



**Mittuniversitetet**  
MID SWEDEN UNIVERSITY

## **Unga kvinnors egna upplevelser av hur sociala medier påverkar det psykiska måendet**

- En kvalitativ intervjustudie

Karin Gibson

Folkhälsovetenskap, AV, Vetenskapligt arbete I

Högskolepoäng: 15 Hp

Termin/år: VT 2019

Handledare: Heléne Dahlqvist

Examinator: Katja Gillander Gådin

Kurskod/registernummer: FH006A

Utbildningsprogram: Magisterutbildning i hälsovetenskap 60 Hp

## Abstrakt

**Bakgrund:** Den psykiska ohälsan bland barn och unga i Sverige har ökat avsevärt under det senaste decenniet, särskilt diagnoser relaterade till depression och ångest. Den grupp som sticker ut i statistiken är unga kvinnor. Det är än så länge oklart hur mycket den digitala utvecklingen har påverkat utvecklingen av psykisk ohälsa. Mycket forskning visar att framförallt användandet av sociala medier medför negativa psykiska konsekvenser. **Syfte:** Studiens syfte var att få en förståelse för hur unga kvinnor som går i gymnasiet själva upplever hur användandet av sociala medier påverkar deras psykiska mående. **Metod:** Sex kvinnor i åldern 18 - 19 år intervjuades utifrån en semistrukturerad intervjuguide. Kvalitativ innehållsanalys med en induktiv ansats tillämpades för att analysera intervjumaterialet. **Resultat:** Studien visade att användandet av sociala medier ledde till positiva faktorer såsom gemenskap, underhållning, distraktion och kunde underlätta vid studier. Negativa faktorer var dock rädsla, oro, ångest, koncentrationssvårigheter, sömnproblem och stress. **Slutsats:** Studien visade att informanterna hade en nödvändig men ibland motvillig relation till sociala medier. De negativa faktorerna skapade en ambivalens som ledde till en ökad ångest då informanterna, trots medvetenheten om de negativa aspekterna av användandet, hade svårt att begränsa användandet av sociala medier.

**Nyckelord:** Digitala medier, Fear of Missing Out (FoMO), psykiskt mående, psykisk ohälsa, sociala medier, unga kvinnor.

## Abstract

**Background:** Poor mental health among children and young people in Sweden has increased considerably in the last decade, above all diagnoses related to depression and anxiety. A great deal of research shows that the use of social media leads to negative psychological consequences. However, it is still unclear how the development of digital technologies has impacted on the development of psychological illness. **Aim:** The aim of this study was to gain knowledge about female students' awareness of how their use of social media affects their mental wellbeing. **Method:** Six women in the ages 18 – 19 were interviewed using a semi-structured interview guide. Qualitative content analysis with an inductive approach was used for analysis of the interview data. **Results:** The study shows that the use of social media leads to positive factors, such as sense of community, entertainment, distraction and can in some cases make schoolwork easier. However, negative factors such as fear, anxiety, concentration problems, sleeping issues and stress also occur. **Conclusion:** The study shows that the informants have a dependent but sometimes reluctant relationship to social media. The negative factors create an ambivalence that leads to an increased anxiety since the informants, despite an awareness of the negative consequences from their use, still have difficulties of limiting their use of social media.

**Key words:** Digital media, Fear of Missing Out (FoMO), Psychological illness, Psychological wellbeing, Social Media, Young Women.

# INNEHÅLLSFÖRTECKNING

BAKGRUND.....	1
Introduktion .....	1
Psykisk ohälsa bland unga personer.....	1
Den digitala utvecklingen och psykisk ohälsa .....	2
Problemformulering.....	6
SYFTE .....	6
METOD .....	7
Design.....	7
Population och urval.....	7
Datainsamling .....	8
Bearbetning och analys.....	9
Etiska överväganden.....	9
RESULTAT.....	10
Känslor .....	10
Rädslor .....	10
Ångest/tomhet.....	11
Självbild .....	12
Tidsslukning.....	12
Beroende .....	12
Fylla alla tidsrum.....	13
Relationer.....	13
Olika nivåer av vänskap.....	13
Utanförskap.....	14
Värdesätta IRL .....	15
Studier .....	16
Koncentration.....	16
Sociala medier som hjälpmedel.....	17
Negativ kroppslig påverkan .....	17
Huvudet och hjärnan .....	17
Sömnpåverkan.....	17
Ta del av en annan värld .....	15
Inspiration.....	15
Distraction .....	15
Sammanfattning.....	18
DISKUSSION.....	18
Resultatdiskussion.....	18
Framtida forskning.....	20
Metoddiskussion .....	21
SLUTSATSER .....	22
REFERENSER .....	23
BILAGOR	
Bilaga 1	
Bilaga 2	
Bilaga 3	
Bilaga 4	
Tabell 1	
Figur 1	

# BAKGRUND

## Introduktion

Den psykiska ohälsan hos barn och unga vuxna i Sverige har ökat markant under det senaste decenniet och är idag ett av Sveriges största folkhälsoproblem. För gruppen barn i åldern 10 - 17 år beräknas den psykiska ohälsan ha stigit med 100 procent och för gruppen unga vuxna i åldern 18 - 24 år med 70 procent sedan 2010 (Hagquist, 2013; Socialstyrelsen, 2016). Cirka 10 procent av alla flickor, pojkar och unga män faller inom denna kategori. Den grupp som sticker ut mest i statistiken är gruppen unga kvinnor, där närmare 15 procent har någon form av psykisk ohälsa. Sammantaget rör det sig om cirka 200 000 barn och unga som mår psykisk dåligt i Sverige. De diagnoser som framförallt har ökat är olika former av ångestsyndrom men även depressioner (Socialstyrelsen, 2016). Varför den psykiska ohälsan ökat så pass drastiskt bland unga finns det inget uppenbart svar på. En skillnad sedan 10 - 15 år tillbaka i tiden är att barn och unga i dag har tillgång till internet och sociala medier. Forskning visar att användningen av sociala medier kan bidra till en ökad psykisk ohälsa i form av just ångest, depression och stress (Andreassen et al., 2016; Brailovskaia & Margraf, 2017; Lin et al., 2016). Därför kommer denna studie att fokusera på detta ämne.

## Psykisk ohälsa bland unga personer

Som en konsekvens av den ökade psykiska ohälsan bland barn och unga kan man bland annat se en tydlig ökning av diagnoser som är relaterade till missbruk och beroende av alkohol och narkotika. Andra konsekvenser är att risken för självmord ökar för gruppen barn och unga. En mer långsiktig konsekvens är att det blir svårare att fullfölja grundskola och andra utbildningar, vilket kan bidra till lägre socioekonomisk status (Socialstyrelsen, 2016). Det finns inget som tyder på att ökningen av den psykiska ohälsan kommer att klinga av, utan snarare tros utvecklingen i denna riktning fortgå och förvärras en tid framöver (Folkhälsomyndigheten, 2018a).

Enligt Folkhälsomyndigheten (2018b) finns vissa faktorer som bidragit till den ökade psykiska ohälsan bland barn och unga. En viktig faktor är de flertal strukturella förändringar som präglat skolvärlden sedan början av 1990-talet, med bland annat friskolereformen, förändrade betygssystem och införandet av skolpeng. Detta har lett till brister inom skolan som i sin tur fått konsekvenser i form av försämrade skolresultat och ökade psykosomatiska symtom i form av bland annat stress hos elever (Blanchenay, Burns & Köster 2014; Folkhälsomyndigheten, 2018a). En annan faktor är att arbetsmarknadens krav idag är högre än tidigare med större krav på bland annat utbildning och specialistkompetens, vilket bidragit till att många unga personer känner stress och oro inför framtiden (Österberg et al., 2014). Trots att det är oklart hur pass mycket ekonomisk utsatthet leder till psykisk ohälsa för unga personer, finns det ändå samband som tyder på att symtom relaterade till psykisk ohälsa är vanligare hos barn och unga som lever i ekonomiskt utsatta situationer (Socialstyrelsen, 2016; Stenmark et al., 2015).

## **Den digitala utvecklingen och psykisk ohälsa**

En annan stor förändring som skett sedan 1990-talet är den digitala utvecklingen. Dagens barn och unga är den första generationen som haft internet och datorer som en given del av sin vardag under uppväxten. Sverige räknas som ett av världens mest digitaliserade länder och andelen barn i Sverige som använder internet mer än sex timmar om dagen är högst i världen (Folkhälsomyndigheten, 2018a). Antalet barn och unga under 18 år som använder datorer och internet mer än tre timmar om dagen har ökat med drygt 100 procent sedan tio år tillbaka (ibid.). Andelen barn och unga som använder sig av så kallade smartphones har ökat med fem gånger sedan 2010. Exempelvis använder 76 procent av 15-åriga flickor mobiltelefon mer än tre timmar per dag (Statens Medieråd, 2017). Omfattande dator- och mobilanvändning visar att det finns en ökad risk för utvecklingen av psykosomatiska symtom såsom stress, depression och sömnsvårigheter (Thoméé, 2012). För flickor och unga kvinnor finns forskning som visar att användandet av sociala medier även är en starkt bidragande orsak till utvecklandet av ätstörningar (Moreno, Standiford & Cody, 2018). Tillgången till foton på jämnåriga och kända personers kroppar bidrar enligt till att jämförandet med den

egna kroppen blir allt mer kritisk och en önskan om att se ut på ett visst sätt framkallas då smalhetsnormen kan upplevas som överordnad på internet (ibid.). Även psykiska konsekvenser såsom ångest, svårigheter att reglera känslor samt rädslan för att missa något (Fear of Missing Out – FoMO) är exempel på konsekvenser som överanvändningen av dator- och mobilanvändning kan leda till (Elhai et al., 2016). Det är dock oklart hur pass mycket användningen av digitala medier påverkar den psykiska hälsan bland barn och unga i stort. Somliga undersökningar visar att sociala medier har en positiv inverkan på den psykiska hälsan medan andra visar det motsatta.

