



Ungas åsikter om delaktighet, aktivitet, social inklusion och mental hälsa på sociala medier

Amanda Perälä

Hanna Savasti

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Det sociala området & Ergoterapi
Identifikationsnummer:	25667 & 26022
Författare:	Amanda Perälä & Hanna Savasti
Arbetets namn:	Ungas åsikter om delaktighet, aktivitet, social inklusion och mental hälsa på sociala medier
Handledare (Arcada):	Marina Arell-Sundberg
Uppdragsgivare:	PAD – Positive Attitude Development
<p>Sammanfattning:</p> <p>Syftet med examensarbetet var att undersöka ungdomars åsikter om delaktighet, aktivitet och social inklusion på sociala medier, samt ungdomars åsikter om sociala mediers betydelse på mentala hälsan. Frågeställningarna för detta examensarbete var; Hurudana former av delaktighet anser ungdomar finnas närvarande på sociala medier? På vilket sätt beskriver ungdomar social media som aktivitet? Hurudana former av social inklusion anser ungdomar finnas närvarande på sociala medier? Vilken betydelse anser ungdomar att sociala medier har på mentala hälsan? Uppdragsgivaren för detta examensarbete var PAD – Positive Attitude Development. Syftet för PAD- projektet var bl.a. att minska stigma av mental ohälsa hos unga vuxna. Målgruppen för undersökningen var ungdomar i åldern 18-29, som använder sociala medier. I examensarbetets bakgrund och tidigare forskning behandlas följande ämnen; social media, unga vuxna, mental hälsa, nedstämdhet som resultat av användning av Facebook samt positiva och negativa aspekter om sociala medier. Den teoretiska referensramen för detta examensarbete var delaktighet, aktivitet och social inklusion. Arbetets metod var en kvantitativ enkätundersökning. Respondenterna nåddes med hjälp av snöbollsmetoden på Facebook. Enkäten skapades och utfördes på Google Forms. Enkäten fick sammanlagt 164 respondenter. Resultatet av undersökningen visade att ungdomar tycker att det är roligt och trevligt att spendera tid på sociala medier. Ungdomar lägger stort sett endast upp bilder på sociala medier som de tror att andra användare kommer att tycka om. Ungdomar upplever gemenskap och grupptillhörighet, samt skapar nya vänskapsrelationer genom sociala medier. Ungdomar anser även att tröskeln är lägre att uttrycka sin åsikt genom sociala medier och upplever sig även veta vilka sociala regler som finns på sociala medier. Ungdomarna upplever användning av sociala medier som en vana. Dagens ungdomar använder sociala medier som ett verktyg för att hitta information om hälsa.</p>	
Nyckelord:	Sociala medier, ungdomar, delaktighet, aktivitet, social inklusion, mental hälsa, PAD
Sidantal:	75
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Social services & Occupational therapy
Identification number:	25667 & 26022
Author:	Amanda Perälä & Hanna Savasti
Title:	Young adults' opinions on participation, occupation, social inclusion and mental health on social media
Supervisor (Arcada):	Marina Arell-Sundberg
Commissioned by:	PAD – Positive Attitude Development
<p>Abstract:</p> <p>The aim of this study was to research young adults' opinions about participation, occupation and social inclusion on social media, as well as young peoples' opinions of what effects the use of social media have on their mental health. The research questions for the thesis are; What kinds of participation do young adults think are present on social media? In what way do young adults describe social media as an occupation? What kind of social inclusion do young adults think are present on social media? What is the meaning of the effect from mental health on social media according to young adults? The commissioner of this thesis is PAD – Positive Attitude Development. The purpose of the PAD project is, among other things, to reduce the stigma of mental illness in young adults. The target group for the survey were young adults ages 18-29 who use social media. In the thesis background and previous research, the following subjects have been dealt with; social media, young adults, mental health, depression as a result of using Facebook and positive and negative aspects of social media. The theoretical frame of reference for this degree was participation, occupation and social inclusion. A quantitative survey has been applied in this study. The respondents were reached by using the so-called snowball sampling method on Facebook. The survey was created and formed on Google Forms. The survey received a total of 164 answers. The result of the survey showed that young adults think it is enjoyable to spend time on social media. Young adults tend to upload pictures on social media that they think other users will like. Young adults experience fellowship and create new friendship through social media. Young adults consider it easier to express themselves on social media and they are aware of what kinds of social rules exist on social media. They experience the use of social media as a habit. Today's youth use social media, among other things, as a tool for finding information about health.</p>	
Keywords:	Social media, young adults, participation, occupation, social inclusion, mental health, PAD
Number of pages:	75
Language:	Swedish
Date of acceptance:	

