt ger ungdomar ett verktyg för att testa olika och flera presentationer av sig själva och se hur andra reagerar på detta (Fullwood et al., 2016; Krämer & Winter, 2008). Får individen godkännande av andra, exempelvis via ”likes”, kan det verifiera en specifik presentation av självet vilket i sin tur kan införlivas i individens identitet offline. Är vi inte helt säkra på hur vi vill att andra ska uppfatta oss väljer vi en självpresentation som ger oss fördelar och ökar vår popularitet, vi tenderar att försöka efterlikna normen. Ungdomar med mindre stabil självkänsla experimenterar mer

regelbundet med sina självpresentationer och presenterar en mer idealiserad version av självet jämfört med ungdomar med stabil självkänsla (Fullwood et al., 2016).

2.5 Sammanfattning av tidigare forskning

Sociala medier är här för att stanna och dess inverkan på just ungdomar och deras utveckling är något vi inte kan förbise. Forskning visar att användandet av sociala medier på flera sätt inverkar på identitetsskapandet och den psykiska hälsan, men processen är ännu inte tydlig (Hur & Gupta, 2013). Detta avsnitt har visat att det även finns flera könsskillnader bland ungdomar när det kommer till just användandet av sociala medier och dess påverkan och konsekvenser. Vissa negativa förhållanden i relation till sociala medier kopplat till välbefinnandet har endast rapporterats för tjejer, där tjejer exempelvis tenderar att jämföra sig med andra mer än män via just sociala medier. Tjejer använder även sociala medier mer än män och jämfört med män så är sannolikheten större att tjejer upplever negativa känslor gällande deras egen kroppsuppfattning i och med att se andras bilder som de postar (Best, Manktelow, & Taylor, 2014; Frost & Rickwood, 2016; Hur & Gupta, 2013; Jong & Drummond, 2016; Oberst, et al., 2016). Även den psykiska ohälsan idag bland barn och ungdomar är ett växande folkhälsoproblem där den från 1990-talet har ökat, utan tydliga svar på varför (Socialstyrelsen, 2013).

3 Teoretiska perspektiv

Vid genomgång av tidigare forskning har olika teorier identifierats som varit till hjälp för att förstå processer kring identitet och psykisk ohälsa. De teorier och perspektiv som valts ut för denna studie är psykosocial utvecklingsteori, normteori och normkritiskt perspektiv samt teorin ”impression management”, vilka kan belysa identitetsskapandet och psykisk hälsa i relation till användandet av sociala medier ur olika vinklar. Dessa är sedan till hjälp för att analysera och tolka det empiriska material som inhämtats.

3.1 Psykosocial utvecklingsteori

Erik H. Erikson var en pionjär inom identitetsforskningen och han såg sökandet efter identiteten som ett grundläggande mänskligt behov, där det mest centrala handlar om att finna en inre känsla av att vara densamma oavsett yttre omständigheter, förändringar och kontexter och roller individen befinner sig i under livet. Erikson såg individens utveckling genom hela livet och delade upp livet i olika utvecklingsfaser, inom vilka individen genomgår en utvecklingskonflikt eller kris. Identiteten är den subjektiva upplevelsen av det som gör att ”jag är jag” (Sorbring et al., 2014). Ungdomars identitetsutveckling sker främst inom kontexten av sociala relationer, i samspel med omvärlden (Hammarén & Johansson, 2009; Best et al., 2014). Sett till just ungdomstiden sker det en utvecklingskonflikt om identitet kontra rollförvirring, där ungdomar hittar sin identitet genom att experimentera med olika roller (Hammarén & Johansson, 2009; Sorbring et al., 2014). Hur man löser sina utvecklingskonflikter i livet beror på hur väl man löst sina tidigare kriser. Exempelvis bör man tidigare ha haft positiva krislösningar, då det utan dessa är svårt att utveckla en stabil identitet under ungdomstiden. Nyckeln till en positiv lösning ligger i samspel med andra människor, där dessa hjälper individen att förstå och se vem hen själv är (Sorbring et al., 2014). Innan individen uppnår en positiv självkänsla och ungdomsidentitet finns en period av instabilitet. Eriksons modell om utveckling ger en teoretisk ram för att undersöka frågor som självkänsla, tillhörighet och identitet (Best et al., 2014), och är viktig för att få en förståelse kring ungdomars identitetsutveckling. Teorin visar även hur kontexten, inom vilken individen befinner sig i, spelar stor roll för utvecklandet av identiteten.

3.2 Normteori och normkritiskt perspektiv

Sociala normer är sociala konstruktioner och handlar exempelvis om hur vi bör handla i en specifik situation och kan ses som en handlingsanvisning. Normer i sig beskrivs vara det ”normala”, accepterade, beteendet i olika sociala situationer och handlar om förgivettagna sätt att vara. Föreställningar skapar normer, men normer skapar även föreställningar och

förväntningar på hur människor ska handla samt att de ska handla på ett specifikt sätt. Normers legitimitet beror på hur många som tillägnar sig dem. Sett till den enskilde individen är hen själv en aktiv aktör som påverkar normer och är sällan endast en mottagare för normer (Elmeroth, 2012). Normer spelar även en roll för hur individen uppfattar verkligheten (Crandall, Eshlem & O'Brien, 2002).

Normer har även en sammanhållande funktion, där dessa skapar en viss trygghet för människor kring hur de ska agera och bete sig. Dock kan de även innebära exkludering och därmed skapa negativa konsekvenser för individer som exempelvis inte förhåller sig inom ramen för normerna. Det som ligger utanför normerna ses oftast som avvikande och ifrågasätts, vilket normen oftast inte gör. De som håller sig inom denna ram och följer rådande normer har bättre förutsättningar till att känna tillhörighet i och med att de blir en del av gruppen som följer normerna. Tillhörighet är ett exempel på belöning som kommer från att individen anpassar sig till normer (Elmeroth, 2012). Människor väljer därmed att anpassa sig efter de normer som råder inom den grupp som de själva vill identifiera sig med (Crandall et al., 2002). I och med att vi alla har föreställningar om vad som är bra och dåligt, gott och ont, skapar vi normer för att visa detta, vilket i sin tur innebär att det blir en del av vår egen identitet. Detta gör att vissa normer exempelvis begränsa individers möjlighet att identifiera sig själva såsom de önskar (Elmeroth, 2012).

Ett normkritiskt perspektiv innebär ett kritiskt förhållningssätt mot normer och handlar om att uppmärksamma och medvetandegöra de normer som skapar våra förväntningar. Det handlar om att uppmärksamma de negativa konsekvenserna och kritiskt granska strukturer i samhället. Perspektivet syftar till att problematisera normen, och inte det avvikande (Elmeroth, 2012). Teori kring normer och ett normkritiskt perspektiv kan i denna studie belysa och kritiskt granska de normer som skapas och reproduceras av tjejer via sociala medier, samt hur dessa processer påverkar tjejers identitet och psykiska hälsa. Normteorin kan även belysa de normer som råder i samhället idag, vilka på olika sätt kan inverka på tjejer och deras användande av sociala medier.

3.3 Impression management

Erving Goffman utvecklade begreppet dramaturgi, vilket är en metaforisk teknik som förklarar hur individer presenterar en idealiserad version av sig själva. Det dramaturgiska perspektivet ser den sociala interaktionen likt en teaterföreställning (Bozkurt & Tu, 2016; Goffman, 1959/2009). Detta framträdande som individen gör kan vara ett medvetet eller

omedvetet avslöjande av personlig information som överensstämmer med den bild man skulle vilja ge andra, vilket sedan publiken, andra närvarande människor, tar in. Varje individ skapar ett framträdande där individen skapar en önskad presentation av sin identitet som andra deltagare accepterar. Miljöer online via sociala nätverk exempelvis gör det möjligt för användare att konstruera en digital identitet, anpassa sina beteenden och selektivt ge och lämna detaljer om sig själv, en process som kallas ”impression management” (Bozkurt & Tu, 2016). Impression management handlar om hur vi presenterar oss själva och om hur vi människor styr andras intryck av oss själva genom att vi själva agerar på det sättet att vi överför ett visst intryck till dem vi möter (Goffman, 1959/2009).

Framträdandet vi gör handlar alltså om vår självpresentation, och hur vi genom denna styr andras intryck om oss själva exempelvis. Vårt framträdande är dock formbart, där vi formar och omformar framträdandet efter situationer och kontexter vi befinner oss i för att passa in i de förutsättningar och förväntningar som finns. Vi människor är angelägna om att följa de rådande normer i samhället, efter vilka vi bedöms av andra, för att själva kunna nå upp till idealnormerna. Individen tenderar därmed att handla efter normerna och avstå eller dölja de handlingar som ej är förenliga med dem. Våra första intryck har en avgörande roll, vilka individen därmed försöker att kontrollera. Individen använder sedan olika metoder för att upprätthålla dessa intryck. Vi använder oss av en viss fasad vid våra framträdanden, medvetet eller omedvetet. Denna fasad menar han handlar om den utrustning vi använder oss utav vid våra framträdanden och syftar till bland annat kläder, utseende, gester och liknande. Dessa är fasader och är sådant som andra människor förväntar sig höra samman med aktören, individen som framför sitt framträdande. Vi kan ibland tänka på individer vi anser visar upp en falsk fasad, vilket beror på att de intryck som frammanas och verkligheten bakom dem inte överensstämmer (Goffman, 1959/2009).

Impression management är en teori som synliggör processer kring styrandet av intryck. Vårt framträdande, vår självpresentation, är en process som ligger nära utvecklandet av vår identitet. Denna teori kan därmed belysa processer kring hur tjejer väljer att presentera sig själva via sociala medier, samt vad detta innebär för deras identitet.

4 Metod och tillvägagångssätt

Under denna del beskrivs hur litteratur för studien sökts, val av metod för studien, urval samt tillvägagångssätt för insamling av empiri. Etiska överväganden tas även upp, studiens reliabilitet och validitet samt begränsningar i metod och tillvägagångssätt.

4.1 Litteratursökning

Litteratur har bland annat sökts via Mittuniversitetets databas ProQuest Social Sciences. Sökorden som använts vid sökning i databasen ProQuest Social Sciences är identity, social media, social networking, adolescent, youth, girl, woman och mental health. Funktionen Peer-reviewed har använts för att endast få vetenskapligt granskade artiklar. För studien har även annan relevant litteratur använts. Bristfälligt med forskning hittades kring just sociala medier tillsammans med identitet, vilket kan visa på nyttan av denna studie. Omfattande forskning hittades däremot kring mentala/psykiska hälsan och sociala medier.

4.2 Datainsamlingsmetod

Studien utgår från en hermeneutisk vetenskapsteoretisk position, vilken handlar om att förstå det mänskliga handlandets innebörd, samt betonar tolkningens betydelse där mening skapas i sin kontext eller i sitt sammanhang (Dahlin-Ivanoff & Holmgren, 2017; Larsson, Lilja & Mannheimer, 2005; Widerberg, 2002). Kvalitativ forskning lägger just vikt vid hur individer skriver, uppfattar och tolkar den sociala verkligheten, vilket gör att metoden för studien är kvalitativ. För studien har metoden för insamling av empiri varit fokusgrupper, vilket är en kvalitativ metod som strävar efter att få en kollektiv förståelse för upplevelser och erfarenheter från deltagarna. Metoden är induktiv, vilket innebär att empiri närmats mer förutsättningslöst, samt att kunskap skapas genom interaktion mellan deltagare. Studien utgår därmed även från ett socialkonstruktivistiskt perspektiv, vilket innebär att människor skapar kunskap i interaktion med andra (Dahlin-Ivanoff & Holmgren, 2017; Larsson et al., 2005). Just fokusgrupper är en metod som möjliggör öppna diskussioner bland intervjudeltagare i grupp, där deltagarna fungerar som drivande faktorer och där fokus ligger på gruppen. Deltagare får möjlighet att tillsammans diskutera och dela med sig av egna åsikter och erfarenheter, vilket ger flera perspektiv och olika infallsvinklar på ämnet som studeras. På så vis kan deltagarna även utforska varandras erfarenheter och uppfattningar kring ämnet för studien. Det centrala i metoden är interaktionen mellan deltagarna, där moderatorns funktion mer går ut på att underlätta för diskussion snarare än att styra den. Valet av metoden passar studiens målgrupp och syfte, då metoden precis som studien strävar efter att få en kollektiv förståelse (Dahlin-Ivanoff & Holmgren, 2017).