Det finns exempel på uppenbara fördelar med användandet av sociala medier som är kopplat till barn och ungas psykiska hälsa. Vikten av ett socialt stöd som barn och unga kan uppleva genom sociala medier är till exempel en viktig faktor (Berryman, Ferguson & Negy, 2017; Brailovskaia & Margraf, 2016). Detta sociala stöd kan uppnås genom olika användningsformer, dock främst genom sociala kommunikationsplattformar såsom exempelvis Facebook (Andreassen et al., 2016; Andreassen, Pallesen & Griffiths, 2017). Socialt stöd i sin tur kan fungera som en resistens mot att utveckla psykisk ohälsa (Brailovskaia & Margraf, 2016). En annan positiv faktor är enligt Hetz, Dawson och Cullen (2015) att unga personer som studerar på annan ort än hemorten, eller bor långt ifrån släkt och vänner, upplever att kommunikationen med familj och vänner underlättas avsevärt genom användandet av sociala medier. På det sättet kan de även känna av ett socialt stöd trots att de befinner sig på distans (ibid.).

Trots att användandet av sociala medier kan medföra positiva konsekvenser leder överanvändandet av sociala medier även till ett flertal negativa konsekvenser (Andreassen et al., 2016; Brailovskaia & Margraf, 2017; Lin et al., 2016). Det finns till exempel kopplingar mellan data- och videospelande och depression liksom kopplingar mellan användandet av sociala medier och ångestsyndrom. Här kan man se att pojkar och unga män till större del använder sig av data- och videospel än vad flickor och unga kvinnor gör, samtidigt som den senare gruppen till större grad använder sig av sociala medier (Andreassen et al., 2016). Även Lu et al. (2011) skriver att depression är kopplat till överanvändning av internet. Detta kan enligt Zetterström Dahlqvist och Gillander

Gådin (2018) bland annat handla om att unga personer av båda könen, dock framförallt flickor, i hög grad utsätts för olika former av sexuella trakasserier på internet. Även att bli utsatt för mobbning via internet leder till depressiva tillstånd eller symtom (Wang, Nansel & Iannotti, 2011). Riskgrupperna för att utveckla överanvändning av sociala medier är framförallt pojkar och unga män med neuropsykologiska funktionshinder som använder sig av data- och videospel, personer med narcissistiska drag samt flickor och unga kvinnor som använder sig av sociala medier. Denna grupp upplever framförallt FoMO i stor utsträckning, vilket ofta leder till ångestsyndrom och psykisk stress (Andreassen et al., 2016; Barry et al., 2017). Psykisk stress kopplat till användandet av sociala medier kan enligt Boumosleh och Jaalouk (2017) framförallt återfinnas hos personer med svårigheter att reglera sitt temperament som är negativt och cyniskt lagda. Anledningen till detta är att denna grupp brister i positiva copingstrategier för att både kunna reglera sitt användande och sättet sociala medier påverkar dem emotionellt. Tromholt (2016) har gjort en omfattande studie gällande användandet av Facebook där en kontrollgrupp jämförts med en grupp som har fått avstå från att använda Facebook under en viss period. Studien visade att gruppen som avstått från att använda Facebook både upplevde att deras livskvalitet ökades samt att de fick en mer positiv sinnesstämning. Alhassan et al. (2018) har även funnit att det finns en koppling mellan beroende av att använda sociala medier och depression, samt att framförallt personer med lägre utbildningsnivå och unga vuxna i åldern 18-35 utgör den största riskgruppen.

Boumosleh och Jaalouk (2017) har genom sin forskning funnit att det finns en tydlig koppling mellan sömnbesvär och användandet av sociala medier. Orsaken till detta är framförallt mindre sömn samt försämrade sömnkvalitet. Även Thomée, Härenstam och Hagberg (2011) skriver att överanvändning av sociala medier är associerat med sömnproblem, framförallt för gruppen kvinnor. Harwood, Dooley, Scott och Joiner (2014) påtalar dock att graden av engagemang vid användandet av sociala medier är mer avgörande, snarare än just hur mycket användandet av sociala medier är, när det kommer till utvecklandet av depression och stresssymptom. Walsh, White och Young (2010) menar vidare att det är viktigt att göra skillnad på en persons engagemang gällande sociala medier och antalet timmar en person tillbringar på sociala medier, när



det kommer till olika psykiska konsekvenser. En person kan lägga ner ett flertal timmar om dagen på sociala medier men vara relativt passiv. En annan person kan vara aktiv under färre timmar genom att till exempel kommentera, "gilla", lägga upp bilder samt svara på meddelanden, och ändå löpa större risk för att utveckla psykiska besvär såsom depression och ångest (ibid.).

FoMO i sig är en stark bidragande faktor som leder till en överanvändning av sociala medier (Elhai et al., 2016; Wolniewicz, Tiamiyu, Weeks & Elhai, 2017; Blackwell et al., 2017). Kombinationen av FoMO och psykisk ohälsa ökar risken för överanvändning av sociala medier ytterligare (Oberst et al., 2016). Kombinationen påverkar även det subjektiva hälsotillståndet negativt (Stead och Bibby, 2017). Bright och Logan (2018) har kommit fram till att överanvändning av digitala medier kan leda till något som de i sin artikel benämner som "social media fatigue". De menar med att den totala mängden information och intryck som framförallt unga personer utsätts för, leder till en form av digital utmattning, vilket skapar ett avstånd från sociala medier. Dock ökar ofta gruppen unga vuxna sin användning av sociala medier på grund av FoMO, trots att de känner att de får för mycket intryck och information (Bright & Logan, 2018). FoMO som fenomen i sig, leder till koncentrationssvårigheter, sömnsvårigheter, stress och ökad ångest (Milyavskaya, Saffran, Hope & Koestner, 2018; Dempsey et al., 2019).

Det har visats att FoMO bidrar till att elever använder sig av sociala medier under undervisningen i skolan, trots vetskapen om att de lätt förlorar fokus och kan missa viktig information (Alt, 2017). Jamal, Sedie, Haleem och Hafiz (2012) skriver att användandet av smartphones och sociala medier medför minnesproblem, sömnstörningar och nedsatt koncentrationsförmåga, symtom som i sin tur kan bidra till försämrade studieresultat. Ett ytterligare problem som bidrar till att koncentrationsförmågan försämras är att konstant kontrollera sin telefon för att se om någonting hänt. Ofta leder en "snabbkoll" till en längre användning, vilket ökar risken för att utveckla ett beroende (Oulasvirta et al., 2012; Turel & Serenko, 2012). Stothart, Mitchum och Yehnert (2015) har i sin studie kommit fram till att blotta närvaron av mobiltelefonen påverkar koncentrationsförmågan, även fast den inte ger ifrån sig något

ljud. I studien kunde forskarna finna att samma effekter uppnåddes gällande koncentration på den grupp som endast hade mobiltelefonen liggandes bredvid sig, som hos den grupp som aktivt använde mobiltelefonen (ibid.).

## **Problemformulering**

Då den psykiska ohälsan bland barn och unga ökar och det inte heller finns något som tyder på att den håller på att förbättras, är det här ett problemområde som är relevant att belysa. Eftersom det fortfarande är oklart hur mycket användandet av sociala medier och mobiltelefoner påverkar utveckling av psykisk ohälsa hos barn och unga, är just detta område extra nödvändigt att undersöka vidare. Gruppen unga kvinnor är den grupp som sticker ut mest i statistiken där psykisk ohälsa är vanligast. Hos denna grupp finns även de mest uppenbara kopplingarna till FoMO och ångestrelaterad problematik. På grund av detta är just det här ett område och en grupp som studien kommer handla om. I tidigare studier har kvantitativ ansats tillämpats i första hand. Därför behövs mer förståelse utifrån ett kvalitativt perspektiv där unga kvinnor får berätta om hur de själva upplever hur sociala medier påverkar deras psykiska mående. Begreppet *användandet av sociala medier* kommer i studien även inbegripa själva förhållandet till mobiltelefonen, som är det primära verktyget hos undersökningsgruppen för att använda sociala medier.

## **SYFTE**

Syftet med föreliggande studie är således att få en förståelse för hur unga kvinnor, som har fyllt 18 år och som går i gymnasiet, *själva* upplever hur användandet av sociala medier och mobiltelefoner påverkar deras psykiska mående.

## **METOD**

### **Design**

För att ta reda på hur unga kvinnor upplever hur användandet av sociala medier påverkar deras psykiska mående har ett kvalitativt tillvägagångssätt använts. Undersökningssättet har varit induktivt då det inte funnits någon på förväg definierad förväntan på vad som skulle framkomma av intervjuerna (Birkler, 2012, s. 72). Den induktiva ansatsen har tillämpats på den data som framkommit under intervjuerna. För att analysera intervjumaterialet har kvalitativ innehållsanalys tillämpats enligt definition av Graneheim och Lundman (2004).