INNEHÅLL

1	Inledning.....	7
2	Bakgrund.....	8
2.1	Uppdragsgivare, fokusering och arbetslivsrelevans.....	8
2.2	Social media	9
2.3	Unga vuxna	9
2.4	Mental hälsa	10
2.1	Nedstämdhet som resultat av användning av Facebook	12
2.2	Tidigare forskning	13
3	Teoretisk referensram	15
3.1	Delaktighet.....	16
3.2	Aktivitet	18
3.3	Social inklusion.....	20
4	Syfte och Frågeställningar	22
5	Metodik och arbetsprocess.....	22
5.1	Datainsamling genom enkät.....	23
5.2	Urval genom snöbollsmetoden	24
5.3	Att utforma frågorna.....	24
5.4	Bearbetning och analys	26
5.5	Forskningsetik	26
6	Resultatredovisning	27
6.1	Användning av sociala medier och den egna upplevelsen	27
6.2	Stöd på sociala medier	30
6.3	Användningen av sociala medier, känslan av gemenskap och grupptillhörighet.....	32
6.4	Användningen av sociala medier som en aktivitet	35
6.5	Användningen av sociala medier och sociala färdigheter	39
7	Resultatdiskussion.....	42
7.1	Mental hälsa	42
7.2	Delaktighet.....	45
7.3	Aktivitet	46
7.4	Social inklusion.....	48
8	Metoddiskussion	50
9	Validitet och reliabilitet.....	52

10	Generaliserbarhet och förslag på fortsatt forskning	54
11	Sammanfattning	54
	Källor	55
	Bilagor	59

Figurer

Figur 1 Grad av öppenhet i den kvantitativa metoden. (Jacobsen, 2003, s. 53).....	23
Figur 2 Redovisning över resultatet för påståendet 1	28
Figur 3 Redovisning över resultatet för påståendet 2	28
Figur 4 Redovisning över resultatet för påståendet 3	29
Figur 5 Redovisning över resultatet för påståendet 4	29
Figur 6 Redovisning över resultatet för påståendet 5	30
Figur 7 Redovisning över resultatet för påståendet 6	31
Figur 8 Redovisning över resultatet för påståendet 7	31
Figur 9 Redovisning över resultatet för påståendet 8	32
Figur 10 Redovisning över resultatet för påståendet 9	33
Figur 11 Redovisning över resultatet för påståendet 10	33
Figur 12 Redovisning över resultatet för påståendet 11	34
Figur 13 Redovisning över resultatet för påståendet 12	34
Figur 14 Redovisning över resultatet för påståendet 13	35
Figur 15 Redovisning över resultatet för påståendet 14	36
Figur 16 Redovisning över resultatet för påståendet 15	36
Figur 17 Redovisning över resultatet för påståendet 16	37
Figur 18 Redovisning över resultatet för påståendet 17	37
Figur 19 Redovisning över resultatet för påståendet 18	38
Figur 20 Redovisning över resultatet för påståendet 19	39
Figur 21 Redovisning över resultatet för påståendet 20	40
Figur 22 Redovisning över resultatet för påståendet 21	40
Figur 23 Redovisning över resultatet för påståendet 22	41
Figur 24 Redovisning över resultatet för påståendet 23	41
Figur 25 Redovisning över resultatet för påståendet 24	42

1 INLEDNING

I detta examensarbete undersöks ungdomarnas åsikter om delaktighet, aktivitet och social inklusion på sociala medier. Vi tar även reda på hur sociala medier påverkar ungdomars mentala hälsa. Uppdragsgivaren för detta examensarbete är PAD – Positive Attitude Development. Vi valde att ta del av PAD-projektet eftersom vi båda är intresserade av mental hälsa och att arbeta med ungdomar. Projektet PAD arbetar för inklusion av unga vuxna med mental ohälsa eller/och sociala problem. De lägger tyngd på att minska stigmatisering som förekommer i samband med mental ohälsa. Projektet lämpar sig även inom ramen för teorier i ergoterapi- och socionomstudier. Fokusgruppen är unga vuxna i åldern 18-29.