4.3 Urval

Undersökningspopulationen är tjejer och valet gjordes efter att ha läst tidigare forskning som bland annat visar att kvinnor använder sociala medier i större utsträckning jämfört med män, samt att det finns flertalet könsskillnader när det kommer till konsekvenser av användandet av sociala medier (Best et al., 2014; Frost & Rickwood, 2016; Hur & Gupta, 2013; Jong & Drummond, 2016; Oberst, et al., 2016). Då ungdomstiden är en viktig period för utvecklandet av identiteten (Jong & Drummond, 2016), är urvalet för studien just tjejer i ungdomsålder. Då det inte är möjligt eller tänkt att intervjua hela undersökningspopulationen har ett urval gjorts (Denscombe, 2016).

Urvalet är målstyrt och strategiskt och resultaten kommer därmed inte att vara generaliserbara då urvalet ej är representativt (Larsson et al., 2011). Att urvalet är målstyrt innebär att undersökaren själv väljer deltagare utifrån relevans för syfte och forskningsfrågor (Bryman, 2011), vilket även gjorts för denna studie. För att nå ut till tjejer i ungdomsålder har deltagare rekryterats via närmsta gymnasieskola samt två idrottsföreningar inom kommunen. Då intresset för att delta i studien varit lågt har tidigare kontakter använts för att rekrytera deltagare och en deltagare har även rekryterats per telefon. Detta gör att urvalet även är ett bekvämlighetsurval, då deltagare för studien valts efter tillgänglighet (Bryman, 2011). Deltagare för denna studie omfattar totalt 18 tjejer i åldern 15 till 21 där majoriteten utövar någon lagidrott. De tjejer som utövar lagidrott har, som tidigare nämnt, rekryterats genom presentation av studien i de olika idrottslagen.

4.4 Genomförande

Då det inte är möjligt att fokusera på ett fenomen ur alla möjliga vinklar och aspekter måste fokus ligga på vissa teman för att avgränsa studien (Larsson et al., 2005). I denna studie har olika fokus valts för ämnet utifrån syfte och frågeställningar. En intervjuguide utformades därmed med fyra olika teman (se bilaga 1), till vilka diskussionsfrågor även skrivits som ytterligare ringat in forskningsområdet och stimulerat diskussion i fokusgrupperna (Dahlin-Ivanoff & Holmgren, 2017). För att skapa en viss trygghet i fokusgrupperna har dessa skapats utifrån den idrott deltagarna utövar och de har genomförts i miljöer kopplade till lagidrotterna. De första två fokusgrupperna omfattade deltagare från ett och samma idrottslag, vilka utfördes på kvällstid då laget inte hade någon träning, vilket de själva ansåg passa dem bäst. Deltagarna i dessa fokusgrupper delades in slumpmässigt. Då fokusgruppen med elever från skolan aldrig blev av i och med lågt visat intresse togs kontakt med en annan idrottsförening för att rekrytera deltagare till ytterligare

en fokusgrupp där fem tjejer visade intresse. Denna tredje fokusgrupp omfattade sex deltagare varav två inte utövar samma lagsport som resterande deltagare i fokusgruppen gör. Varje fokusgrupp som genomförts har omfattat sex deltagare plus moderator. I och med den begränsade tiden för genomförandet av studien samt det låga intresset begränsades studien till att omfatta tre fokusgrupper.

Vid varje fokusgrupp har deltagarna informerats än en gång gällande studiens syfte, de forskningsetiska principerna samt hur fokusgrupperna kommer att gå till. Deltagarna har även uppmanats till att försöka att inte prata i munnen på varandra, då detta kan göra det svårt att senare förstå vem som säger vad vid transkribering, vilket i sin tur försvårar förståelse och analys av insamlad data (Gillham, 2011). Intervjuerna har spelats in då detta ger en mer korrekt empiri och då det underlättat för analysen bland annat (Larsson et al., 2005). Insamlad data i form av ljudinspelningar har sedan översatts till skriftliga versioner, inspelningarna har alltså lyssnats på och transkriberats ordagrant (Dahlin-Ivanoff & Holmgren, 2017).

En viktig aspekt att ta upp som kan ha påverkat resultatet för denna studie är fokusgruppernas utformning. I och med att samtliga deltagare i fokusgrupp ett och två var från samma idrottslag kan detta ha gjort att deltagarna känt sig relativt bekväma med att diskutera de olika teman som berört ämnet för studien. I fokusgrupp tre var det dock fyra tjejer som kom från samma idrottslag och där de resterande två inte kände någon av de andra deltagarna. Detta kan ha påverkat gruppdynamiken och gjort att tjejerna inom denna fokusgrupp inte vågat diskutera och ta upp saker på samma sätt som i fokusgrupp ett och två. Dock har moderatorn under samtliga fokusgrupper försökt främja en god gruppdynamik och bra gruppdiskussioner genom att bland annat se till att alla fått komma till tals och att samtliga deltagare varit delaktiga i diskussionerna.

4.5 Etiska överväganden

Precis som annan svensk forskning ska även denna studie följa vissa etiska principer, där några av dem främsta är informationskrav, samtyckeskrav och konfidentialitetskrav (Bryman, 2011). Dessa etiska principer har även tagits hänsyn till under denna studie för att skydda och värna om de som deltagit (Larsson et al., 2005). Bland annat har ett informationsbrev skrivit som har lämnats ut till tjejer som varit intresserade av att vara med i studien (se bilaga 2), där det informerades samtycket även har hämtats in skriftligt i början av varje fokusgrupp. Då alla deltagare varit över 15 år har det informerades samtycket

endast behövt inhämtas från deltagarna själva enligt 18 § Lag om etikprövning av forskning som avser människor (SFS 2003:460). Vid utförande av fokusgruppintervjuerna har deltagare fått tydlig information om att deltagandet är frivilligt, att de när som helt kan avbryta sitt deltagande samt hur informationen kommer att hanteras och vad den kommer användas till (Larsson et al., 2005). Deltagarna har även fått information om att inspelningarna kommer att raderas efter att de transkriberats och då studien är färdig. Då hantering av intervjumaterial och utskrifter är en viktig etisk aspekt inom forskningen (Widerberg, 2002) har ljudinspelningarna hanterats noggrant på ett sådant sätt att andra inte kunnat komma åt dem. Citat redovisas utifrån grupp och ej från enskilda deltagare, detta för att bland annat uppfylla konfidentialitetskravet.

4.6 Reliabilitet och validitet

För att nå hög kvalitet för en studie är hög validitet och hög reliabilitet viktigt och eftersträvansvärt (Larsson et al., 2005). Dock är validitet och reliabilitet mindre lätt att bedöma inom kvalitativ forskning, där man istället pratar om tillförlitlighet. Tillförlitlighet inom kvalitativ forskning omfattar tre olika delar, vilka är trovärdighet, pålitlighet och överförbarhet (Bryman, 2011; Dahlin-Ivanoff & Holmgren, 2017; Denscombe, 2016). Något som kan öka trovärdigheten i just studier som omfattar fokusgrupper är om flera fokusgrupper genomförs då detta ger fler perspektiv på ämnet som studeras. Att endast tre fokusgrupper genomfördes kan i denna studie därmed ses som en svaghet. Något som däremot kan stärka trovärdigheten är att moderatorn under fokusgruppintervjuerna sammanfattar det som sagts för att deltagare ska kunna bekräfta eller förneka det moderatorn uppfattat (Dahlin-Ivanoff & Holmgren, 2017), vilket moderatorn varit noggrann med i de fokusgrupper som utförts för denna studie.

Just trovärdighet och pålitlighet handlar om reliabilitet, alltså om studien har genomförts på ett trovärdigt sätt och om det är möjligt att lita på den (Jacobsen, 2012). För att studien även ska vara pålitlig ska tillvägagångssättet finnas tydligt beskrivet i studien med en fullständig redogörelse för studiens faser, på ett sådant sätt att andra även kan granska detta (Bryman, 2011; Dahlin-Ivanoff & Holmgren, 2017). Förfarandet för denna studie har därmed beskrivits tydligt och för varje del av studien finns en redogörelse. Transkribering av varje fokusgrupp har skett efter varje avslutad intervju, vilket även ökar pålitligheten för studiens resultat då data blir mer precis i och med att moderatorn då har ett färskt minne gällande fokusgruppintervjuerna (Dahlin-Ivanoff & Holmgren, 2017). Sett till begreppet överförbarhet handlar det om hur resultaten överförs till ett annat liknande sammanhang

(Dahlin-Ivanoff & Holmgren, 2017). I och med att urvalet för denna studie inte är representativt kommer generaliseringen av resultatet vara begränsat. Dock används begreppet extrapolering inom kvalitativ forskning vilket innebär att det finns en möjlighet att göra försiktiga uttalanden om resultaten och dess tillämpningsbarhet på liknande situationer (Larsson et al., 2011). En annan svaghet med studien är att studien endast genomförts av en undersökare, vilket gjort att resultatet endast analyserats av en person (Dahlin-Ivanoff & Holmgren, 2017).

4.7 Analysmetod

En analys syftar till att skapa förståelse, förklara, tolka och beskriva det som studeras och den analysmetod som används för denna studie är innehållsanalysen (Denscombe, 2016). Innehållsanalysen är en analysmetod som innebär en systematisk genomgång av dokument där man bland annat syftar till att förenkla data i och med att den delas in i teman eller kategorier efter relevans för studiens syfte och problemformulering (Grønmo, 2006; Jacobsen, 2012). Innehållsanalysen innebär olika faser där man först tematiserar transkriberingen där man ser att flera meningar exempelvis skapar en mening inom kontexten (Jacobsen, 2012). För denna studie har nya teman identifierats vid genomgång av transkriberingar samt även kategorier inom varje tema. Kategorier innebär en förenkling av komplicerade detaljer där meningar och uttryck har hamnat i olika kategorier under varje tema. I analysen analyseras vad grupperna tillsammans diskuterat och inte vad någon enskild individ uppgett. Olika citat från fokusgrupperna har sedan valts ut för att exemplifiera de olika teman och kategorier (Dahlin-Ivanoff & Holmgren, 2017; Jacobsen, 2012). Citaten har dock valts sparsamt, då det inte är relevant att referera till enskilda citat i och med att syftet med fokusgrupper är att analysera själva diskussionerna och att utforska den kollektiva förståelsen av ämnet för studien. Steget efter tematisering och kategorisering av rådata handlar om att sammanfatta detta och tolka för att ge en förståelse på det viset att innebörden framträder (Dahlin-Ivanoff & Holmgren, 2017), vilket även gjorts för denna studie. Analysen är uppdelad i två delar, där den första analysnivån omfattar en beskrivande sammanfattning av insamlad empiri. Fem teman presenteras under denna del vilka har identifierats under analysen. Dessa fem teman är sociala mediers betydelse, självframställan, normer och ideal, social jämförelse och feedback. I den andra delen av analysen tolkas och analyseras insamlad empiri utifrån tidigare forskning samt valda teorier och perspektiv för studien (Dahlin-Ivanoff & Holmgren, 2017).