### **Urval**

Sex kvinnor i åldrarna 18 - 19 år intervjuades för att besvara studiens syfte. Kvinnorna, som vidare kommer att refereras till som informanterna, gick i andra eller tredje året på gymnasiet, i sammanlagt fyra olika gymnasieskolor, alla boende i Stockholms län. Samtliga kvinnor hade erfarenhet av att använda sig av sociala medier, dock i varierad omfattning. Informanterna hade alla svenskt ursprung, kom från vad författaren skulle bedöma som medelklassbakgrund och bodde i medelklassområden. För att komma i kontakt med urvalsgruppen användes strategiskt urval, bekvämlighetsurval och snöbollsurval såsom beskrivet av Bryman (2011, s. 194-196). Inklusionskriterierna var kvinnor som fyllt 18 år och som fortfarande gick på gymnasiet. Exklusionskriterierna var män, minderåriga kvinnor samt kvinnor som redan slutat i gymnasiet. Inledningsvis skickades ett informationsbrev om studien ut till en av gymnasieskolornas rektor med en beskrivning av studien samt en förfrågan om att genomföra studien på skolan (Bilaga 1). När skolans rektor godkände studien kontaktades ett flertal lärare på gymnasieskolan via e-post med en förfrågan om att få tillfälle att komma ut och informera om studien i klasser under lektionstid. Vid det inbokade informationstillfället infann sig endast en elev som ingick i urvalsgruppen. En förfrågan gjordes till denna elev som tackade ja till att delta i studien samtidigt som hon fick ett informationsbrev om vad deltagandet skulle innebära (Bilaga 2). Via lärarna skickades samma informationsbrev ut till övriga elever i

urvalsgruppen. Ytterligare en elev tackade ja till att delta i studien som en följd av detta. På grund av tidsbrist i kombination med att inga andra elever visat intresse för att ställa upp i studien, tillämpades därefter ett bekvämlighetsurval. Detta skedde genom att författaren tillfrågade en kollega samt en före detta kollega, båda med döttrar som ingick i urvalsgruppen. Dessa personer tillfrågade i sin tur sina döttrar och gav dem ett informationsbrev som beskrev studien (Bilaga 2). Detta ledde till att ytterligare två kvinnor tackade ja till att ställa upp i studien. Även en vän till författaren, vars släkting ingick i urvalsgruppen, blev tillfrågad vilket ledde till att hon ställde upp i studien. Denna deltagare tillfrågade i sin tur en vän som då genom snöbollsurvalet ställde upp på att intervjuas. Samtliga informanter var för författaren helt okända innan intervjuerna påbörjades.

## **Datainsamling**

Intervjuerna genomfördes enskilt utifrån en semistrukturerad intervjuguide (Bilaga 3). Samtliga intervjuer inleddes med att informanten fick berätta lite om sig själv samt hur hennes förhållande till sociala medier utvecklats under tiden från när hon började användandet fram till idag. Vidare ställdes öppna frågor kring olika teman som alla hade utgångspunkt i sociala medier: tidsåtgång, användningsområden, särskilda upplevelser, användning relaterat till studier, känslor kring användandet samt kring fysiska faktorer som användandet av sociala medier eventuellt kunde medföra. Utifrån den semistrukturerade intervjuguiden tilläts följdfrågor och uppföljningsfrågor ställas, vilka kvinnorna fick svara fritt på såsom föreslås av Löfgren (2016) och Patton (2002, s. 39). Enligt den semistrukturerade intervjuformen kan frågorna ställas till kvinnorna i olika ordningsföljd, beroende på hur intervjun fortlöper (Bryman, 2011, s. 206), vilket även tillämpades under samtliga intervjuer. För att skapa en lugn och trygg stämning för intervjuerna utfördes tre av intervjuerna i bokade grupprum på informanternas gymnasieskolor och tre intervjuer i bokade rum på de kommunala bibliotek som låg i anknytning till kvinnornas gymnasieskolor. Samtliga intervjuer tog mellan 30 och 37 minuter och spelades in på en mobiltelefon. Intervjuerna transkriberades och skrevs ut inom loppet av ett par dagar efter att varje intervju slutförts. Samtliga intervjuer genomfördes under perioden 21 februari till 29 mars 2019.

## Bearbetning och analys

Backman (1998, s. 54) skriver att den mest komplexa delen av en kvalitativ forskningsprocess är analysmomentet, då det viktiga är att kunna bortse från detaljer och istället kunna finna en helhetsbild. För att kunna konkretisera och analysera det som framkom ur intervjuerna, med syftet att induktivt kunna få fram skillnader och likheter i det som kommit fram under intervjuerna, användes *innehållsanalys* enligt Graneheim & Lundmans (2004) beskrivning av metoden. De inspelade intervjuerna lyssnades inledningsvis igenom förutsättningslöst. De transkriberade texterna lästes även igenom med syfte att få en överblick och en övergripande förståelse. Meningsbärande enheter valdes ut i det transkriberade materialet som senare kondenserades till kortare enheter i syfte att ta fram det centrala i den mening. De kondenserade enheterna abstraherades sedan till koder som jämfördes med varandra och grupperades (Tabell 1). Detta steg skedde genom att skriva ner de olika koderna på lappar som sedan flyttades runt under olika rubriker. Utifrån kodgrupperingarna skapades olika kategorier som i sin tur delades upp i underkategorier (Figur 1). Syftet med detta skede var att lättare kunna finna övergripande mönster (Graneheim & Lundman, 2004). Vidare avslutades analysprocessen med att ett tema formulerades, vilket enligt Graneheim och Lundman (2004) representerar det underliggande och latent delen av innehållet och representerar vad som sägs "mellan raderna". Detta går att finna i sista stycket i resultatdelen.

## Etiska överväganden

Denna studie har utgått från Vetenskapsrådets forskningsetiska principer som innefattar *samttyckeskravet*, *konfidentialitetskravet*, *nyttjandekravet* samt *informationskravet* (Codex, 2018; Northern Nurses Federation, 2003). Vid första kontakttillfället med informanterna fick de information enligt *informationskravet* om syftet med intervjun och att det gick bra att avbryta intervjun när som helst. Denna information gavs ut både skriftligt och muntligt. Information om metoder och hur informanternas uppgifter skulle komma att användas gavs även ut på detta sätt. Information enligt *konfidentialitetskravet* delgavs. Eftersom hälften av informanterna hade en koppling till författaren, underströks informationen om konfidentialitet vid upprepade tillfällen. Enligt *nyttjandekravet* informerades informanterna även om att det som framkom under intervjuerna endast

skulle användas för den aktuella studien och inte i något annat syfte. Samtliga informanter fick enligt *samtyckeskrauet* läsa igenom och skriva på ett samtycke (Bilaga 4), som de blev informerade om att de kunde återta när som helst. Då informanterna skulle bli intervjuade om ett ämne som kunde komma att väcka olika känslomässiga reaktioner, informerades de även om denna risk enligt *säkerhetskrauet* (ibid.). Initialt var planen att utföra samtliga intervjuer på en och samma skola. Författaren hade då planerat att kontakta skolhalsan för att informera om att intervjuerna skulle pågå, ifall behov av att etablera en samtalskontakt skulle uppstå i samband med intervjuerna. Detta moment skedde dock inte då endast två personer blev intervjuade på den skolan. Informanterna fick dock upprepad information om att det gick bra att kontakta författaren efter intervjutillfället ifall frågor eller funderingar skulle uppstå eller om de behövde hjälp att etablera någon form av kontakt för att kunna bearbeta eventuella upplevelser kopplade till studien.

## RESULTAT

För att förstå hur unga kvinnor själva upplever hur sociala medier påverkar deras psykiska mående, identifierades sex olika kategorier i analysen. Dessa kategorier representerade olika faktorer som informanterna tog upp när de beskrev hur deras användning av sociala medier såg ut och som vidare kunde delas in i 14 underkategorier (Figur 1), vilka samtliga beskrivs närmare separat, var för sig i följande resultatavsnitt. Vid citat presenteras informanterna som 1- 6 i parentes i slutet av citaten.

### Känslor

#### *Rädslor*

Informanterna beskrev en medvetenhet och en oro kring att bli ofrivilligt exponerade via sociala medier. Även fast inte alla själva hade upplevt att bli exponerade, kände alla till någon i sitt sociala nätverk som ofrivilligt hade blivit exponerad. Detta kunde röra sig om att bilder tagits under alkoholpåverkan, när de varit nakna eller befunnit sig någon annan utsatt situation och som senare lagts ut på sociala medier i syfte att förlöjliga, skämma ut eller kränka. Även risken att rykten lätt kunde blossa upp och få

fart genom sociala medier var ett problem som beskrevs som svårkontrollerat och oroande. Flera informanter uppgav att detta hade lett till att de själva eller personer de kände hade fått byta skola eller fått flytta till en annan ort.

*"Jag ville komma bort från xxx (orten – författarens kommentar) när jag valde gymnasium för det var väldigt många från min gamla klass som skulle gå där och hälften av klassen hade vänts mot mig" (3).*

Informanterna uppgav även att de blivit kontaktade av "äldre män" via olika plattformar, framförallt när de var yngre. De kunde redogöra för att det var svårare att förstå vidden av deras användningsbeteende och risken för att bli kontaktade när de var yngre men att de nu när de blivit äldre förstått hur de behövde göra för att begränsa möjligheten att bli kontaktade av "äldre män".

*"... det var väldigt mycket typ så här äldre män som typ kunde skriva till en och typ försöka sig på någonting (2)."*

Även *stalking*<sup>1</sup> nämndes som ett problem som förekom i olika utsträckning. Informanterna beskrev att det genom olika plattformar för sociala medier gick att se var en person befinner sig. Detta beskrevs som obehagligt, oroväckande och kunde skapa en känsla av att känna sig kontrollerad.

### **Ångest/tomhet**

Analysen visade att informanterna framförallt upplevde ångest när de *sträcksurfat*<sup>2</sup> under längre tid på sociala medier. De kunde känna att de slösade bort sina liv och inte borde lägga så mycket tid på något som inte egentligen kändes som att det var på riktigt.

*"... alltså igår var det ju sex timmar. Och då känns det ju bara som att man tagit upp den lite grann då och då. Men så har man gjort det och så bara: åh fy det är ju jättehemskt. Jag känner verkligen att vad gör man med sitt liv? Det känns som att man borde göra mer grejer, alltså ta vara mer på tiden liksom" (6).*

Insikten att inte heller kunna återge vad de hållit på med under de timmar de sträcksurfat, kunde förstärka ångestkänslorna. Det framkom även att skamkänslor kunde väckas bland annat när informanterna, upptäckte att de själva lagt ner omfattande tid på att i detalj undersöka vad vissa personer gjort, var de varit och med vem.

---

<sup>1</sup> Förföljelse

<sup>2</sup> Vara inne på olika internetsidor under längre tid

*"Och sen typ så här, jag hade pojkvän förut och så gjorde vi slut och så kände jag bara typ så här att man vill typ bara gå in och kolla vad han gör, när var han inne senast, vad gör han nu och så blir det liksom som en grej. Alltså man blir ju typ som en stalker" (6).*

Även medvetenheten över att ha ett bekräftelsebehov som måste underhållas genom "likes" eller kommentarer, var något som nämndes som något som kunde ge känslor av ångest. Tomhetskänslor väcktes framförallt när informanterna suttit länge med telefonen och sedan upptäckt att de inte gett något positivt eller något konkret.