De sociala medierna växer konstant och får en större roll i ungdomars vardag. Ungdomar spenderar dagligen mycket tid på olika sociala medier. Nya applikationer och nätsidor uppkommer konstant och det är en låg tröskel att bli påverkad av vad som skrivs, ses och upplevs på sociala medier både i det positiva och negativa. Sociala mediernas inverkan på den mentala hälsan har påvisats vara både positiv och negativ, och det är viktigt att undersöka hur de sociala medierna påverkar oss eftersom den är populäraste gemensamma aktiviteten bland unga vuxna. (Schurgin O’Keeffe & Clarke-Pearson, 2011 s.800)

Man har nytta av vårt arbete om man arbetar med ungdomar eller är en ung vuxen. Man kan använda vårt arbete i skolor, ungdomsverkstäder etc. Ett av arbetets syften är även att synliggöra vad ungdomar tycker om delaktighet, aktivitet, social inklusion på sociala medier. Innan detta arbete har det ovannämnda inte undersökts.

Materialet för denna undersökning har samlats in med en enkätstudie som skickats ut med snöbollsmetoden genom Facebook. Resultatet av denna studie visar att ungdomar kan uppleva social inklusion genom att delta i gemenskaper eller grupper genom sociala medier. Ungdomar upplever delaktighet i form av gemenskap, grupptillhörighet och intryckningsstyrning. Ungdomar skapar nya sociala relationer på sociala medier, till exempel i formen av virtuella vänner och genom referensstöd. Ungdomar söker information om hälsa genom sociala medier, detta kan bidra till ökad kunskap och minskat stigma om mental ohälsa. Flera upplevde att sociala medier inte är en betydelsefull aktivitet utan

något som blivit en vana, dock ansåg flera respondenter att det ändå är ett bra verktyg att dela med sig om sin vardag med vänner och bekanta.

Detta examensarbete kommer att fokusera på delaktighet, aktivitet och social inklusion, samt mental hälsa bland unga vuxna som använder sociala medier. Vi undersöker unga vuxna i åldern 18–29. I vår forskning har vi inte tagit i beaktande etnicitet, sexuell läggning eller religion. Vi har utfört vår forskning genom Facebook.

I detta arbete använder vi termen social media enligt direktiv från Institutet språk och folkminnen som lyder såhär ”När man syftar på specifika, konkreta medier, böjs grundordet medium i plural som medier. Detsamma gäller sociala medier, som i första hand refererar till just konkreta mediekanaler som Facebook, LinkedIn och Twitter.” (sprakochfolkminnen.se, 2018)

I detta arbete har Hanna Savasti haft ansvar för teoridelarna som behandlar mental hälsa och aktivitet, medan Amanda Perälä har ansvarat för delaktighet och social inklusion.

2 BAKGRUND

I dagens samhälle skapar sociala medier mycket av de normer och regler som individen förväntas leva enligt. För att individen skall känna sig delaktig i samhället eller i olika gemenskaper fordras det att man nästan utan undantag har tillgång till internet, sociala medier och den nyaste teknologin. De som inte har tillgång och kunskap till detta kan lätt bli stigmatiserade eller utstötta ur olika gemenskaper. Om man inte har tillgång till internet kan man dessutom gå miste om många tjänster som endast finns att erbjuda digitalt. I bakgrunds stycket kommer det att fokuseras på arbetets uppdragsgivare, fokusering och arbetslivsrelevans. Dessutom går vi närmare in på betydelsen av sociala medier, unga vuxna samt mental hälsa. De ovannämnda är relevanta teman igenom hela arbetet.