4.8 Begränsningar i metod och tillvägagångssätt

Det låga intresset i kombination med begränsade tiden för studien har gjort att antalet fokusgrupper endast blev tre. En annan begränsning i metod och tillvägagångssätt är att ämnet för studien belyses utifrån vissa valda aspekter då det inte är möjligt att studera ämnet utifrån alla olika vinklar. En begränsning i tillvägagångssättet var att i fokusgrupp tre fanns begränsad tid för att genomföra fokusgruppintervjun. Denna tredje fokusgrupp genomfördes trots att deltagare hade tider att passa då detta var det enda tillfälle som passade alla deltagarna samtidigt. Detta kan ha påverkat både moderator och deltagare i denna fokusgrupp.

5 Resultat

Under denna del presenteras insamlad empiri för studien sakligt och så objektivt som möjligt utan tolkning och värdering. Detta är den första analysnivån vilken omfattar en beskrivande sammanfattning av teman och kategorier som framkommit (Dahlin-Ivanoff & Holmgren, 2017). Resultatet är indelat i fem olika temaområden, vilka identifierats under genomgång av insamlad empiri och vilka är relevanta för studiens forskningsfrågor. De fem teman som identifierats är sociala mediers betydelse, självframställan, normer och ideal, social jämförelse och feedback, vilka omfattar olika former av påverkan på tjejers identitet och psykiska hälsa via användandet av sociala medier. Den empiri som samlats in har som tidigare nämnt delats in i olika kategorier inom varje tema.

5.1 Sociala mediers betydelse

I alla fokusgrupper diskuterades allmänt användandet av sociala medier, vilka deltagarna själva använder idag samt sociala mediers betydelse.

5.1.1 Användning/omfattning

Alla tre fokusgrupper diskuterade kring att de sociala medier dem använder idag är Instagram, Snapchat, Twitter och Facebook, där Snapchat och Instagram används mest. Snapchat är det sociala medium inom vilka de är mest aktiva där de förklarar att de har daglig kontakt med andra genom att skriva eller skicka bilder. Instagram används även dagligen, men där är de inte lika aktiva själva då de inte publicerar saker dagligen. I fokusgrupperna diskuterades hur användandet av sociala medier öppnar upp en helt ny värld i och med att det finns möjlighet att ha kontakt med personer världen över, dygnet runt, och hålla sig uppdaterade om andras liv. I diskussion uppgavs att sociala medier mest används för att kommunicera med kompisar och att det är ett smart sätt att hålla kontakten med personer som bor långt borta. Det diskuterades även hur sociala medier är ett bra sätt att lära känna människor, samt att det är lättare att ta kontakt med människor via sociala medier jämfört med i verkligheten. En annan aspekt de även tog upp är hur enkelt det är att göra konton via sociala medier och där man kan påstå sig vara någon annan. De uppgav att det då även är lättare att skriva vad som helst, vilket sågs som en risk med sociala medier.

5.1.2 Betydelse

Fokusgrupp ett diskuterade hur sociala medier tar upp en stor del av deras liv och att de inte vet vad de gjort utan sociala medier idag då de är väldigt beroende av dem. De diskuterade att de upplever en rädsla av att missa saker om de är inaktiva på sociala medier. En annan aspekt av att vara inaktiv eller att inte vara med i sociala medier är

utanförskap, vilket fokusgrupp tre diskuterade. De diskuterade kring hur de upplever att man som individ blir utanför om man inte är med i sociala medier och hur gruppchattar exempelvis kan få en att känna sig utanför om man själv inte är med i dem. Detta var något gruppen uppgav kunde bli jobbigt och att även fast man vill vara borta från sociala medier så klarar man inte av det. Vid diskussioner framkom att en större del av kommunikationen sker via sociala medier och att vi knappt kommunicerar med varandra i verkligheten.

5.1.3 Avstånd från fysiska rummet

En annan aspekt av användandet av sociala medier som diskuterats under samtliga fokusgrupper är avståndet från det fysiska rummet som sociala medier skapar. De diskuterade hur det är lättare att ”gömma sig” om det blir obehagligt jämfört med i verkligheten, samt hur man inte behöver vara med varandra rent fysiskt. Fokusgrupperna diskuterade även kring anonymitet och negativa kommentarer, där de kopplade de negativa kommentarerna och hat till anonyma personer. I och med att man är anonym undviker man konflikter, och folk vågar då skriva saker som de inte vågar stå för om de visar vem de är. Vidare diskuterades även hur man inte behöver bemöta eller hantera den andres reaktioner via sociala medier på samma sätt som i verkligheten. Fokusgrupp ett diskuterade hur man i och med det fysiska avståndet kan vänta med att svara andra personer via sociala medier eller inte svara alls. Att man har möjlighet att tänka efter vad man ska skriva och redigera innehållet innan man publicerar saker, vilket skiljer sig från verkligheten.

5.1.4 Påverkan

I fokusgrupperna diskuterade deltagarna kring hur de tror att de påverkas av innehållet i sociala medier. I fokusgrupperna diskuterades hur mycket intryck vi får via sociala medier som påverkar en, både medvetet och omedvetet. De uppgav dock att möjlighet till kontakt med andra ofta har en positiv inverkan på måendet. Fokusgrupperna kopplade psykisk hälsa till användandet av sociala medier, där de uppgav att varför det idag är mycket psykisk ohälsa är för att vi lever genom sociala medier. Några negativa aspekter av användandet som diskuterades var hur enkelt det är att stjäla andras identitet samt hur sociala medier genererar press till att lägga ut fina bilder. I diskussioner tog deltagarna även upp att det kan vara jobbigt att hela tiden vara synlig. Stress var något som även diskuterades i relation till användandet av sociala medier där de beskrev att de skulle känna sig stressade om de fick lov att vara utan sociala medier i en vecka. I fokusgrupperna diskuterades även konsekvenser av att vara ifrån sociala medier. Nedan visar hur de diskuterade sociala mediers betydelse och konsekvenser av att vara utan dem.

”[...] alltså när jag började ettan på gymnasiet, då var det såhär Snapchat det tog, jättemycket tid av mig.. alltså det var Snapchat hela tiden..[...].. och det ledde ju till att jag till slut valde att ta bort appen liksom.. och det varade i sex månader.. men sen kände jag liksom att nej nu vill jag ha den igen för.. alltså det var en sån stor skillnad för.. från att va liksom online 24/7 typ.. till att inte vara det.. [...].. alltså det var inte många som skickade sms, aa ska vi hitta på någonting idag.. utan det kom ju sen när jag tog hem appen igen så alltså.. det tycker jag var lite tråkigt att det liksom allt hände där och inte kan hända utanför typ.. – (fokusgrupp tre)

5.2 Självframställan

I alla fokusgrupper diskuterades hur de själva och andra framställer sig via sociala medier och vilka konsekvenser det skapar för deras identitet och psykiska hälsa.

5.2.1 Tjejers självframställan

I alla fokusgrupper diskuterades hur man väljer att visa upp det bästa via sociala medier, att man endast visar sina bra sidor och vill framställa sig själv som bättre. Det diskuterades hur personer gömmer sig bakom sina konton och önskar att andra får en bild av dem via sociala medier som gör att de blir omtyckta. Fokusgrupp ett och tre uppgav i diskussion att när de publicerar saker på sociala medier handlar det om att publicera det man vill att andra ska se. Det diskuterades även hur man väljer ut vad man vill publicera på Instagram med lite mer omsorg jämfört med Snapchat. Detta i och med att om man postar något på Instagram så är det till alla som följer en jämfört med Snapchat där det mer är ens vänner och mer personligt. På Snapchat delar de med sig av andra saker i och med att de upplever Snapchat mer privat och då det inte publiceras för alla. De uppgav hur allt som läggs ut på Instagram är perfekt, där man vill visa upp sin bästa sida för dem som inte känner en.

”jag känner såhär, man vill ju framställa sig själv också som bättre, och liksom såhär rolig.. alltså jag skulle aldrig lägga ut en bild när jag sitter hemma och kolla på typ.. alltså när jag gör någonting som jag inte vill att alla andra ska se.. som jag gör någonting som jag kanske inte är, stolt kanske jag är, men som gör någonting som får mig att känna mig lite sämre.. det skulle jag aldrig lägga ut.. [...]” - (fokusgrupp ett)

I fokusgrupperna diskuterades hur de vill att andra ska veta vem de själva är och att andra ska kunna få en uppfattning om vem man är som person genom sociala medier. En av

deltagarna förklarade att syns man inte så finns man inte idag. Samtliga fokusgrupper uppgav att de inte tänkt på varför de publicerar saker så att andra kan se, men att de tror att det beror på att man vill visa andra och få bekräftelse, passa in eller att skryta. Fokusgrupp två diskuterade att hur man framställer sig via sociala medier beror på vad man vill ha för bekräftelse. Exempelvis uppgav en av deltagarna i fokusgrupp två att om en tjej lägger upp en bild på sin rumpa så kan det handla om att hon vill ha bekräftelse från killar. De diskuterade även hur personer som inte är nöjda med sin kropp kan lägga ut bikinibilder med filter, i specifika vinklar för att få bekräftelse på hur de ser ut. Rent generellt diskuterade fokusgrupp tre kring tjejers självframställan på sociala medier, där de uppgav att tjejer fokuserar mycket på utseende och lägger upp mycket bilder på sig själva.

5.2.2 Offline och online

Fokusgrupp två diskuterade att i och med sociala medier så är det lätt att gömma sin identitet eller ändra den. Exempelvis att man kan vara någon helt annan då det finns möjlighet att skapa en profil och döpa sig till vad som helst, lägga ut bilder på andra människor och att folk kan tro att denna person finns i verkligheten. I och med att man själv väljer vad man vill publicera och lägga ut via sociala medier kan man framstå som någon annan än den man egentligen är. En av deltagarna förklarar att hon inte är samma person offline som online, utan att hon väljer vad hon vill visa för andra.

”alltså jag skulle inte påstå att jag är det.. [...]. jag menar jag är inte sminkad 24/7, jag går inte runt i skinny jeans hela tiden.. jag gråter också, jag menar jag sitter hemma och liksom.. man är inte som man är på Instagram alltså skulle jag säga.. jag är absolut inte så.. man väljer ju, som sagt man väljer ju vad man vill visa..” - (fokusgrupp 2).

Fokusgrupp två diskuterade kring hur ens identitet skiljer sig online från offline. I fokusgrupp tre diskuterade tjejerna kring hur de möjligtvis har två identiteter, en identitet på sociala medier och en i verkligheten. Utanför sociala medier kan man få reda på en persons personlighet och egenskaper, vilket är svårt via sociala medier. De diskuterade hur man målar upp en bild av det man ser och hör på sociala medier om hur en person ska vara i verkligheten i och med hur vi väljer att framställa oss själva, att detta skapar förväntningar och förhoppningar om personer och hur de är i verkligheten. Det diskuterades i samtliga fokusgrupper att de tror att om man nu är självsäker och trygg i sig själv så kan man ha vilken Instagram som helst, att man då lägger ut bilder och saker som

man står för i verkligheten. I fokusgrupp tre diskuterades hur de själva inte framställer sig för något de inte är, men att de vet att det inte är så för alla tjejer.

5.2.3 Påverkan

I fokusgrupp ett diskuterade tjejerna att i och med att vi endast publicerar det bästa på sociala medier så skapar det en annan bild av hur det egentligen är vilket de tror påverkar individer väldigt mycket. Något de i samma grupp diskuterade var deras psykiska hälsa, hur de kan må psykiskt dåligt men att detta är något som de inte visar på sociala medier. De uppgav att de inte vill att andra ska veta om de mår dåligt, att de då framställer sig själva som gladare än vad de egentligen är, då det inte är någon som ifrågasätter om man mår bra jämfört med om man visar att man mår dåligt. De diskuterade även kring hur de själva känner sig dåliga om de mår dåligt och att de inte har någon rätt att må dåligt.