*"Eller man känner typ ett tomrum i kroppen. Det känns som att det är något som man bara fyller och fyller och fyller men det blir aldrig fullt" (6).*

### **Självbild**

Informanterna kunde beskriva att sociala medier ofta visar upp en perfekt yta och de kunde förstå att denna bild inte var realistisk. Dock kunde detta ändå påverka självbilden då de ofta jämförde sig själva med personer som arbetar som modeller eller influencers<sup>3</sup> och som både redigerar sina bilder och använder sig av olika filter för att förbättra sitt utseende. Även att se andra personer träna, resa eller göra olika typer av aktiviteter kunde bidra till att en känsla av att inte duga eller vara tillräckligt fin, inte vara intressant eller att inte ha ett spännande liv. Dock var det framförallt utseendemässiga aspekter som framkom som den faktor som påverkade självbilden mest.

*"... överallt så är det instagramkonton där det är nån tjej som är jättetränad eller nån kille som är jättebiffig liksom. Så det får man ju lite såhära att jaha, kanske jag också borde bli det eller liksom så" (3).*

Detta bidrog till att informanterna själva la ut bilder och foton som visade upp en fin yta eller utseende.

## **Tidsslukning**

### **Beroende**

Informanterna beskrev att det var svårt att inte ständigt kontrollera mobilen och att de tog med sig mobilen överallt, oberoende av vad de skulle göra. De kunde även beskriva hur deras föräldrar ofta fällde kommentarer kring användandet och att föräldrarna inte tyckte om att de använde telefonerna i så stor utsträckning.

---

<sup>3</sup> En person som offentligt skriver och/eller publicerar bilder om sitt liv och som nått en viss typ av kändisskap



*"Ja, och den är alltid med mig vart jag än går. Min mamma brukar säga att jag kan lägga ifrån mig den men jag kan inte. Jag brukar till och med ta med den på toa. Så jag kan säga att jag är beroende av min mobil och vad som händer på den" (5).*

Samtliga informanter kunde dock uppleva att behovet av att använda telefonen minskade när de gjorde något roligt, var i en annorlunda miljö och när de var stimulerade.

### ***Fylla alla tidsrum***

Informanterna kunde beskriva att de sällan eller aldrig hade tid för att reflektera eller att tillåta sig att bara sitta still utan att vara inne på sociala medier samtidigt. Telefonen togs fram så fort tillfälle gavs. Detta behövde inte innebära ett aktivt användande, utan ofta handlade det om att läsa uppdateringar eller att "scrolla<sup>4</sup> genom flödena".

*"Men typ alla tomrum, som när man sitter på tåget typ och gör ingenting, då tar man ju upp telefonen" (6).*

Även att använda mobilen ofta var något som nämndes av samtliga informanter. Upplevelsen att tiden helt plötsligt gått väldigt snabbt och förvåningen över hur pass mycket tid som gått var något som samtliga informanter beskrev. De flesta av informanterna hade ett verktyg på telefonen där de kunde se hur mycket tid de använt telefonen varje dag. Ofta kunde användandet uppgå till fem till sex timmar om dagen.

## **Relationer**

### ***Olika nivåer av vänskap***

Informanterna kunde beskriva olika typer av vänskap: personer som de kände väl i verkliga livet (In Real Life – IRL, förkortning som användes av informanterna), personer som de endast kände lite grann IRL men hade utvecklat en sorts relation till via sociala medier på mer eller mindre djupgående nivå, samt personer som de inte träffat alls utan bara kände via sociala medier. Den sistnämnda gruppen kunde vara personer de inte haft kontakt med under längre tid eller på mer kortsiktig, ytlig nivå. Det kunde beskrivas att det förekom olika typer av kommunikation med dessa olika grupper, vilket innebar en medvetenhet kring en slags osynlig gränsdragning gällande kommunikation. Att kontakta någon via telefon eller sms var något som endast kunde ske om man kände

---

<sup>4</sup> Rulla upp eller ner på mobilskärmen

personen mycket väl IRL. Att helt plötsligt ringa någon som de endast haft kontakt med via exempelvis Snapchat<sup>5</sup> beskrevs som en omöjlighet. Det fanns även ett förtroende för de vänner som de kände IRL men som saknades för de vänner som de hade via internet.

*"... då märker man ju också vilka vänner som kanske är ens närmaste, som kanske betyder mest för en. Som faktiskt kanske sms:ar och frågar hur man mår eller ringer, som man ändå håller kontakt med fast man inte håller den där streaken<sup>6</sup> eller kommenterar varandras bilder på instagram typ" (1).*

Gemenskap var något som beskrevs som en förklaring till varför respondenterna valde att underhålla de olika relationerna. Det kunde röra sig om en gemenskap som utgjordes av att olika intressen delades t.ex. att man tyckte om samma sorts musik eller böcker men gemenskapen kunde även vara den mellan vänner IRL, som de kanske inte hade möjlighet att träffa särskilt ofta.

*"Jag tycker att det är fint att man kan prata med sina kompisar även fast man kanske inte är i skolan. Man kan dela plugg och man kan ha kul tillsammans även fast man inte ses fysiskt" (4).*

### **Utanförskap**

FoMO, att uppleva utanförskap och önskan om att vara som alla andra lyftes fram ur analysen som en faktor som påverkade hur informanterna mådde i relation till sociala medier var det som gjorde att informanterna överhuvudtaget började med sociala medier. De valde även de plattformar som deras vänner använde, för att snabbt kunna ta del av det som skrevs eller bilder som publicerades. Samtidigt kunde informanterna beskriva att det var skönt att inte behöva veta eller se vad alla andra gjorde.

*"På helgen om man är hemma och så är alla typ någonstans och så är man t.ex. inte bjuden. Alltså vill man se det? Man vill ju inte se det, man vill ju inte veta egentligen. ... Om man inte visste så kanske man bara skulle ha en skön dag hemma och inte ens behövt tänka på det" (6).*

Dock var det svårt att inte se vad alla andra hade haft för sig för så fort de öppnade en app<sup>7</sup> så visades allt de missat. När flödet bestod av mycket på en gång som "missats" kunde detta öka känslan av utanförskap. Därför var det bättre att hela tiden kontrollera sina flöden för att ha kontroll över vad som hände.

*"Typ såhär, varför bjöd de inte med mig för? Att man sitter hemma och gör ingenting och de är ute och har jättekul. Och då tänker man varför fick inte jag vara med för? Då börjar*

---

<sup>5</sup> Digital plattform för social kommunikation i form av främst foton som skickas mellan olika parter

<sup>6</sup> Kommunikation via Snapchat i form av att skicka bilder mellan två parter med max 24 timmars mellan varje bild.

<sup>7</sup> Förkortning för mobilapplikation

*man tänka tankar i sitt egna huvud att de tycker inte om mig, de vill inte vara med mig"*  
(3).

### **Värdesätta IRL**

Informanterna beskrev hur det riktiga livet var viktigare än det som skedde via sociala medier och hur de kunde uppskatta att göra saker på "riktigt" snarare än att bara hålla på med sina telefoner. De kunde redogöra för en rangordning av hur de valde att socialisera och att träffas IRL var det som räknades som mest värdefullt. Dock var problemet att de hade svårt för att sluta använda sina telefoner och då fick ångest för att de t.ex. inte umgicks med sina vänner IRL. Detta kunde de uppleva som ledsamt och svårt att styra över.

*"... när man inte hade det alls, då var det mer typ att man hade ett liv... gud, det låter jättetråkigt, men det känns som att man gjorde fler grejer och det var aldrig nåt som avbröt en i stunden..."* (6).

Det framgick även att när informanterna hade mycket att göra eller befann sig i en helt annorlunda miljö än den vanliga vardagsmiljön, t.ex. när de var utomlands, så kunde de lättare koppla bort tankarna på sociala medier och vara mer i nuet. Att kunna vara i nuet var något som informanterna ansåg vara eftersträvansvärt.

## **Ta del av en annan värld**

### ***Distraction***

Möjligheten till att kunna fly från nuet, att få drömma sig bort och ta del av andras liv var något som framkom som en anledning till att vilja distrahera sig med hjälp av sociala medier. Även när informanterna hade tråkigt eller hade svårt att fokusera på något var telefonen nära till hands för att distrahera sig med. Detta var något som informanterna såg som positivt.

*"Att man kanske kan få följa med lite i någon annans liv lite. Det är roligt att ta del av det"*  
(5).

### ***Inspiration***

Genom att följa olika konton och personer på olika plattformar kunde informanterna beskriva hur de kunde bli inspirerade av bland annat mode, skönhetsartiklar, träningsmetoder, litteratur, musik och smink. Informanterna kunde beskriva att användandet av sociala medier generellt var något som var underhållande, kul och en

källa till glädje. Informanterna kunde även beskriva att det fanns ett värde i att på ett lättillgängligt sätt kunna tipsa andra om sina egna erfarenheter och på så vis få ett mervärde i detta.

*"... om jag har läst en bok som jag tycker är väldigt bra så kan jag säkert hitta ett annat typ av konto som andra som har läst den boken har och kan tipsa dem som följer" (2).*

## Studier

### *Koncentration*

Analysen tydde på att det fanns en svårighet att fokusera på studier då risken för att bli avbruten ständigt fanns närvarande. Informanterna hade olika former av strategier för att begränsa och avgränsa sig från att bli störda, t.ex. genom att lägga bort telefonen eller att ta bort funktionen som visade notiser.

*"... då låser jag mobilen, så har jag en fårskinnsfäll på mitt golv som ligger precis vid väggen, som jag prickar, jag kastar iväg mobilen och prickar fårskinns mattan så den ligger väldigt långt bort från sängen" (2).*

Gemensamt var att samtliga ändå oftast hade tillgång till mobilen under studietid och att den då utgjorde ett störande moment.