Fortsatt diskuterade fokusgrupperna att i och med att de framställer den bästa versionen av sig själva bidrar de till att påverka andra, vilket de inte tidigare tänkt på. Samtliga fokusgrupper kom dock fram till att egentligen allt påverkar, på olika sätt och olika mycket och att det påverkar olika personer samt att de själva är med och ställer krav och ”sätter ribban”. I fokusgrupperna diskuterades hur detta med att endast framställa det bästa av sig själva kan bli värre för en själv i och med att man sedan kanske inte kan leva upp till det som person. Exempelvis hur detta skapar en standard för individen som sedan skapar en press för att hålla denna uppe. I fokusgrupperna diskuterades hur de tror att åldern är en faktor som spelar roll för hur mycket man påverkas av hur andra framställer sig via sociala medier, där de exempelvis diskuterade kring att de själva nu inte bryr sig lika mycket om innehållet i sociala medier som de gjorde för några år sedan.

5.3 Normer och ideal

Fokusgrupp tre diskuterade hur sociala medier skapar mycket normer och ideal. Exempelvis hur det har blivit en norm att man endast publicerar den bästa sidan av sig själv via Instagram. I fokusgrupperna diskuterades att det via sociala medier framkommer att man ska vara vältränad och smal, vilket är dagens idealkropp. De uppgav att vi har skapat oss en bild av att när det är smalt är det bra, att vi bedömer varandra från utsida. Exempelvis att en människa är lycklig för att den har en normativ kropp, att en människa är olycklig för att hen är onormativt smal eller tjock. Fokusgrupp tre uppgav i diskussion att de upplever att hetsen kring att vara smal var större förr, att de känner att de pratat om detta så pass mycket att det trappats ned. I fokusgrupp ett och två diskuterades hur det idag

även finns väldigt många som försöker arbeta sig bort från detta ideal, där man istället framhäver en annan sida av verkligheten.

5.3.1 Påverkan

Fokusgrupperna diskuterade hur normer och ideal påverkar deras psykiska hälsa och oavsett om det är medvetet eller omedvetet så påverkas de. De uppgav att de tror att det inte alltid behöver vara negativt. Något som de beskrev spelar roll för hur man påverkas av de ideal och normer som framställs via sociala medier är vilken psykisk hälsa man har och hur självsäker man är i sig själv, och att alla därmed påverkas olika. Exempelvis om man är självsäker och trivs med sin kropp så stänger man troligtvis ute lite av de normer och ideal som framställs. Tjejerna i fokusgrupp ett diskuterade hur identiteten även påverkas av användandet av sociala medier i och med att man tar efter egenskaper och utseendesaker av andra. Fokusgrupp tre uppgav dock att de tror att vi idag inte påverkas lika mycket i och med att vi är mer medvetna om att det vi ser på sociala medier inte alltid stämmer. Under temat självframställan framkom att man tenderar att inte visa att man mår dåligt. Fokusgrupp ett diskuterade hur de ”deppiga” bilderna är något man inte visar via sociala medier då detta har blivit en skamsak, att man inte får må dåligt. Vidare diskuterade de hur de själva även påverkar och bidrar till upprätthållandet av ideal och normer som råder idag då de själva lägger ut samma sak som andra, att de själva blir en i mängden.

”det blir typ att man liksom spär på det som redan är dåligt, man fortsätter också för att.. man är nog lite rädd också att bryta dom normerna.. för gör man det då.. men då får man ju dom här kommentarerna, eller det kanske inte är riktat mot mig men någon kanske lägger upp en bild och bara, kan folk sluta gnälla.. just efter att jag har lagt upp en bild där jag säger att jag mår dåligt.. och då vågar ju inte jag nästa gång jag mår dåligt fortsätta med det..” – (fokusgrupp ett)

De diskuterade även kring hur man tar efter saker man ser är effektivt, vilket även skapar och bidrar till normer. Skulle man bryta mot dessa skulle folk reagera. Fokusgrupp två diskuterade även hur dessa ideal för hur man ska se ut skapar en press och att man ställer höga krav på sig själv då det finns många måsten. I fokusgrupperna diskuterades kring hur vissa människor som mår dåligt strävar efter att nå de ideal som framställs. Dock diskuterades även hur sociala medier hjälpt att sprida budskap om att alla får vara som de är, exempelvis hur sociala medier varit med och påverkat ideal och normer i samhället till att exempelvis acceptera andra kroppsstorlekar än det smala.

5.4 Social jämförelse

Tjejer i fokusgrupp ett och tre diskuterade att de tror att man jämför sig väldigt mycket, både medvetet och omedvetet och att detta sker mer än man tror. Fokusgrupp två diskuterade hur de tror att tjejer får dåligt självförtroende i och med användandet av sociala medier.

5.4.1 Vem tjejer jämför sig med

I samtliga fokusgrupper diskuterades hur de själva jämför sig väldigt mycket speciellt med andra tjejer och att det främst är personer i sin egen närhet, och inte större kända personer. Att de främst jämför sig med sina kompisar. I fokusgrupperna diskuterades att det även är personer de själva ser upp till eller personer som de är avundsjuka på som de jämför sig med. Exempelvis personer som får mer uppmärksamhet än de själva. Som exempel uppgav en av tjejerna att hon jämför sig med personer som är vältränade och att hon också vill se ut som dem. De diskuterade kring att de jämför sig med dem som de har samma förutsättningar som och som man vet gör samma saker och är ungefär i samma ålder som dem själva. Något de även tog upp var att de jämför sig med ”konkurrenter” rent utseendemässigt vilka är sådana som ändå är inom samma umgängeskrets.

5.4.2 Vad tjejer jämför

Tjejerna i fokusgrupp ett diskuterade hur tjejer jämför sig med rådande kroppsideal och normer, och att man jämför sig hur mycket som helst med andra bilder. I samtliga fokusgrupper diskuterades hur man även jämför feedback, exempelvis hur många likes man får jämfört med andra, eller jämför vilka killar som gillar ens bilder. Fokusgrupp ett och två diskuterade även hur de jämför bilder de själva publicerat med andras, livsstil, materiella och ekonomiska saker. Fokusgrupp två och tre diskuterade hur de själva jämför sig med personer som har det som de själva inte har och som de önskar sig ha, exempelvis utseendemässigt. Fokusgrupp ett diskuterade att de även själva jämför sociala aspekter, såsom att vissa lägger ut att de är bjudna på många fester. En av deltagarna i fokusgrupp tre förklarar hur hon med sina kompisar jämför hela sitt liv.

5.4.3 Påverkan

Fokusgrupp ett diskuterade att hur man mår spelar roll för hur man påverkas av den jämförelse man gör med andra, att de tror att man påverkas olika beroende på sin psykiska hälsa. Exempelvis om man mår dåligt över sig själv och sedan ser smala, vältränade tjejer på Instagram så jämför man sig och kanske tänker att man också vill se ut så. Fokusgrupp tre diskuterade att hur man påverkas beror på hur trygg man även är i sig själv. Samtliga

fokusgrupper uppgav att de tror att det är ganska vanligt att man jämför sig på detta sätt samt att man då kanske tränar för mycket eller slutar att äta för att se ut som dem. Även att man jämför sig hur mycket som helst med andra bilder och letar fel på sig själv om man själv inte mår bra. Fokusgrupperna uppgav att de tror att psykiska hälsan oftast påverkas negativt i och med att man jämför sig med andra, att man trycker ner sig själv. Ett exempel som tjejerna i fokusgrupp ett gav var hur de själva kan börja undra om de själva inte duger när de jämför någon bild de själva lagt upp med någon annans och inte får lika mycket likes. De diskuterades även att den jämförelse de gör med andra via sociala medier kan få en att känna sig otillräcklig då alla lägger ut perfekta bilder på sina perfekta liv.

”ja men eftersom.. man vet ju vad man själv har, och sen när man ser alla andra lägger ju upp bara på det man vill att andra ska se.. så då ser man ju bara den bra bilden.. och sig själv vet man ju dom dåliga sidorna också.. men man vet ju inte andras dåliga.. ja..” –

(fokusgrupp tre)

Något fokusgrupp ett tog upp som påverkar deras mående är om de ser att många andra de känner är bjudna på någon fest medan man själv sitter hemma. De förklarade hur man själv vill vara bjuden, älskad och omtyckt och att detta kan få en att känna sig utstött och ledsen. Fokusgrupp ett förklarar hur man i det läget väljer att granska sig själv och tänka att man själv inte duger.

”men det känns typ som att det skapar någon slags osäkerhet på sig själv, att man liksom försöker ju hitta felen hos sig själv då och bara varför blir jag inte bjuden, var det för att jag var för ful, var det för att jag är otrevlig eller.. vad har jag gjort fel?” – (fokusgrupp 1)

Fokusgrupp två diskuterade kring identitet och att det till slut kan vara svårt att veta vem man själv är och vad man själv tycker då det är många intryck som man påverkas av via sociala medier. I fokusgrupperna diskuterades även att då de själva jämför sig med andra runt om en gör även andra det och att detta innebär att andra påverkas av vad de själva lägger ut. Deltagarna uppgav att de inte tänkt på att andra kanske jämför sig med dem själva, att det kanske finns andra som ser till deras sociala medier och tänker att det är på det sättet man måste vara för att passa in.

5.5 Feedback

Bekräftelse via sociala medier i form av likes eller kommentarer är något som alla vill ha enligt fokusgrupp ett. Den feedback man kan få via sociala medier i form av likes eller

kommentarer kan få en att må både dåligt och bra enligt samma grupp. Fokusgrupp två tror att feedback i form av likes eller kommentarer är något som har en väldigt stor inverkan på psykiska hälsan hos tjejer.

”jag känner ju typ såhär när likes och sånt på bilder, det kan ju både få en att må dåligt och må bra.. för man kan ju få så mycket likes som man känner att man vill ha, eller man kan få den där kommentaren av den där speciella personen så att man mår bra.. men samtidigt så blir det motsatsen då mår man ju dåligt istället.. det är typ lite risk att lägga ut..” – (fokusgrupp 2)

Det framkom i diskussionerna kring feedback i fokusgrupp ett att dess betydelse varierar beroende på sociala medier. Exempelvis diskuterade fokusgrupp ett kring att likes på Facebook är något de inte bryr sig om och att det är helt irrelevant. Fokusgrupp två diskuterade kring varför man är mer noggrann med vad man lägger upp på Instagram jämfört med vad man lägger upp på Snapchat och de uppgav att de tror att det beror på likes. Att man via Instagram kan få likes och därmed bekräftelse tror de är den största anledningen till att man mer bryr sig om vad man lägger ut på Instagram jämfört med Snapchat där man inte kan få dessa likes. Fokusgrupp ett och två diskuterade hur det förr var viktigt att många gillade det man publicerade, medan de idag kan känna att det inte är lika viktigt med mycket likes, utan att det är viktigare vilka som gillar. I bägge grupper diskuterades dock kring att de kanske undermedvetet bryr sig om hur många likes man får. Fokusgrupp två diskuterade kring hur de tänker efter vilka som kommer att gilla det de publicerar innan de lägger ut det. De uppgav att de vill att vissa personer ska gilla när de publicerar saker, att vissa personers like är viktigare än andras.

5.5.1 Påverkan

Feedbacken man får kan antingen stärka eller försvaga ens psykiska hälsa enligt fokusgrupp ett. Fokusgrupp ett och tre diskuterade kring att om de lägger upp en bild de själva tycker är fin men inte får den effekten man önskar tar de bort bilden. Att de kanske tar bort bilden om de får mycket mindre likes än vad de tänkt att de skulle få, för att de då tror att folk inte tycker bilden var fin. Fokusgrupp ett uppgav att man då blir besviken och mår dåligt och att detta kan ge upphov till känslor av skam och att man själv börjar tänka att den kanske inte var fin ändå och att man då hittar massor av fel. Fokusgrupp två diskuterade även hur måendet påverkas negativt om man exempelvis publicerar något på Instagram som inte får några likes. De uppgav även att om de personer som man vill ska se

det man publicerar inte tycker om det man lägger upp börjar man undra om det är något fel på det man publicerat.

”det blir typ såhär, jag brukar bli såhär, om jag lagt ut en bild som jag verkligen tycker är fin och sen får jag inte bra respons då blir det såhär, då kollar man på den och sen tänker man alltså, så får man in i huvudet att det kanske inte var så jättebra..” – (fokusgrupp ett)

Fokusgrupp tre diskuterade att hur den psykiska hälsan påverkas av den feedback man får beror på dess karaktär och att det även beror på hur trygg man är i sig själv. De diskuterade kring hur de upplever att vissa tjejer lägger upp bilder på sig själva för att söka bekräftelse att man duger som man är, och att om de exempelvis inte får över 50 likes tar de bort dem. Exempelvis att de då strävar efter att få många likes för att de behöver dem för att känna sig bekräftade.

Som tidigare nämnt diskuterade tjejerna hur de vill att vissa personer speciellt ska gilla eller kommentera när de publicerar saker, då detta gör en extra glad. De diskuterade även att om man lägger ut en bild man själv verkligen tycker är fin och får mer likes eller kommentarer än vad man brukar ger det bekräftelse att bilden faktiskt var bra och fin. I fokusgrupp tre diskuterades hur de förr blev glada om någon speciell kille kommenterade, men att de nu istället blir mer glada om deras bästa kompisar kommenterar.

5.5.2 Bekräftelse

Samtliga fokusgrupper diskuterade kring hur de anser att när man publicerar saker på sociala medier handlar det om att man vill ha bekräftelse. Fokusgrupp ett diskuterade hur man vill att andra ska uppmärksamma och exempelvis kommentera att man ser bra ut. De uppgav att det handlar om att få bekräftelse genom likes eller kommentarer. Fokusgrupp två diskuterade kring hur de tror att detta gäller alla som publicerar saker, att ingen lägger ut någonting om man inte vill ha bekräftelse. Exempelvis diskuterade dem hur personer som inte är nöjda med sina kroppar använder filter och vinklar bilderna så att de ser bra ut för att de själva ska få bekräftelse över det som de själv inte gillar, att man vill ha bekräftelse att man duger. Något fokusgrupp två även diskuterade var att osäkra personer lägger ut och söker bekräftelse oftare för att de behöver den. De diskuterade hur det skapar en trygghet för personer som är osäkra i sig själva att få mycket bekräftelse via sociala medier, att där är man bra. I fokusgrupp ett diskuterade de hur de nu när de är äldre inte har samma behov av bekräftelse via sociala medier.

6 Analys av resultat

Denna del omfattar den del av analysen var insamlad empiri tolkas och analyseras utifrån valda teorier och perspektiv samt tidigare forskning (Dahlin-Ivanoff & Holmgren, 2017). De valda teorier och perspektiv har tillsammans med tidigare forskning gjort det möjligt att upptäcka mönster och fenomen i den empiri som samlats in för studien (Larsson et al., 2005). De teman som presenterats i resultatet analyseras, tolkas och jämförs under denna del utifrån teorier och tidigare forskning samt besvarar frågeställningarna för studien.

6.1 Sociala mediers betydelse

En tolkning av resultatet under detta tema är att det idag är viktigt för tjejer att kunna vara ständigt tillgängliga samt hålla koll på andra och deras vardag, att denna tillgänglighet blivit en norm. Exempelvis diskuterades hur svårt det kan vara att hålla sig borta från sociala medier idag, då detta skapar en känsla av utanförskap och en rädsla att missa saker. Elmeroth (2012) beskriver denna process om hur normer kan skapa just exkludering. En av deltagarna beskrev just hur andra slutade höra av sig till henne då hon gick ur sociala mediet Snapchat under en längre tid. Det visar hur en större del av kommunikeringen med kompisar och andra idag sker just via sociala medier. Det är även ett tydligt exempel på hur det idag är en norm att vara aktiv inom sociala medier då detta skapar inkludering, och att om man väljer att inte vara aktiv inom sociala medier sker en form av exkludering. Med ett normkritiskt perspektiv uppmärksammas och medvetandegörs dessa normer som skapats inom sociala mediernas värld (ibid.). Vi kanske har förväntningar idag kring att alla är aktiva inom sociala medier, vilket gör att dem som inte är det ifrågasätts. Detta visar hur sociala medier kommit att bli en väsentlig del i tjejers liv och hur de kommit att bli ett verktyg för att tillgodose deras behov, såsom att känna tillhörighet, vilket även tidigare forskning visar (Beyens et al., 2016; Oberst et al., 2016). Eriksons utvecklingspsykologiska teori beskriver hur ungdomars identitet utvecklas inom kontexten av sociala relationer och i samspel med omvärlden (Best et al., 2014; Hammarén & Johansson, 2009). Detta gör att sociala medier idag utgör en viktig arena för ungdomar och deras identitetsutveckling i och med att en större del av all kommunikation sker genom dessa (Beyens et al., 2016; Jong & Drummond, 2016), vilket även framgår av resultatet.

En annan aspekt som diskuterades var hur sociala medier skapar ett avstånd från det fysiska rummet som bland annat gör att personer kan framställa sig som de själva önskar. Exempelvis hur individen kan välja att ta avstånd från sitt eget jag och skapa en annan identitet. Det fysiska avståndet som sociala medier skapar kan även underlätta för

kommunikation och att man där vågar göra mer saker, vilket verifierar tidigare forskning som visar hur ungdomar vågar göra mer saker via sociala medier jämfört med vad de vågar göra utanför dessa (Van Der Merwe, 2017). Detta fysiska avstånd kan tolkas vara något som gör att en del individer vågar presentera sig på det sätt de vill, samt att det gör att de själva kan kontrollera denna presentation bättre i och med att de kan redigera och tänka efter innan de publicerar saker. Detta kan kopplas till hur tidigare forskning visar att sociala medier fungerar som en kontext för att experimentera med sin identitet (Hur & Gupta, 2013; Van Der Merwe, 2017). Något som även diskuterades var hur negativ feedback är mer vanligt förekommande via sociala medier jämfört med i verkligheten, vilket kan tolkas bero på hur individen inte behöver möta reaktioner från andra via sociala medier på samma sätt som i verkligheten. Detta kan kopplas till hur Van Der Merwe (2017) beskriver att individer kan negligera konsekvenserna av sina handlingar i och med det fysiska avstånd som sociala medier skapar.

6.2 Självframställan

Precis som tidigare forskning föreslagit hur vi genom sociala medier har möjlighet att själva styra och presentera ett idealiserat själv, alltså som vi själva önskar bli uppfattade (Bozkurt & Tu, 2016; Jong & Drummond, 2016; Krämer & Winter, 2008; Oberst et al., 2016; Perloff, 2014; Sorbring et al., 2014; Spies Shapiro & Margolin, 2014), visade tjejerna i denna studie att detta i allra högsta grad sker. Resultatet visar tydligt hur tjejerna själva väljer att visa vad de tror att andra vill se, samt hur de själva endast visar sina bästa sidor. Detta stärker även Goffmans teori om impression management, där han menar att vi presenterar en idealiserad bild av oss själva där vi selektivt väljer vad vi vill dela med till andra, för att kontrollera andras uppfattning om oss själva (Goffman, 1959/2009). Tjejerna beskrev själva hur de vill att andra ska få en bild av dem själva genom sociala medier som gör att de blir omtyckta, helst av alla, och att de i och med detta inte visar sina dåliga sidor. De uppgav att man vill visa sin bästa sida för folk som inte känner en, vilket kan ses tydligt i hur tjejerna beskriver att vad man publicerar skiljer sig mellan olika sociala medier. Detta verifierar tidigare forskning som visar att vi tenderar att presentera oss själva mer tilltalande i och med att vi kan dölja vissa egenskaper och framhäva de vi vill att andra ska se (Sorbring et al., 2014). Forskning visar att denna process som handlar om att just förmedla en bild av sig själv till andra är en väsentlig del i ungdomars utveckling av identitet (Spies Shapiro & Margolin, 2014; Yang & Bradford Brown, 2016). Detta verifierar hur det i fokusgrupperna diskuterades att om man idag inte syns finns man heller inte, vilket visar hur viktigt denna självpresentation är idag samt att andra vet vem man är

(Goffman, 1959/2009). Över lag kan det som presenterades i resultatet under temat självframställan kopplas till Eriksons psykosociala utvecklingsteori som beskriver hur ungdomstiden omfattar en så kallad kris gällande identiteten och hur vi tenderar att experimentera med vår identitet och testa olika presentationer av oss själva för att se hur andra reagerar (Best et al., 2014; Fullwood et al., 2016; Krämer & Winter, 2008).

Att tjejerna tänker efter vilka som kommer att gilla innan de publicerade saker på sociala medier, samt hur det är viktigare att vissa personer uppmärksammar det som läggs ut kan ses i relation till hur vi anpassar vår självpresentation efter relationella mål och normer (Yang & Bradford Brown, 2016). Exempelvis hur de tenderar att publicera liknande saker som andra tjejer, eller att man publicerar saker man tror leder till att man blir omtyckt av andra. I princip handlar det om att tjejer idag vill att alla ska tycka om en, att man ska passa in och inte sticka ut för att riskera en negativ reaktion. Detta i sig gör att normen kring vad som är acceptabelt att publicera på sociala medier stärks, i och med att man inte vågar publicera saker som är en risk för ens sociala relationer och omdöme. Även denna process stärker Goffmans teori impression management som beskriver hur vi är angelägna att följa rådande normer för att kunna nå upp till idealnormerna (Goffman, 1959/2009).

Fokusgrupp två diskuterade att hur man framställer sig via sociala medier beror på vad man vill ha för bekräftelse. De gav exempel på hur tjejer kan lägga ut bilder på sin rumpa och att de då söker bekräftelse från killar, eller bikinibilder för att få bekräftelse på hur man ser ut. Detta är något som kan kopplas till hur tidigare forskning beskriver hur tjejer lär sig att självobjektifiera sig och hur de internaliserar normer och ideal som betonar just det yttre utseendet samt hur ungdomstiden är en period där fokus på utseendet är mest intensivt (Jong & Drummond, 2016; Perloff, 2014). Forskning har visat att just fysiska utseendet är en väsentlig faktor när vi definierar en identitet inom västerländsk kultur (Jong & Drummond, 2016). Utifrån det som tjejerna för denna studie diskuterat kan det tolkas att även de upplever att utseendet är en central del för vem man är som person, ens identitet. Det gör att när individer publicerar bilder på sig själva och sin egen kropp kan det kopplas till deras identitetsutveckling, att de vill ha bekräftelse för dem de är. Men det kan även handla om att vilja passa in, i och med att de följer de normer och ideal som framställs via sociala medier.