*"... för så fort det lyser upp på skärmen så kollar jag men jag behöver inte ta upp telefonen men jag bara kollar. Fast det blir ju liksom att då måste man ju börja om att fokusera på boken" (3).*

Även under lektionstid använde informanterna mobilen, så fort de blev uttråkade eller inte orkade lyssna på läraren. Informanterna kunde beskriva att det var bra med lärare som förbjöd mobilerna under lektionstid och samlade ihop dem, men att detta inte förekom särskilt ofta då man på gymnasienivå förväntas ta ansvar för att man kan ta till sig den information som behövs för att klara av studierna. När informanterna gick i högstadiet var det inte tillåtet att ha mobilerna under lektionstid, vilket informanterna beskrev som en bra metod för att kunna fokusera mer på lektionerna.

*"Jag tycker att man ska kunna få ha mobilerna på rasterna men inte på lektionerna, då tycker jag att det är ok att lärarna tar mobilen" (5).*

Informanterna kunde även beskriva att det var ett störande moment när andra elever använde telefonen, exempelvis under grupparbeten eller när de själva skulle presentera något inför klassen. Trots att det fanns en övergripande tolerans för detta kunde det ändå leda till viss irritation.

### *Sociala medier som hjälpmedel*

Sociala medier kunde i vissa fall underlätta vid studier då det gick snabbt och lätt att be om hjälp via olika chattprogram eller andra plattformar ifall det inte gick att till exempel lösa en matematikuppgift. Sociala medier kunde även underlätta att komma i kontakt med personer som var bra på särskilda ämnen och på så vis lättare be om hjälp, istället för att behöva ringa någon som man kanske inte kände särskilt väl.

*"... jag brukar lägga ut en bild på mattetal i min privata gruppchatt. Och då svarar folk. De bara swipar upp. Om man känner många naturare så hjälper de en med matten. Så verkligen, det är det jättemånga som gör" (1).*

## **Negativ kroppslig påverkan**

### *Huvudet och hjärnan*

Trötthet, ont i ögonen, "seg" eller "trög hjärna", var faktorer som togs upp i samband med att informanterna beskrev hur användandet av sociala medier påverkade deras mående. De kunde även beskriva att det var svårt att minnas vad de just höll på med eller vad de planerat att göra och att det var lätt att tappa tråden.

*"... jag tror att det är någonting med hjärnan som gör att det blir så himla många intryck men samtidigt så sällar hjärnan bort allt så man kommer inte ihåg någonting man kollat på" (2).*

Det fanns en medvetenhet kring att det inte var bra att hålla på med mobilen för länge men trots detta var det inte något som var avgörande när det gällde att begränsa mobilanvändandet.

### *Sömnpåverkan*

Analysen lyfte fram att användandet av sociala medier kunde påverka sömnen, dock i olika utsträckning. Först och främst handlade detta om att skjuta upp sömnen då det var lätt att börja använda den precis vid sänggående. Ett problem var då att informanterna använde mobilen som väckarklocka och när de skulle ställa in alarmet på telefonen hade kanske en notis dykt upp på skärmen. Detta ledde ofta till att ett interagerande påbörjades, vilket kunde aktivera hjärnan och avleda tröttheten.

*"... det stör ju på så vis att jag inte somnar när jag ska somna eftersom jag använder telefonen istället" (2).*

Informanterna använde sig av olika strategier för att inte bli väckta av olika notisljud under natten. Stress var även något som kunde påverka sömnen då informanterna

kunde känna en press och stress över att återkomma och besvara olika inlägg eller meddelande, vilket ledde till att de kunde vara uppe i varv vid sänggående.

## **Sammanfattning**

Ovanstående kategorier beskriver hur informanterna själva upplever att deras användning av sociala medier påverkar deras psykiska mående. Kortfattat går det att konstatera att informanterna upplever att användandet av sociala medier är nödvändigt för att inte känna sig utanför eller missa något viktigt och som ett tillvägagångssätt för att underhålla relationer och finna gemenskap. Sociala medier upplevs även som en källa till underhållning och distraktion samt kan i vissa fall underlätta vid studier samt bidra till en ökad gemenskap. Dock upplever informanterna att användandet av sociala medier bidrar till rädslor, oro, ångest och stress. Det finns även en medvetenhet kring att användandet av sociala medier bidrar till att självbilden påverkas och att ängsligheten över att missa något eskalerar i takt med att användandet av sociala medier ökar. Även koncentrationssvårigheter och sömnproblem nämns som negativa konsekvenser. Det latenta i analysen, är att informanterna har en nödvändig men motvillig relation till sociala medier. De negativa faktorerna skapar en ambivalens som leder till en ökad ångest då informanterna trots medvetenheten om de negativa aspekterna av användandet ändå har svårt att begränsa användandet av sociala medier.

## **DISKUSSION**

### **Resultatdiskussion**

Det finns ett behov av mer kunskap kring hur användandet av mobiltelefoner och sociala medier påverkar unga personers psykiska mående. För att möta det behovet genomfördes sex individuella intervjuer med unga kvinnor som gick i gymnasiet och som fyllt 18 år. Informanterna beskrev att det var svårt att avstå från att använda sociala medier då användandet kunde ses som en nödvändighet för att kunna kommunicera att för inte missa något viktigt, vilket låg i linje med det som bland annat Elhai et al. (2016) skriver om att FoMO leder till överanvändning av sociala medier. Informanterna kunde

dock resonera kring detta fenomen och att de oftast inte ens ville veta vad deras vänner och bekanta gjorde. Samtidigt fanns även en samstämmig beskrivning att det som skedde IRL värderades som viktigare och mer värdefullt än det som skedde via sociala medier. En hypotes är att vikten av användandet av sociala medier har sin höjdpunkt i yngre åldrar och att IRL visar sig som mer värdefullt i takt med att vuxenlivet och livet utanför skolan blir mer verkligt och konkret.

Informanterna kunde även beskriva olika former av oro och ångslan som var kopplade till sitt användande av sociala medier. Den största oron fanns kring att bli ofrivilligt exponerade på olika sätt och på så vis få ett dåligt socialt rykte eller att få bilder på sig själv utskickade på olika plattformar och känna sig kränkt och utskämd. Även att bli kontaktad av äldre män i någon form av sexuellt syfte, bidrog till oron och stämmer delvis överens med det som Zetterström Dahlqvist och Gillander Gådin (2018) skriver om kopplingen mellan depressiva symtom och sexuella kontakter via internet, även om informanterna inte i direkta termer beskrev att de utvecklade depressiva symtom på grund av denna oro.

Ångest var en känsla som återkom när informanterna beskrev hur pass mycket tid informanterna la på sociala medier. De kunde beskriva hur de egentligen mycket hellre ville lägga sin tid på annat men att de helt enkelt inte kunde sluta använda mobiltelefonerna, vilket ökade känslan av ångest. I kontrast till det som Walsh, White och Young (2010) och Harwood et al. (2014) skriver om att graden av aktiv användning spelar roll vid utvecklandet av psykisk ohälsa, där den aktiva användaren som postar bilder, kommentarer och uppdaterar sin status ofta löper större risk för att utveckla psykisk ohälsa, förmedlade informanterna en annan bild. De kunde beskriva att när de lagt timmar på att bara "scrolla" genom olika "flöden" och inte gjort något aktivt alls, så ökade känslan av ångest. Det var även vid dessa tillfällen de beskrev att de inte kom ihåg vad de egentligen hade gjort och att de blev trötta, dåsiga och fick störd sömn.

Det fanns en tydlig insikt kring att mobiltelefonerna och sociala medier störde koncentrationen och skolarbetet. Trots att de flesta informanter hade olika typer av strategier för att kunna utföra sitt skolarbete, var det ändå tydligt att informanterna

ansåg att mobiltelefonerna var ett störande moment, både under lektionstid och vid läxläsning. Informanterna beskrev dock att de flesta lärarna tillät att eleverna använde mobiltelefonerna på lektionstid på grund av gymnasiets frivillighet och att det var deras eget ansvar att se till att de kunde ta till sig undervisning. Utifrån denna beskrivning är frågan om det är en realistisk förväntning att lägga detta ansvar på elever som påbörjar gymnasiestudierna vid 15-16 års ålder? Forskning visar att människans hjärna inte är färdigutvecklad förrän 25 års ålder och att tonåringar ofta är känslö- och impulsstyrda när de fattar sina beslut. Därför är det svårt att fatta långsiktiga beslut innan 25 års ålder (Colver & Longwell, 2013). Informanterna kunde även beskriva att sociala medier i viss grad kunde underlätta vid skolarbete, dock beskrevs nackdelarna med att bli avbruten och störd så pass mycket att de tog ut fördelarna med att bli hjälpt.

Att det fanns positiva faktorer med sociala medier stämmer överens med det som Andreassen et al. (2016) tar upp gällande socialt stöd. Informanterna nämnde gemenskap och möjligheten till att hålla kontakt lättare med vänner som de inte kunde träffa så ofta, som faktorer som de kunde se som positivt med sociala medier, vilket även ligger i linje med vad Hetz, Dawson och Cullen (2015) skriver om underlättandet av att upprätthålla relationer på distans via sociala medier. En samstämmighet fanns även kring att sociala medier var något lustfyllt och underhållande. Det gav möjlighet att kunna förflytta sig från sin vardag till något som kändes mer exotiskt eller glamoröst.