Av resultatet framgår att vad man publicerar handlar om hur trygg man är i sig själv, vilket kan kopplas till tidigare forskning som visar att just ungdomar med en mindre stabil självkänsla presenterar en mer idealiserad version av sig själva jämfört med ungdomar med stabilare självkänsla (Fullwood et al., 2016). Detta kan även kopplas till hur tjejerna uppgav att tjejer som är osäkra i sig själva tenderar att lägga ut saker oftare för att just få bekräftelse via sociala medier, att detta för dem skapar en trygghet att de duger där. En annan faktor som diskuterades i fokusgrupperna var ålder, vilket kan kopplas till Eriksons psykosociala utvecklingsteori där Erikson menar att vi genom livet genomgår olika faser (Sorbring et al., 2014). Åldern kan därmed vara en faktor i och med att de som är äldre kan ha gått igenom ungdomsåldern och utvecklat en identitet, vilket gör att sökandet efter bekräftelse från andra inte är lika intensivt eller är lika väsentligt som under ungdomstiden. Tjejerna förklarade dock att de påverkas av innehållet i sociala medier, både medvetet och omedvetet, där psykiska hälsan påverkas både positivt och negativt.

6.3 Normer och ideal

Tjejerna uppgav att man inte visar att man mår dåligt via sociala medier, vilket kan kopplas till hur människor skapat en norm inom sociala medier att där publiceras endast det glada och lyckliga. Elmeroth (2012) beskriver även hur normen inte ifrågasätts, utan att det är det som avviker från den som gör det. Tjejerna beskriver att de därmed framställer sig som gladare än vad man egentligen är, då det glada och lyckliga inte ifrågasätts. Under fokusgrupperna diskuterades hur de själva är med och påverkar andra, rådande normer och ideal genom sociala medier. Hur de blir en i mängden i och med att de följer rådande normer och endast visar upp den bästa versionen av sig själva. Elmeroth (ibid.) verifierar detta där hon beskriver hur normer vinner sin legitimitet i och med att fler tillägnar sig dem. I detta fall beskriver tjejer hur de sällan publicerar saker när de är ledsna eller mår dåligt då det blivit en norm, vilka tjejerna fortsätter att upprätthålla då de själva är aktiva aktörer inom sociala medier (ibid.). I och med att man upplever en känsla av att inte få visa att man mår dåligt via sociala medier, upprätthålls det idealistiska självvet om att ständigt vara glad, lycklig och välmående via sociala medier. Detta kan internaliseras i verkligheten, offline, vilket i sin tur kan leda till att tjejer sluter sig och inte vågar visa hur de själva mår, vilket kan skapa negativa konsekvenser för tjejers psykiska hälsa.

Tjejerna uppgav att om de själva skulle bryta dessa normer kring att endast presenterar den bästa versionen av sig själv och inte visa att man mår dåligt skulle följaktligen andra reagera. Tjejerna är därmed själva en bidragande faktor till att rådande normer och även

ideal upprätthålls och reproduceras, vilket beskrevs under tidigare tema, och verifierar normteorin som förklarar hur en individ sällan även enbart är en mottagare av sociala normer, utan att hen själv även är en aktiv aktör som påverkar dessa (Elmeroth, 2012). Dock uppgav inte grupperna vad reaktionerna kunde vara, men reaktionerna tolkas vara negativa i och med att de undviker att bryta dem. Detta kan kopplas till det normkritiska perspektivet, som ser normen som ett problem. Exempelvis hur normer leder till att de som inte anpassar sig efter dem åtföljs av sanktioner (ibid.), i detta fall negativ feedback från andra via sociala medier exempelvis. Vidare beskriver Elmeroth (ibid.) hur de som följer rådande normer belönas, i form av bekräftelse och tillhörighet. Detta kan kopplas till att de följer normen istället för att bryta den då detta ger bekräftelse i form av positiv feedback via sociala medier. Hur tjejers psykiska hälsa påverkas av rådande normer och ideal som framställs via sociala medier förklarar de själva att det beror på vilken psykisk hälsa en själv har, samt hur självsäker man är i sig själv. Detta innebär att vi alla påverkas olika, samt att vi är olika mottagliga för normer och ideal som framställs.

Enligt Perloff (2014) lär tjejer sig att självobjektifiera sig och att internalisera samhälleliga normer och ideal som betonar deras yttre utseende snarare än inre egenskaper samt att de anpassar och rättar sig efter stereotypa fysiska attraktiva ideal (ibid.). Detta var något som diskuterades i fokusgrupperna, där de uppgav att samhället har skapat ett ideal för hur en tjej ska se ut. I resultatet framkommer att en tjej ska vara smal och vältränad samt att vi har en föreställning kring att smalt är bra och att smala människor är lyckliga. Dessa normer och ideal finns i våra strukturer i samhället och genererar en press och krav på tjejer att leva upp till dessa för att accepteras i samhället. Detta kan kopplas till hur Baumeister och Muraven (1996) beskriver hur samhället som kontext spelar roll för och påverkar identitetsskapandet inom vilken individen gör egna val. Samhället kan därmed i och med dess varierande strukturer innebära begränsningar och hinder för individen att utveckla en önskad identitet (ibid.). Som även visas i resultatet så diskuterade tjejerna i fokusgrupperna hur de upplever att tjejer fokuserar mycket på just utseende, vilket kan ses vara ett resultat av samhällets ideal och normer som betonar just tjejers utseende. Tjejer påverkas därmed av dessa där de mer eller mindre handlar efter dem för att känna sig bekräftade och för att passa in. I sin tur visar detta hur Elmeroth (2012) beskriver att vi undviker att avvika från rådande normer då detta oftast innebär negativa konsekvenser, eller exkludering. Att känna tillhörighet är viktigt under ungdomsperioden för att utveckla sin identitet i och med att identiteten enligt den psykosociala utvecklingsteorin skapas inom kontexten av sociala

relationer (Hammarén & Johansson, 2009; Best et al., 2014). Att tjejer därmed väljer att följa rådande normer och ideal som framställs via exempelvis sociala medier är därmed förståeligt, då detta bland annat skapar bekräftelse och tillhörighet. Dock visar detta hur dessa normer och ideal reproduceras, trots att de kan vara till nackdel för tjejer och deras psykiska hälsa och identitet bland annat.

6.4 Social jämförelse

Den sociala jämförelsen beskrevs även i tidigare forskning, vilken visade hur den fungerar som en medlare för psykisk ohälsa, där den oftast innefattar en negativ självvärdering i relation till andra (Frost & Rickwood, 2016). Resultatet för denna studie visar att tjejer jämför sig väldigt mycket, både medvetet och omedvetet via sociala medier, och att detta kan leda till dåligt självförtroende för tjejer. Detta stämmer överens med tidigare forskning som visat att sociala jämförelsen som görs via sociala medier spelar roll för självkänslan hos ungdomar (Fox & Moreland, 2015; Spies Shapiro & Margolin, 2014). Framst jämför tjejerna sig med personer i sin närhet, såsom kompisar, vilket tidigare forskning beskriver hur detta gör att innehållet i sociala medier därmed påverkar oss alla olika (Prieler & Choi, 2014). Denna sociala jämförelse som tjejerna beskriver att de gör är något som påverkar deras psykiska hälsa, och tyvärr ofta negativt. Exempelvis beskrev de hur de via sociala medier kan se vad andra har, och vad de själva inte har. I och med att majoriteten även endast publicerar det bra och det fina, och presenterar ett idealiserat själv, skapar det även en uppfattning om att andra har det bra, är lyckliga och aldrig mår dåligt eller har några svagheter. Tjejerna beskrev hur detta kan få en att känna sig otillräcklig då andra visar sina perfekta liv och hur det kan göra att de själva vill nå alla de olika ideal som idag framställs, då det ideal som presenteras är lika med lycka.

Fokusgrupperna uppgav att den sociala jämförelsen exempelvis kan handla om utseendet, vilket kan leda till att man hittar en massa fel hos sig själv. Detta är något som alltså kan påverka den psykiska hälsan negativt, leda till sämre självkänsla och att man inte känner sig nöjd med den man är och hur man ser ut. Denna process är även något som tidigare forskning visat, att den sociala jämförelsen man gör kan leda till att man känner missnöje med sin egen kropp och sitt eget utseende samt att detta kan vara en nyckelfaktor för psykiska sjukdomar (Perloff, 2014). Tjejerna diskuterade kring att det är hur man mår och hur trygg man är i sig själv som spelar roll för hur ens psykiska mående påverkas. Exempelvis att om man har dålig självkänsla och mår dåligt över hur man själv ser ut påverkas man mer av den jämförelse man gör med andra. Resultatet visade att om de själva

inte mår bra jämför de sig mycket med andra via sociala medier och letar fel hos sig själva samt att detta ofta påverkar deras psykiska hälsa negativt i och med att de då lätt trycker ned sig själva. De kan även få känslor av att inte duga som de själva är om de exempelvis jämför likes med någon annan på bilder de publicerat. Det kan tolkas att om man själv har psykisk ohälsa jämför man sig mer jämfört med om man har psykisk hälsa, samt att det tidigare innebär att man påverkas mer negativt av denna jämförelse.

6.5 Feedback

Utifrån resultatet framkommer att tjejerna har förväntningar på vilken feedback de ska få innan de lägger upp någonting. Uppfylls förväntningarna genererar det en positiv påverkan hos individen. Skulle dessa däremot inte uppfyllas blir effekten tvärtom och individen söker fel i det hen postat, eller hos sig själv. Exempelvis förklarar tjejerna att om de lagt upp en bild på sig själva som de tycker är fin, men att de inte får den feedback de önskat, börjar de söka fel i bilden och intalar till slut sig själv att den inte är fin. Detta kan kopplas till hur Jong och Drummond (2016) beskriver att feedback via sociala medier är förknippat med självkänslan. Det visar även att de även påverkas av den feedback som uteblir. Tjejerna förklarar att detta påverkar deras mående och att de kan känna besvikelse, vilket kan kopplas till de förväntningar man hade innan man postade bilden. I ett citat förklarar en av deltagarna för studien hur det är en risk att lägga ut saker, då man inte vet hur andra kommer att reagera. Får man motsatt effekt till förväntad effekt mår man dåligt istället. Tjejerna uppgav även att om de inte får den effekt de önskar kan de ta bort bilden. I och med att andra inte gillar bilden uppfattar tjejerna det som att bilden inte var fin. Det kan tolkas att feedbacken är viktigare än den egna viljan till att publicera något. Att även fast man exempelvis vill lägga upp en bild på sig själv för att visa något man är stolt över, kan feedbacken vara avgörande för om man själv till slut anser att bilden duger eller inte.

Tjejerna diskuterade hur feedbacken antingen kan stärka eller försvaga ens psykiska hälsa, vilket även tidigare forskning visar (Jong & Drummond, 2016). Under ungdomstiden är feedback väsentlig för ens utveckling och där man är beroende av andras feedback för att skapa sitt eget jag (ibid.), och vilken är viktig för den egna självuppfattningen (Spies Shapiro & Margolin, 2014). Exempelvis kan likes verifiera olika presentationer av självet vilket i sin tur gör att det kan införlivas i ens identitet offline. Får man därmed mycket negativ feedback via sociala medier kan detta leda till att ens psykiska hälsa och självuppfattning påverkas negativt. Hur feedbacken man får via sociala medier påverkar

den psykiska hälsan och identiteten beror enligt deltagarna för denna studie på hur trygg man är i sig själv men även hur gammal man är.