### *Framtida forskning*

Utifrån informanternas beskrivning av hur deras användning av mobiltelefoner och sociala medier sett ut när de var yngre skulle det vara relevant att undersöka hur gruppen minderåriga flickor, själva upplever hur deras användning av sociala medier påverkar deras psykiska mående. Finns samma grad av självmedvetenhet och reflektion kring användandet som hos urvalsgruppen i denna studie? Är det något som påverkar upplevelserna och det psykiska måendet eller spelar graden av självmedvetenhet föga roll i denna kontext? I ljuset av informanternas redogörelse av användningen av mobiltelefoner under lektionstid i kombination med tidigare nämnda forskning om den färdigutvecklade hjärnan, skulle det även vara intressant att undersöka detta område vidare. Hur resonerar rektorer och lärare på gymnasieskolorna kring användandet av



mobiltelefoner under lektionstid? Finns det någon koppling till förändrade skolresultat sedan mobiltelefoner börjades användas under lektionstid? Finns det gymnasieskolor som har totalförbud av användning av mobiltelefoner under lektionstid och hur ser i så fall de skolornas studieresultat ut i jämförelse med övriga skolor?

## **Metoddiskussion**

Utifrån Graneheim och Lundmans (2004) beskrivning av hur en studies tillförlitlighet bedöms, kan denna studies tillförlitlighet anses vara hög. Hela arbetets process och analysarbete har beskrivits och motiverats i flera olika steg. Dessa steg har även granskats och diskuterats med handledare, vilket gett nya infallsvinklar. Studiens överförbarhet såsom den beskrivs av Graneheim och Lundman (2004) bedöms även som god då studien rimligtvis skulle kunna utföras igen då urval, population och datainsamling beskrivits utförligt. Då urvalsgruppen bestått av en relativt homogen grupp utifrån socioekonomisk status, ursprungsbakgrund och geografisk tillhörighet, är det rimligt att utgå från att resultaten är överförbara på en liknande socioekonomisk grupp. Dock begränsas studiens resultat till denna grupp. En annan aspekt är storleken på underlaget, då endast sex intervjuer utförts. Det skulle därför inte vara realistiskt att dra några slutsatser som kan representera större grupper. Dock har ett djup i förståelsen uppnåtts för den intervjuade gruppen och utifrån denna förståelse har frågor väckts som är relevanta att gå vidare med. Fler intervjuer hade sannolikt bidragit till ytterligare aspekter, dock kunde likheter och mönster finnas relativt snabbt under intervjuprocessens gång. Ytterligare intervjuer hade därför troligtvis bidragit till mer av samma resultat, vilket i sig inte varit en nackdel för studiens trovärdighet. I studien har samtliga steg av forskningsprocessen beskrivits. Dessa steg inkluderar datainsamling, transkribering och val av informanter, vilket enligt Bryman (2008, s. 355) är avgörande för att kunna bedöma ifall det funnits något i denna process kan ha påverkat resultatet och studiens pålitlighet. Samtliga steg har även granskats av handledare. Något som kan ha påverkat resultatet är att tre informanter valts ut med hjälp av bekvämlighetsurval. Dessa informanter hade anhöriga som var kända för författaren, vilket skulle kunna ha påverkat deras sätt att besvara intervjufrågorna. Planeringen för urvalsprocessen blev ändrad då det från början var tänkt att samtliga informanter skulle komma från samma

skola. En ytterligare faktor var att författaren fått mer fakta och förståelse för själva ämnet *sociala medier* under intervjuprocessens gång. De frågor som ställdes i början skiljde sig mot de som ställdes i slutet av processen, då många frågor i början handlade om att be informanterna att förklara vad olika termer, exempelvis "streaks" innebar. Detta ledde till att frågor gällande "streaks" kunde ställas direkt i slutet av processen, vilket öppnade upp för följdfrågor. Studiens trovärdighet bedöms generellt som god då samtliga steg redovisats nogga, dokumenterats och granskats löpande av handledare. Stegen för innehållsanalys har även följts nogga, vilket bör ha stärkt resultatets trovärdighet. Till stor del överensstämmer även studiens resultat med tidigare forskning. Samtliga informanter uppfyllde kraven för deltagandet i studien och fick information både muntligt och skriftligt innan studien. Informanterna fick själva bestämma var och när de skulle intervjuas, vilket bör ha skapat goda förutsättningar för att känna förtroende för författaren och besvara intervjufrågorna genuint.

## SLUTSATSER

Denna studie har gett en vidare förståelse för hur unga kvinnor själva upplever att användandet av sociala medier påverkar deras psykiska mående. Resultaten visar att det finns en ambivalens hos informanterna när det gäller användandet av sociala medier, å ena sidan kunde informanterna se att användandet var en nödvändighet och svårt att vara utan men å andra sidan spelade det som skedde på sociala medier inte så stor roll, utan det som skedde IRL var viktigare. I övrigt var beskrivningarna av att slösa bort sin tid och att bli störd vid studiesammanhang de faktorer som togs upp i resultatet. Utifrån informanternas beskrivningar av hur de använt sociala medier i yngre ålder tyder det på att en reflektionsförmåga och självkänedom växt fram under tiden och att de rimligtvis kommer att distansera sig ytterligare från sociala medier i takt med att de blir äldre.

## REFERENSER

- Alhassan, A., Alqadhib, E., Taha, N., Alahmari, R., Salam, M. & Almutairi, A. The Relationship Between Addiction to Smartphone Usage and Depression Among Adults: a Cross Sectional Study. *BMC Psychiatry*. 18(148): 1-8. DOI: 10.1186/s12888-018-1745-4.
- Alt, D. (2017). Students' Social Media Engagement and Fear of Missing Out (FoMO) in a Diverse Classroom. *Journal of Computers in Higher Education*. 29: 388-410. DOI: 10.1007/s12528-017-9149-x
- Andreassen, C., Billieux, J., Griffiths, M., Kuss, D., Demetrovics, Z., Mazzoni & Pallesen, S. (2016). The Relationship Between Addictive Use of Social Media and Video Games and Symptoms of Psychiatric Disorders: A Large-Scale Cross-Sectional Study. *Psychology of Addictive Behaviours*. 30(2): 252-262. DOI: 10.1037/adb0000160.
- Andreassen, C., Pallesen, S. & Griffiths, M. (2017). The Relationship Between Addictive Use of Social Media, Narcissism, and Self-esteem: Findings From a Large National Survey. *Addictive Behaviours*. 64: 287-293. DOI:10.1016/j.addbeh.2016.03.006.
- Backman, J. (1998). *Rapporter och uppsatser*. Lund: Studentlitteratur.
- Barry, C. T., Sidoti, C. L., Briggs, S. M., Reiter, S. R. & Lindsey, R. A. (2017). Adolescent Social Media Use and Mental Health from Adolescent and Parent Perspectives. *Journal of Adolescence*. 61: 1-11. DOI:10.1016/j.adolescence.2017.08.005.
- Berryman, C., Ferguson, C. J. & Negy, C. (2017). Social Media Use and Mental Health Among Young Adults. *Psychiatr Q*. 89: 307-314. DOI: 10.1007/s11126-017-9535-6.
- Birkler, J. (2012). *Vetenskapsteori - en grundbok*. Stockholm: Liber
- Blackwell, D., Leaman, C., Tramposch, R., Osborne, C. & Liss, M. (2017). Extraversion, Neuroticism, Attachment Style and Fear of Missing Out as Predictors of Social Media Use and Addiction. *Personality and Individual Differences*. 116: 69-72. DOI: 10.1016/j.paid.2017.04.039.
- Blanchenay, P., Burns, T. & Köster, F. (2014), Shifting Responsibilities - 20 Years of Education Devolution in Sweden: A Governing Complex Education Systems Case Study, *OECD Education Working Papers*, 104, OECD Publishing, Paris. DOI: 10.1787/5jz2jg1rqr7-en.

- Boumosleh, J. & Jaalouk, J. (2016). Depression, Anxiety, and Smartphone Addiction in University Students – A Cross Sectional Study. *PLoS ONE*. 12(8): 1-14. DOI: 10.1371/journal.pone.0182239.
- Brailovskaia, J. & Margraf, J. (2016). Comparing Facebook Users and Facebook Non-users: Relationship between Personality Traits and Mental Health Variables – An Exploratory Study. *PLoS ONE*. Dec. 11(12). DOI: 10.1371/journal.pone.0166999.
- Brailovskaia, J. & Margraf, J. (2017). Facebook Addiction Disorder (FAD) Among German Students – A Longitudinal Approach. *PLoS ONE*. Dec. 12(12). DOI: 10.1371/journal.pone.0189719.
- Bright, L. & Logan, K. (2018). Is My Fear of Missing Out (FoMO) Causing Fatigue? Advertising, Social Media Fatigue, and the Implications For Consumers and Brands. *Internet Research*. 28(5): 1213-1227. DOI: 10.1108/IntR-03-2017-0112.
- Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder (2 uppl.)*. Stockholm: Liber.
- Codex. (2018). *Forskning som involverar människan*.  
<http://www.codex.vr.se/forskningmanniska.shtml> (Hämtad: 181228).
- Colver, A., & Longwell, S. (2013). New Understanding of Adolescent Brain Development: Relevance to Transitional Healthcare for Young People with Long Term Conditions. *Archives of Disease in Childhood*. 98(11):902-907. DOI: 10.1136/archdischild-2013-303945
- Dempsey, A., O'Brien, K., Tihamiyu, M. & Elhai, J. (2019). Fear of Missing Out (FoMO) and Rumination Mediate Relations Between Social Anxiety and Problematic Facebook Use. *Addictive Behaviors Report*. 9: 1-7. DOI: 10.1016/j.abrep.2018.100150.
- Elhai, J., Levine, J., Dvorak, R. & Hall, B. (2016). Fear of Missing Out, Need For Touch, Anxiety and Depression are Related to Problematic Smartphone Use. *Computers in Human Behaviour*. 63: 509-516. DOI: 10.1016/j.chb.2016.05.079.
- Folkhälsomyndigheten. (2018a). *Varför har den psykiska ohälsan ökat bland barn och unga i Sverige? Utvecklingen under perioden 1985-2014*. Östersund: Folkhälsomyndigheten.  
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/628f1bfc932b474f9503cc6f8e29fd45/varfor-psykiska-ohalsan-okat-barn-unga-18023-2-webb-rapport.pdf> (Hämtad: 181207).
- Folkhälsomyndigheten. (2018b). *Därför ökar psykisk ohälsa bland unga*. Östersund: Folkhälsomyndigheten. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/darfor-okar-psykisk-ohalsa-bland-unga/> (Hämtad: 181207).

- Graneheim, U. H. & Lundman, B. (2004). Qualitative Content Analysis in Nursing Research: Concepts, Procedures and Measures to Achieve Trustworthiness. *Nurse Education Today*. 24, 105-112. DOI: 10.1016/j.nedt.2003.10.001
- Hagquist, C. (2013). Mental Health of Young People in Sweden - Complex Trends and Major Gaps in Knowledge. *Socialmedicinsk tidskrift*. 90(5): 671-683.
- Harwood, J., Dooley, J., Scott, J. & Joiner, R. (2014). Constantly Connected – The Effects of Smart-Devices on Mental Health. *Computers in Human Behavior*. 34: 267-272. DOI: 10.1016/j.chb.2014.02.006.
- Hetz, P., Dawson, C. & Cullen, A. (2015). Social Media Use and the Fear of Missing Out (FoMO) While Studying Abroad. *Journal of Research on Technology in Education*. 47(4), 259-272. DOI: 10.1080/15391523.2015.1080585.
- Jamal, A., Sedie, R., Haleem, K. & Hafiz, N. (2012). Patterns of Use of 'Smart Phones' Among Female Medical Students and Self-Reported Effects. *Journal of Taibah University Medical Sciences*. 7(1): 45-49. DOI: 10.1016./j.jtumed.2012.07.001.
- Lin, L., Sidani, J., Shensa, A., Radovic, A., Miller, E., Colditz, J., Hoffman, B., Giles. & Primack, B. (2016). Association Between Social Media Use and Depression Among U.S. Young Adults. *Depression and Anxiety*. 3: 323-331. DOI: 10.1002/da.22466.
- Lu, X., Watanabe, J., Liu, Q., Uji, M., Shono, M. & Kitamura, T. (2011). Internet and Mobile Phone Text-Messaging Dependency: Factor Structure and Correlation With Dysphoric Mood Among Japanese Adults. *Computers in Human Behavior*. 27: 1702-1709.
- Löfgren, K. (2016). *Semistrukturerad intervju, kvalitativ metod, renskriva/transkribera, intervjuguide/-mall*. <https://www.youtube.com/watch?v=9BOoeiOKN5Q>
- Milyavskaya, M., Saffran, M., Hope, N. & Koestner, R. (2018). Fear of Missing Out: Prevalence, Dynamics, and Consequences of Experiencing FoMO. *Motivation and Emotion*. 42: 725-737. DOI: 10.1007/s11031-018-9683-5.
- Moreno, M., Standiford, M. & Cody, P. (2018). Social Media and Adolescent Health. *Current Pediatrics Reports*. 6: 132-138. DOI: 10.1007/s40124-018-0165-8.
- Northern Nurses Federation. (2003). *Etiska riktlinjer för omvårdnadsforskning i Norden*. <http://ssn-norden.dk/wp-content/uploads/2016/01/SSNs-etiske-retningslinjer.pdf> (Hämtad: 181229)
- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M. & Chamarro, A. (2016). Negative Consequences From Heavy Social Networking in Adolescents: The mediation Role of Fear of Missing Out. *Journal of Adolescence*. 55: 51-60. DOI: 10.1016/j.adolescence.2016.12.008.

- Oilasvirta A., Rattenbury, T., Ma, L. & Raita, E. (2012). Habits Make Smartphone Use More Pervasive. *Personal and Ubiquitous*. 16: 105-114. DOI: 10.1007/s00779-011-0412-2.
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative Research and Evaluation Methods*. London: SAGE
- Socialstyrelsen. (2016). *Utvecklingen av psykisk ohälsa bland barn och unga vuxna – till och med 2016*.  
<http://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/20785/2017-12-29.pdf> (Hämtad: 181208).
- Statens Medieråd. (2017). *Ungar och medier*.  
<https://statensmedierad.se/download/18.7b0391dc15c38ffbccd9a238/1496243409783/Ungar%20och%20medier%202017.pdf> (Hämtad: 181208).
- Stead, H. & Bibby, P. (2017). Personality, Fear of Missing Out and Problematic Internet Use and Their Relationship to Subjective Well-Being. *Computers in Human Behaviour*. 76: 534-540. DOI: 10.1016/j.chb.2017.08.016.
- Stenmark, H. Bergström, E. Hägglöf, B. Öhman, A & Petersen, S. (2016). Mental Problems and Their Socio-demographic Determinants in Young Schoolchildren in Sweden, a Country with High Gender and Income Equality. *Scandinavian Journal of Public Health* 44(1): 18-26. DOI: 10.1177/1403494815603544
- Stothart, C., Mitchum, A. & Yehnert, C. (2015). The Attentional Cost of Receiving a Cell Phone Notification. *Journal of Experimental Psychology*. 41(4): 893-897. DOI: 10.1037/xhp0000100.
- Thomé, S. (2012). *ICT Use and Mental Health in Young Adults. Effects of Computer and Mobile Phone Use on Stress, Sleep Disturbances, and Symptoms of Depression* [Doktorsavhandling]. Göteborg: Göteborgs universitet, Institutionen för medicin.
- Thomé, S., Härenstam, A. & Hagberg, M. (2011). Mobile Phone Use and Stress, Sleep Disturbances, and Symptoms of Depression Among Young Adults – a Prospective Cohort Study. *BMC Public Health*. 11(66): 1-11. DOI: 10.1186./1471-2458-11-66.
- Tromholt, M. (2016). The Facebook Experiment: Quitting Facebook Leads to Higher Levels of Well-Being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 19(11): 661-666. DOI: 10.1089/cyber.2016.0259.
- Turel, O. & Serenko, A. (2012). The Benefits and Dangers of Enjoyment With Social Networking Websites. *European Journal of Information Systems*. 21: 512-528. DOI: 10.1057/ejis.2012.1.

- Walsh, S., White, K. & Young, R. (2010). Needing to Connect: The Effect of Self and Others on Young People's Involvement With Their Phones. *Australian Journal of Psychology*. 62(4): 194-203. DOI: 10.1080/0049530903567229.
- Wang, J., Nansel, T. & Iannotti, R. (2011). Cyber and Traditional Bullying: Differential Association With Depression. *Journal of Adolescent Health* 48(4): 415-417. DOI: 10.1016/j.jadohealth.2010.07.012.
- Wolniewicz, C., Tiamiyu, M., Weeks, J. & Elhai, J. (2018). Problematic Smartphone Use and Relations With Negative Affect, Fear of Missing Out, and Fear of Negative and Positive Evaluation. *Psychiatry Research*. 262: 618-623. DOI: 10.1016/j.psychres.2017.09.058.
- Zetterström Dahlqvist, H. & Gillander Gådin, K. (2018). Online Sexual Victimization in Youth: Predictors and Cross-sectional Associations with Depressive Symptoms. *European Journal of Public Health*. 28(6): 1018-1023. DOI: 10.1093/eurpub/cky102.
- Östberg, V., Almquist, Y. Folkesson, L., Låftman, B., Modin, B & Lindfors, P. The Complexity of Stress in Mid-Adolescent Girls and Boys. *Child Indicators Research* 8(2): 403-23. DOI: 10.1007/s12187-014-9245-7.

## Bilaga 1 – Informationsbrev till skolchef

Hej!

Jag heter Karin Gibson och jag studerar sista terminen på magisterprogrammet i folkhälsovetenskap på Mittuniversitetet. Jag kommer att skriva min magisteruppsats under våren 2019 och planerar att utföra en kvalitativ studie där jag skulle behöva intervjua 5 - 10 kvinnliga elever som fyllt 18 år. Syftet med min uppsats är att ta reda på hur dessa elever upplever att sociala medier påverkar deras psykiska hälsa och hur det i sin tur kan påverka skolprestationerna. Därför kontaktar jag dig nu som skolchef för XXX.

Anledningen till att jag vill utföra mina intervjuer via XXX är av den enkla anledningen att jag är vän med en av era lärare, XXX, och att jag via henne kunnat bolla lite idéer kring hur detta skulle kunna gå till rent praktiskt. Vad det här kommer innebära är att jag skulle behöva komma ut och informera om min studie i några klasser under några minuter och då kunna samla in kontaktuppgifter till elever som skulle kunna ställa upp på att bli intervjuade (XXX kan hjälpa mig med kontaktuppgifter till lärare som har elever som ingår i urvalsgruppen). Jag skulle även vilja utföra intervjuerna på skolan om det är möjligt, (givetvis inte under lektionstid). XXX har sagt att hon kan vara behjälplig med att ordna lokal om och när detta blir aktuellt. Intervjuerna kommer att spelas in för att sedan skrivas ut ordagrant. Intervjumaterialet kommer endast att användas för denna uppsats och inspelningarna kommer att raderas efter att uppsatsen är godkänd och arkiverad. Inga elever kommer att kunna identifieras i uppsatsen. Min handledare kan komma att läsa de utskrivna, avidentifierade intervjuerna för att kunna handleda mig i analysen.

De elever som kan tänka sig att ställa upp på att bli intervjuade kommer att bli informerade om syftet med intervjun, konfidentialitet och rätten till att avbryta intervjun när som helst enligt de forskningsetiska riktlinjerna. Jag kommer även att informera dem om hur det kan påverka att öppna upp och prata om detta ämne. Jag kommer inte medvetet att försöka röra upp några negativa känslor men för att vara på den säkra sidan vill jag att de ska vara medvetna om vad det kan föra med sig. Jag har även tänkt att kontakta kuratorerna innan, för att informera om att intervjuerna kommer att ske och i vilket syfte, ifall det skulle bli aktuellt med att hjälpa någon elev att etablera kontakt. Jag är själv socionom i grunden och har arbetat med unga personer i många år. Jag är därför trygg i att kunna hantera liknande situationer och vet hur jag ska gå till väga för att hjälpa personer med psykisk ohälsa att komma i kontakt med rätt instans.