6.6 Sammanfattning

Analysen som gjorts har visat hur alla de teman som identifierats går ihop i varandra, och hur alla dessa olika processer tillsammans samverkar vid påverkan av tjejers identitet och psykiska hälsa. Att analysera varje tema utifrån resultatet har därmed inte varit lätt. Denna studie visar dock att det finns kopplingar mellan den psykiska hälsan och identitet och hur man påverkas av användandet av sociala medier. Exempelvis hur tjejer påverkas av innehållet på sociala medier har att göra med den egna psykiska hälsan, alltså hur en själv mår, hur säker en är i sig själv som person, i sin identitet, och även ålder. Den psykiska hälsan beror på hur den egna identiteten påverkas av användandet av sociala medier, och tvärtom. Även hur individen framställer sig själv och i vilken omfattning hen jämför sig med andra beror på hur väl individens identitet är utvecklad, hur säker individen är i sig själv och hens psykiska mående. Detta gäller även för vilken betydelse normer, ideal och feedback får för individen. En tolkning av resultatet är att om en tjej till en större del utvecklat sin identitet, är hon mer säker i sig själv och påverkas därmed mindre negativt av innehållet i sociala medier och dess användande. Detta i sin tur gör att den psykiska hälsan påverkas mindre. Ungdomsåldern är den tid där utvecklandet av identiteten är som mest intensivt, vilket gör att i och med att de blir äldre kan de närma sig en uppnådd identitet. Psykisk ohälsa är dock en faktor som visar att användandet av sociala medier och dess innehåll påverkar tjejer negativt. Det kan exempelvis leda till sämre psykisk ohälsa, vilket sedan i sin tur kan påverka den egna självbilden och identiteten negativt. Dock skulle man även kunna tolka resultatet som att en tjej som har utvecklat sin identitet och som har psykisk hälsa inte påverkas negativt av de olika processer som diskuterats ovan. I varje fall inte i samma utsträckning som en tjej som fortfarande söker efter sin identitet och som har psykisk ohälsa.

Som Perloff (2014) beskriver är dock sociala mediers påverkan komplex i och med att effekten beror på sociala mediers innehåll samt vad individen själv bär med sig. Men för att utveckla detta beror det på individens identitet, alltså hur säker individen är i sig själv, vilken självbild individen har samt vilken psykisk hälsa hen har. Detta bekräftar även delvis hur Oberst et al. (2016) visar att det är individuella sårbarhetsfaktorer som bestämmer möjliga negativa psykiska effekter av användandet av sociala medier (ibid.).

7 Diskussion

Under denna del diskuteras tidigare analys i relation till studiens syfte och frågeställningar. Generalisering tas upp och studiens metod samt resultatets betydelse för socialt arbete diskuteras. Även gruppen tjejer problematiseras och diskuteras i relation till denna studie.

Syftet med denna studie har varit att i svensk kontext undersöka om, och i sådana fall hur, tjejers identitet och psykiska hälsa påverkas av användandet av sociala medier. För att besvara studiens frågeställningar har empiri samlats in genom fokusgrupper, där insamlad empiri sedan analyserats och tolkats utifrån valda perspektiv för studien samt tidigare forskning. Under tiden för genomgången av empiri har fem teman identifierats som viktiga för studiens frågeställningar och som omfattar olika former av påverkan på tjejers identitet och psykiska hälsa via sociala medier. Analysen har visat att tjejers identitet och psykiska hälsa påverkas, mer eller mindre omedvetet, av användandet av sociala medier. Hur de påverkas beror dock på individens identitet, alltså hur säker individen är i sig själv, vilken självbild och självkänsla individen har samt individens psykiska hälsa.

I studien framkommer en omedvetenhet hos tjejerna kring konsekvenserna av användandet av sociala medier, samt att de inte är kritiska till sociala mediers innehåll. Exempelvis att de själva är medvetna om att de själva påverkas, men att de inte tänkt på att andra kanske påverkas av dem själva och deras agerande via sociala medier. En vidare tolkning av analysen är att sociala medier kan ses som en faktor till försvagandet av identitetsbegreppet, i och med att vi idag har möjlighet att ha flera identiteter i olika "världar" som samtidigt är tätt sammankopplade. En intressant aspekt av just identitet är om vi kan ha samma identitet som någon annan och vad detta i sådana fall gör med vår egen subjektiva upplevelse av jaget. Det är idag möjligt att "ta" någon annans identitet och vara någon annan via sociala medier. Om det är flera som använder samma identitet och internaliserar denna identitet i verkligheten, är det då möjligt att tala om identitet som något unikt? Begreppet identitet är komplext och väldigt svårdefinierat och dessa aspekter gör det inte lättare att förstå sig på identitet. Kanske är de inte relevant att tala om identitet, utan istället prata om delar av jaget för att få en bättre förståelse för hur vi påverkas som individer av användandet av sociala medier. Att tjejer även tenderar att sträva efter att uppnå samma ideal kan tolkas vara något som försvagar vår identitet.

Något som även framkom ur resultat och analys var hur att vara online och offline ses som att röra sig inom två olika världar, vilka påverkar varandra. Generellt visar tjejer inte att de mår dåligt inom sociala medier. Genom att inte tillåtas visa hur man mår inom en värld, då sett till världen online, kan detta påverka individen offline. Exempelvis kan detta bidra till att tjejer internaliserar detta beteende offline, i verkligheten. Detta skulle kunna leda till att tjejer slutar visa att de mår dåligt, eller om man drar det långt, att de inte söker hjälp vid psykisk ohälsa eller sjukdom i och med att det ses som något som måste döljas. Detta kan i sig leda till allvarliga konsekvenser för inte bara individen, utan även samhället. Användandet av sociala medier kan i och med processer som social jämförelse, självframställan och feedback vara riskfaktorer för tjejers psykiska hälsa. Något som även bör uppmärksammas ytterligare är just vilka normer vi idag har skapat i samhället och hur detta ställer krav och press på tjejer idag. Studien visar att samhället ställer krav och genererar press på tjejer främst kring hur de ska se ut, vilket märks tydligt i hur tjejerna diskuterade kring hur de presenterar sig själva och framställer sig via sociala medier. Det framgår även att det viktiga är att visa det perfekta, glada och lyckliga via sociala medier där tjejer eftersträvar samhällets normer och ideal för att känna bekräftelse och acceptans. Studien visar att dessa normer och ideal som råder ofta bidrar till en negativ påverkan på tjejers psykiska hälsa och identitet. Kontexten inom vilken individen befinner sig i spelar därmed en stor roll för hur innehållet i sociala medier påverkar individen, och då även identiteten och psykiska hälsan.

En större del av tidigare forskning verifierades i denna studie, samt även tvärtom. Sociala medier är en optimal kontext för social jämförelse, där man kan jämföra sig med människor världen över. Hur vi framställer oss är även något som allt fler människor i och med sociala medier kan se och ta del av, samt även ge feedback på. Detta kan göra att tjejer i ungdomsålder än mer bryr sig om vad andra tycker om dem, vilket i sin tur gör att detta även blir en mycket viktig aspekt för dem och deras egen självbild, identitet och psykiska hälsa. En vidare spekulation kan vara att den ökade psykiska ohälsan har att göra med just det ökade användandet av sociala medier.

7.1 Tjejer – en homogen grupp?

I denna studie beskrivs tjejer som en homogen grupp, vilka de självklart inte är i verkligheten. Tjejer utgör inte en homogen grupp just på grund av kön, utan det finns många andra faktorer såsom kulturella, sociala och klasskillnader vilka inte behandlats i denna studie. Att dessa olika faktorer inte tagits med i studien beror på att de inte varit i

fokus i och med att studien har försökt skapa en förståelse för *hur* tjejers psykiska hälsa och identitet påverkas av användandet av sociala medier. Dock är det viktigt att upplysa att det finns många skillnader inom gruppen tjejer, vilka i detta fall kan påverka och spela roll för hur tjejers identitet och psykiska hälsa påverkas av användandet av sociala medier.

7.2 Resultatens betydelse för socialt arbete

Under denna studie har det framkommit olika former av processer och aspekter som mer eller mindre påverkar tjejers psykiska hälsa och identitet i ungdomsålder. För socialt arbete är det som tidigare nämnt viktigt att ha kunskap om dessa processer i och med de sociala problem som kan uppstå i och med användandet av sociala medier. Exempelvis visar denna studie att detta beteende inom sociala medier kring att inte visa sina svagheter eller visa att man mår dåligt kan internaliseras i verkligheten. Detta kan leda till att tjejer inte vågar söka hjälp vid psykisk ohälsa, då detta ses vara något som inte får existera eller att det leder till bland annat exkludering. Detta kan leda till allvarliga konsekvenser för individen och även samhället. Sociala medier har idag blivit en arena där tjejer dagligen är aktiva, inom vilken nya normer har skapats vilka påverkar livet offline. Ett normkritiskt perspektiv inom det sociala arbetet är därmed viktigt vid förebyggande arbete för sociala problem som kan uppkomma i och med tjejers användande av sociala medier. Det krävs att vi medvetandegör konsekvenserna av användandet av sociala medier i samhället. Sociala medier och Internet i sig är ständigt växande, och precis som samhället, föränderligt. Dock beskrivs hur sociala medier skapat en ny värld, där resultatet visar tydligt hur tjejerna själva upplever att de idag lever i två världar. Dessa världar går in i varandra och påverkar och påverkas av varandra. I och med att sociala medier är här för att stanna och då de utgör en viktig del av tjejers och även andras liv, är detta ett område som det sociala arbetet behöver ha mer kunskap om.

7.3 Vidare forskning

Det finns som tidigare nämnt bristande forskning kring detta område och i och med att sociala medier utgör en viktig del för tjejers och även andras liv idag är detta något som i allra högsta grad är viktigt att fortsätta utforskas. Exempelvis hur normer inom sociala medier påverkar ”verkligheten”. Vilka konsekvenser får det för individen att vi kommunicerar mer via sociala medier än vad vi gör i verkligheten. Kan den ökade psykiska ohälsan kopplas till det ökande användandet av sociala medier? Snapchat har kommit att bli en ny kommunikationskanal vilken de använder dagligen för att

kommunicera med andra genom bild, text och video. Detta sociala medium finns det dock inte mycket tidigare forskning kring, vilket är något för framtida forskning att utforska.

7.4 Metoddiskussion

Metoden fokusgrupper var lämplig för att samla in empiri gällande ämnet för studien, där detta närmats mer förutsättningslöst, i och med att de som styr själva diskussionerna är deltagarna själva och inte moderatören. Detta gjorde att fler viktiga aspekter som inte reflekterats över innan studien kom fram och berördes. Denna metod upplevdes vara relevant och lämplig just för målgruppen tjejer i ungdomsålder. Dock kan det ha underlättat att tjejerna i fokusgrupperna känner varandra och utövar en lagidrott tillsammans, att de inte diskuterat och delat med sig lika mycket om det var främmande människor i fokusgrupperna. En annan aspekt av fokusgrupper som metod i relation till just studiens ämne är att i och med diskussion och utbyte av tankar, erfarenheter och reflektioner formades mer gedigen empiri där tjejerna själva utvecklade sina tankar och funderingar. Dock skulle ytterligare fokusgrupper gjorts för att göra studien mer tillförlitlig, men detta var inte möjligt i och med begränsad tid för studien samt lågt intresse för deltagande. I och med detta samt att urvalet inte är representativt är någon generalisering inte möjlig (Larsson et al., 2011). Denna studie ger mer en fördjupad förståelse för fenomenet sociala medier i relation till psykisk ohälsa och identitet. En försiktig extrapolering kan dock göras, då en stor del av denna studie även verifieras av tidigare forskning, vilket är en teori om att tjejers användande av sociala medier påverkar deras psykiska hälsa och identitet, mer eller mindre. De processer som presenterats i denna studie som på olika sätt påverkar tjejers identitet och psykiska hälsa har därmed olika effekt beroende på tjejers samtida psykiska hälsa och identitet.

Referenslista

- Adams, R., Dominelli, L., & Payne, M. (2009). *Social work: Themes, issues and critical debates*. (3. uppl.). New York: Palgrave Macmillan.
- Baumeister, R.F., & Muraven, M. (1996). Identity as adaptation to social, cultural, and historical context. *Journal of Adolescence*, *19*(5), 405-416. Doi: <https://doi.org/10.1006/jado.1996.0039>
- Best, P., Manktelow, R., & Taylor, B. (2014). Online communication, social media and adolescent wellbeing: A systematic narrative review. *Children and Youth Services Review*, *41*, 27-36. doi: <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2014.03.001>
- Beyens, I., Frison, E., & Eggermont, S. (2016). "I don't want to miss a thing": Adolescents' fear of missing out and its relationship to adolescents' social needs, Facebook use, and Facebook related stress. *Computers in human behavior*, *64*, 1-8. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.083>
- Bozkurt, A., & Tu, C.-H. (2016). Digital identity formation: socially being real and present on digital networks. *Educational Media International*, *53*(3), 153-167. doi: 10.1080/09523987.2016.1236885
- Brattberg, G. (2017). *Internetguide #44: introduktion till internet för äldre*. Hämtad 16 november, 2017, från Internetstiftelsen i Sverige, <https://www.iis.se/lar-dig-mer/guider/introduktion-till-internet-for-aldre/ordlista/>
- Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. (2 uppl.). Malmö: Liber AB.
- Crandall, C.S., Eshlem, A., & O'Brien, L. (2002). Social Norms and the Expression and Suppression of Prejudice: The Struggle for Internalization. *Journal of personality and social psychology*, *82*(3), 359-378. doi: 10.1037//0022-3514.82.3.359
- Dahlin-Ivanoff, S., & Holmgren, K. (2017). *Fokusgrupper*. Lund: Studentlitteratur AB.

- Denscombe, M. (2016). *Forskningshandboken: för småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna*. (3 uppl.). Lund: Studentlitteratur.
- Elmeroth, E. (2012). *Normkritiska perspektiv - I skolans likabehandlingsarbete*. Lund: Studentlitteratur.
- Folkhälsomyndigheten. (2017). *Världsdagen för psykisk hälsa: så mår vi i Sverige*. Hämtad 11 december, 2017, från Folkhälsomyndigheten, <https://www.folkhalsomyndigheten.se/nyheter-och-press/nyhetsarkiv/2017/oktober/varldsdagen-for-psykisk-halsa--sa-mar-vi-i-sverige/>
- Fox, J., & Moreland, J.J. (2015). The dark side of social networking sites: An exploration of the relational and psychological stressors associated with Facebook use and affordances. *Computers in human behavior*, 45, 168-176. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2014.11.083>
- Frost, R.L., & Rickwood, D.J. (2016). A systematic review of the mental health outcomes associated with Facebook use. *Computers in human behavior*, 76, 576-600. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2017.08.001>
- Fullwood, C., James, B. M., & Chen-Wilson, C.-H. (2016). Self-concept clarity and online self-presentation in adolescents. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19(12), 716-720. doi: 10.1089/cyber.2015.0623
- Gillham, B. (2011). *Forskningsintervjun: Tekniker och genomförande*. Lund: Studentlitteratur AB.
- Goffman, E. (2009). *Jaget och maskerna: En studie i vardagslivets dramatik* (5. Uppl.). (S. Bergström, övers.). Stockholm: Norstedts. (Originalarbete publicerat 1959).
- Grønmo, S. (2006). *Metoder i samhällsvetenskap*. Malmö: Liber AB.
- Hammarén, N., & Johansson, T. (2009). *Identitet*. Malmö: Liber AB.

Hur, J.L., & Gupta, M. (2013). Growing up in the Web of Social Networking: Adolescent Development and Social Media. *Adolescent Psychiatry*, 3(3), 233-244. doi: 10.2174/2210676611303030004

Internetstiftelsen i Sverige. (2017). *Svenskarna och internet 2017: Undersökning om svenskarnas internetvanor*. Stockholm: Internetstiftelsen i Sverige.

Jacobsen, D. G. (2012). *Förståelse, beskrining och förklaring: Introduktion till samhällsvetenskaplig metod för hälsovård och socialt arbete*. (2 uppl.). Lund: Studentlitteratur AB.

Jong, S. T., & Drummond, M. J. N. (2016). Hurry up and "like" me: Immediate feedback on social networking sites and the impact on adolescent girls. *Asia-Pacific Journal of Health, Sport and Physical Education*, 7(3), 251-267. doi: 10.1080/18377122.2016.1222647

Krämer, N. C., & Winter, S. (2008). Impression management 2.0: The relationship of self-esteem, extraversion, self-efficacy, and self-presentation within social networking sites. *Journal of Media Psychology: Theories, Methods, and Applications*, 20(3), 106-116. doi: 10.1027/1864-1105.20.3.106

Larsson, S., Lilja, J., & Mannheimer, K. (2005). *Forskningsmetoder i socialt arbete*. Lund: Studentlitteratur.

Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chamarro, A. (2016). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: *The mediating role of fear of missing out*. *Journal of adolescence*, 55, 51-60. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.12.008>

Ottosson, J.-O. (u.å.a). *Identitet*. I Nationalencyklopedin. Hämtad 16 november, 2017, från: <https://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/l%C3%A5ng/identitet>

Ottosson, J.-O. (u.å.b). *Psykisk hälsa*. I Nationalencyklopedin. Hämtad 11 december, 2017, från: <https://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/l%C3%A5ng/psykisk-h%C3%A4lsa>

Perloff, M.R. (2014). Social media effects on young women's body image concerns: theoretical perspectives and an agenda for research. *Sex roles*, 71(11-12), 363-377. doi: 10.1007/s11199-014-0384-6

Prieler, M., & Choi, J. (2014). Broadening the Scope of Social Media Effect Research on Body Image Concerns. *Sex roles*, 71(11-12), 378-388. doi: 10.1007/s11199-014-0406-4

Socialstyrelsen. (2013). *Psykisk ohälsa bland unga: Underlagsrapport till Barns och ungas hälsa, vård och omsorg 2013*. Stockholm: Socialstyrelsen.

Sorbring, E., Andersson, Å., & Molin, M. (2014). *Att förstå ungdomars identitetsskapande: en inspirations- och metodbok*. Stockholm: Liber.

Spies Shapiro, L.A., & Margolin, G. (2014). Growing Up Wired: Social Networking Sites and Adolescent Psychosocial Development. *Clinical Child and family psychology review*, 17(1), 1-18. doi: 10.1007/s10567-013-0135-1

Sveriges kommuner och landsting. (2017). *Psykisk hälsa*. Hämtad 11 december, 2017, från Sveriges kommuner och landsting, <https://skl.se/halsasjukvard/psykiskhalsa.229.html>

Ungdomsstyrelsen. (2010). *Ungdom och ungdomspolitik: Ett svenskt perspektiv*. Stockholm: Ungdomsstyrelsen.

Van Der Merwe, P. (2017). Adolescent identities in the cyberworld. *Journal of Psychology in Africa*, 27(2), 203-207. doi: <http://dx.doi.org/10.1080/14330237.2017.1303129>

Weibull L., & Eriksson, M. (u.å). *Sociala medier*. I Nationalencyklopedin. Hämtad 15 november, 2017, från:
<https://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/l%C3%A5ng/sociala-medier>

Widerberg, K. (2002). *Kvalitativ forskning i praktiken*. Lund: Studentlitteratur AB.

Yang, C.-C., & Bradford Brown, B. (2016). Online self-presentation on facebook and self development during the college transition. *Journal of Youth and Adolescence*, 45(2), 402-416. doi: 10.1007/s10964-015-0385-y

Svensk författningssamling

SFS 2003:460. *Lag om etikprövning av forskning som avser människor*. Stockholm: Utbildningsdepartementet.

Bilagor

Bilaga 1

Intervjuguide – forskningsstudie

Inledning

- Moderator informerar om hur intervjuerna kommer att gå till, att de kommer att spelas in samt att deltagarna när som helst kan välja att avbryta då deltagandet är frivilligt. Det finns inga rätt eller fel på svaren som ges.
- Moderator låter deltagare ställa frågor innan intervjuerna börjar.

Uppstart (starta inspelning)

- Varje deltagare får uppge följande: Namn, ålder och sysselsättning.

Fokus 1 (inledning)

Sociala medier (*moderator förklarar kort vad sociala medier är*)

- Vad tänker ni kring sociala medier och vilka använder ni?
- Vad använder ni sociala medier till/betydelse för er?
- För vems skull publicerar ni saker på sociala medier?

Fokus 2

Psykisk hälsa (*moderator förklarar kort begreppet psykisk hälsa*)

- Vad tänker ni kring er psykiska hälsa kopplat till sociala medier?
- Påverkas er psykiska hälsa av sociala medier?
 - Jämför man sig med andra? Hur?
 - Påverkas man av den feedback man får?
 - Påverkas man av normer/ideal som framställs?

Fokus 3:

Identitet (*moderator förklarar kort begreppen identitet och identitetsskapande*)

- Vad tänker ni kring er identitet kopplat till sociala medier?
- Påverkas er identitet av sociala medier?
 - Är man samma person online som offline?
 - Framkommer ideal/normer för vem man ska vara via sociala medier?
 - Påverkas ni som person av den feedback man får online?

Fokus 4

Självframställan och egen påverkan (*hur man själv framställer sig på sociala medier och påverkar andra*)

- Vad tänker ni kring er egen framställan på sociala medier?
- Påverkar er egen framställan på sociala medier andra? *Hur?*
 - Påverkar ni andra på något sätt via sociala medier?

Avslutande del

- Moderator frågar om det är någonting speciellt som dykt upp i deltagares tankar under tiden för intervjun och som de vill dela med sig?
- Tacka för deltagande och avsluta intervjuerna.

Bilaga 2

Informationsbrev gällande forskningsstudie

Datum: 2017-10-20



Mittuniversitetet

MID SWEDEN UNIVERSITY

Campus Härnösand Universitetsbacken 1, SE-871 88; Campus Sundsvall Holmgatan 10, SE-851 70 Sundsvall.
Campus Östersund Kunskapens väg 8, SE-831 25 Östersund.
Phone: +46 (0)771 97 50 00, Fax: +46 (0)771 97 50 01.

Hej!

Lisa Lundgård heter jag och läser sjätte terminen på socionomprogrammet på Mittuniversitetet i Östersund och under denna hösttermin -17 skriver jag min C-uppsats. Syftet med min studie är att undersöka om, och i sådana fall hur, sociala medier påverkar tjejers identitetsskapande och psykiska hälsa, samt hur tjejer själva agerar och framställer sig på sociala medier. Studien kommer att genomföras genom intervjuer i så kallade fokusgrupper, vilka kommer att omfatta 6-10 deltagare. Det innebär att individer i grupp kommer att diskutera ämnet för min studie utifrån olika fokus/teman. Intervjun kommer att ta ungefär en timme där intervjupersonerna tillsammans diskuterar ämnet utifrån de olika teman som jag kommer att ge under tiden för intervjun. Undersökningen jag genomför utgår från de forskningsetiska principerna vilket innebär att deltagandet är helt frivilligt och att man när som helst kan avbryta sitt deltagande. Det innebär även att informationen som deltagarna ger ut kommer att behandlas konfidentiellt, alltså att de uppgifter som inhämtas under intervjuerna inte kommer att redovisas så att identiteter kan röjas. Intervjuerna kommer att spelas in, men jag som undersökare kommer att vara den enda som kommer att ha tillgång till den inspelade informationen, som sedan kommer att raderas vid studiens slut.

Genom att skriva under så väljer ni att delta i min studie och ger mig ert samtycke till att jag får använda det material som hämtas in under intervjuerna i min C-uppsats.

Namn

Datum

Vid frågor eller funderingar, tveka inte att höra av er till mig eller min handledare för uppsatsen, Birgitta Forsberg!

Med vänliga hälsningar

Socionomstudent

Lisa Lundgård

Handledare

Birgitta Forsberg

Universitetsadjunkt

Tel: 073-844 6060

Mail: lilu1501@student.miun.se

Tel: 010-142 85 82

Mail: birgitta.forsberg@miun.se