För att kunna utföra intervjuerna behöver jag självklart ett godkännande från dig som skolchef. Jag bifogar mer än gärna ytterligare information om studien, ifall du skulle vilja ha mer information om detta.

Mvh

Karin Gibson  
E-post: [karin\\_gibson@yahoo.se](mailto:karin_gibson@yahoo.se)  
Tfn: 073 6853 183

Handledare:  
Heléne Dahlqvist  
Lektor folkhälsovetenskap, Mittuniversitetet  
E-post: [helene.dahlqvist@miun.se](mailto:helene.dahlqvist@miun.se)  
Tfn: 010-142 85 02



## Bilaga 2 – Informationsbrev till informanter

Hej!

Jag heter Karin Gibson och jag studerar sista terminen på magisterprogrammet i folkhälsovetenskap på Mittuniversitetet. Jag kommer att skriva min magisteruppsats under våren 2019 och planerar att utföra en studie där jag skulle behöva intervjua kvinnliga elever som fyllt 18 år. Syftet med min uppsats är att ta reda på hur användandet av sociala medier kan upplevas påverka måendet och om det i sin tur kan påverka skolresultaten.

Jag planerar att hålla intervjuerna i skolans lokaler. Varje intervju kommer att ta ca 45 minuter. Intervjuerna kommer att spelas in för att sedan skrivas ut ordagrant. Intervjumaterialet kommer endast att användas för denna uppsats och inspelningarna kommer att raderas efter att uppsatsen är godkänd och arkiverad. Inga elever kommer att kunna identifieras i uppsatsen. Min handledare kan komma att läsa de utskrivna, oidentifierade intervjuerna för att kunna handleda mig i analysen. Den som kan tänka sig att ställa upp på en intervju har rätt att avbryta intervjun när som helst och även ångra sig och då få sitt intervjumaterial raderat.

Det är viktigt att känna till att det kan upplevas som känsligt att öppna upp och prata om detta ämne. Om behovet skulle uppstå kommer jag att hjälpa till att ordna med en samtalskontakt. Jag är själv socionom i grunden och är van att samtala med ungdomar om ämnen som kan vara känsliga. Givetvis går det bra att kontakta mig vid frågor, både innan och efter intervjutillfället, antingen via telefon eller mejl.

Tveka inte att höra av dig om du kan tänka dig att ställa upp på en intervju eller om du har några frågor om intervjun eller studien.

Med vänliga hälsningar

Karin Gibson  
E-post: [karin\\_gibson@yahoo.se](mailto:karin_gibson@yahoo.se)  
Tfn: 073 6853 183

Handledare:  
Heléne Dahlqvist  
Lektor folkhälsovetenskap, Mittuniversitetet  
E-post: [helene.dahlqvist@miun.se](mailto:helene.dahlqvist@miun.se)  
Tfn: 010-142 85 02

## Intervjufrågor

1. Berätta lite om dig själv, t.ex. hur gammal är du och vilket år går du på gymnasiet, vilket program, familjeförhållanden...?
2. När började du använda sociala medier, vilka appar använde du då?
3. Hur ser din användning ut idag? Vilka appar använder du?
4. Hur du någon uppfattning om hur mycket tid om dagen som du ägnar dig åt sociala medier (t.ex. Facebook, Instagram, What's app etc)?
5. Berätta om det du tycker är bäst med sociala medier.
6. Berätta om det du tycker är sämst med sociala medier.
7. Om du tänker på hur ett dygn ser ut, från morgon till kväll, kan du då beskriva på ett ungefär hur mycket och när du använder dig av sociala medier?
  - Händer det att du avbryter det du gör om du hör att t.ex. telefonen "plingar"?
  - Har du telefonen på när du sover?
  - Är telefonen med under lektionstid?
8. Har du varit med om några särskilda upplevelser via sociala medier som påverkat sig på något sätt (positivt eller negativt) som du skulle vilja berätta om?
9. Händer det att du är utan sociala medier under längre perioder (minst ett dygn). Hur känns det i så fall?
10. Finns det något annat du skulle vilja dela med dig av som rör det här ämnet?

## Bilaga 4 – Medgivande informanter

Nedan ger du ditt samtycke till att delta i en studie där följande kommer att undersökas: *upplevelsen av användandet av sociala medier och hur det kan påverka den psykiska hälsan och i sin tur hur skolresultaten kan påverkas*

**Läs igenom detta noggrant och ge ditt medgivande genom att skriva under med din namnteckning längst ned.**

### Medgivande

- Jag har tagit del av och förstått informationen kring deltagandet i studien.
- Jag har fått tillfälle att få mina frågor gällande studien besvarade innan den påbörjas och vet vem jag ska vända mig till med frågor.
- Jag deltar i denna studie helt frivilligt och har blivit informerad om varför jag har blivit tillfrågad och vad syftet med studien är.
- Jag är medveten om att jag när som helst under och efter intervjun kan avbryta mitt deltagande utan att jag behöver förklara varför.
- Jag ger mitt medgivande till Karin Gibson att under perioden då studien bedrivs kunna lagra och bearbeta den information som insamlats.
- Jag ger detta medgivande förutsatt att inga andra än Karin Gibson och handledare Heléne Dahlqvist vid Mittuniversitetet kommer att ta del av det insamlade materialet samt att materialet kommer att avidentifieras i den färdigställda studien.

Ort: .....

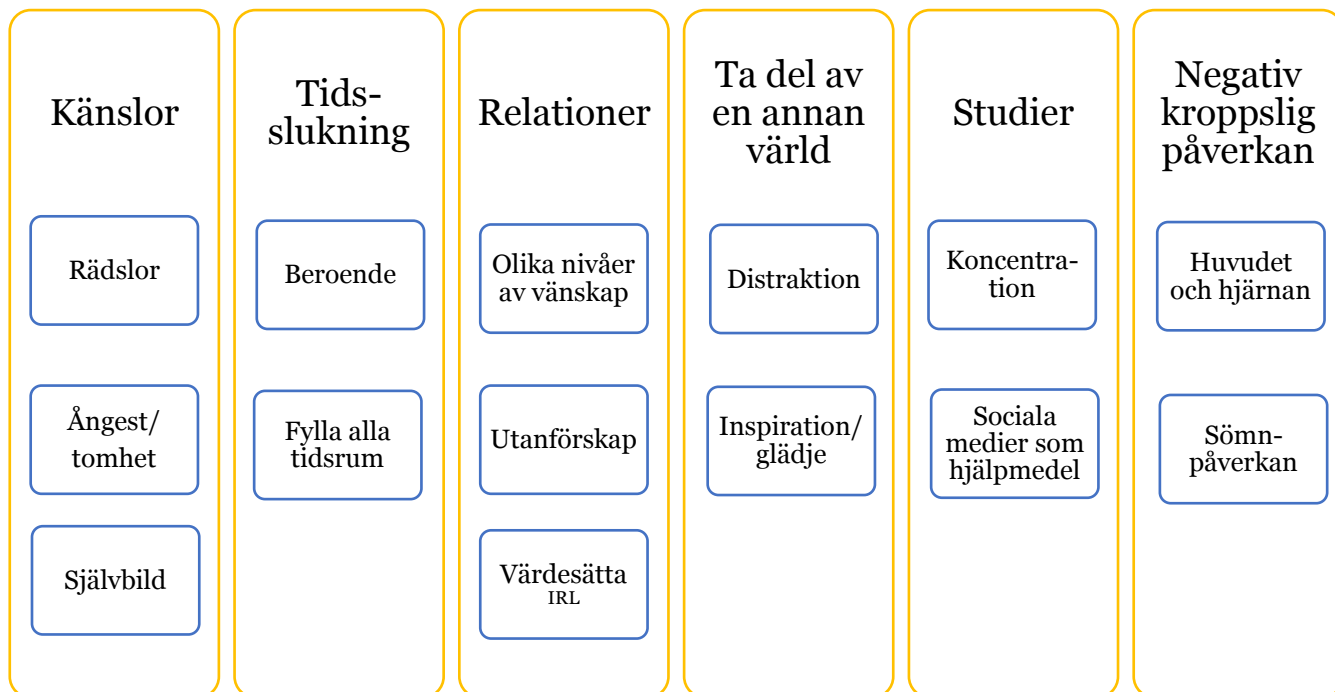
Datum: .....

.....  
Namnteckning

.....  
Namnförtydligande

**Tabell 1** - Exempel på analysprocessen

Meningsenheter	Kondenserade meningsenheter	Koder	Underkategorier	Kategorier
1# alltså gud, det här låter ju jättehemskt men varje varannan timme är jag ju inne på sociala medier. Inte när jag tränar och inte när jag äter men annars är den alltid vid mig och jag håller på med den.	Varannan timme är jag inne på sociala medier. Inte när jag tränar och äter men annars är den alltid vid mig och jag håller på med den.	Kolla mobilen ofta	Fylla alla tidsrum	Tidsslukning
3# Jag är inne på snapchat väldigt mycket. Så fort jag får en notis går jag in och svarar. Instagram är väl mer ett 10 tal gånger. Man går in och scollar lite.	Jag är inne på snapchat mycket. Så fort jag får en notis kollar jag. Instagram är jag inne på ett 10 tal gånger.	Kolla notiser	Bli avbruten	Studier
5# när jag är hemma så ligger jag ofta i sängen och tittar på instagram, det kan vara i några timmar bara för att det är kul att kolla	När jag är hemma ligger jag ofta i sängen och använder instagram i några timmar för att det är kul.	Kul	Inspiration	Ta del av en annan värld
6# Man tar varje chans man kan att ta fram mobilen. Så fort man inte har någonting att göra, eller så fort man ska gå på toa eller ska bara göra någonting så tar man fram mobilen liksom.	Man tar varje chans man får att använda mobilen. Har man inget att göra eller om man ska gå på toa tar man fram mobilen.	Kolla mobilen ofta	Fylla alla tidsrum	Tidsslukning



Figur 1 – Översikt över kategorier och underkategorier