2.1 Uppdragsgivare, fokusering och arbetslivsrelevans

Uppdragsgivaren för detta arbete är projektet PAD. PAD står för Positive Attitude Development, det vill säga positiv attitydförändring på svenska. Projektet PAD arbetar för

inklusion av unga vuxna med mental ohälsa eller/och sociala problem. De lägger tyngd på att minska stigmatisering som förekommer i samband med mental ohälsa. Huvudteman för projektet är bland annat ungdomar, stigma, attitydförändringar, mental ohälsa, sociala problem och ungdomsproblematik. I projektet samarbetar yrkeshögskolan Arcada, Tallinn University, Mielenterveyden keskusliitto och Finfami. (Arcada, 2015)

2.2 Social media

Det finns otaliga sociala medier. Fastän sociala medier är olika, har de många likheter. I allmänhet skapar användaren ett konto till en webbplats, som fungerar som en länk till ett nätverk med andra individer och grupper. Webbplatsen används ofta för att dela bilder, tankar, videor och nyheter med andra personer. (Moreno et al. 2014 s.91) Man kan även chatta, skicka e-mail, skriva och läsa bloggar, spela spel och dejta på sociala medier. (Banyai et al. 2017 s.1) Sociala medier kan användas av privatpersoner för att dela med sig personliga upplevelser, eller av företag och organisationer för att främja sina tjänster. (Moreno et al. 2014 s.91)

De flesta sociala medierna har en funktion där man kan uttrycka sitt gillande eller ogillande av något innehåll en annan person lagt ut på socialamedier. Man kan även bilda en uppfattning av vad andra tycker om innehållet, eftersom andras gillande ofta syns till de övriga användarna. (Moreno et al. 2014 s.91) Sociala medier kan man ha tillgång till genom flera plattformar, som till exempel genom telefon och dator. (Banyai et al. 2017 s.1)

I detta arbete syftar sociala medier på alla de plattformar där ungdomar kan vara sociala och i växelverkan med andra personer via internet. Detta är exempelvis applikationer likt Instagram, Facebook, Snapchat, Jodel, Periscope och olika internetforum och chat-sidor där man kan vara i kontakt med andra.

2.3 Unga vuxna

Dunderfelt (2011) har delat in ungdomstiden i tre olika kategorier nämligen tidig ungdom, mellan ungdom och sen ungdom. Tidig ungdom är en tid då den unga fokuserar på sociala relationer med både föräldrar och vänner. I mellan ungdoms fasen börjar den unga ofta

forma sin egen identitet och börjar ha en klarare bild av sin självuppfattning. Då den sociala identiteten formas spelar den ungas nätverk en stor roll, och gruppkultur upplevs ofta viktigt i ungdomen. I mellan ungdoms fasen provar ungdomen ofta på sina egna gränser och börjar skapa djupare sociala relationer än i den tidiga ungdomen. (Dunderfelt, 2011 s. 84f)

Sen ungdomen är en tid då den unga kan lära sig styra sitt liv genom sin egen identitet allt mer medvetet i förhållande till medmänniskor, natur och hela världen. Denna process fortsätter genom hela livet, men den är ofta som mest intensiv i ungdomen. Det är även karakteristiskt att man får en ideologisk kris i detta skede av livet, att man funderar på sin egen ställning i världen samt att man börjar ett eget självständigt liv. (Dunderfelt, 2011 s. 85)

Mellan åldern 20–40 fortsätter individens utveckling, och hen fokuserar på att hitta sin plats som samhällets medlem och formulera sina individuella mål i livet. (Dunderfelt, 2011 s.84f) Målgruppen för detta arbete är ungdomar i åldern 18-29.

2.4 Mental hälsa

Mental hälsa kan sägas handla om individens funktionsförmåga och livsglädje ur ett välfärds perspektiv. Den mentala hälsan påverkar på individens självförtroende, förmåga att skapa människorelationer och förmåga att fungera i sociala sammanhang. Den mentala hälsan formas genom den personliga utvecklingen och kan variera tidvis från illamående till välmående. (Noppari, 2007 s.18)

Då individen har ett tillstånd av välmående, har hen utrymme att vara, känna, tänka och fungera lika med andra individer utan negativa känslor. Dessa negativa känslor kan till exempel vara skam, skuldkänsla, rädsla eller isolering. Att ta i beaktande både den genomgående människouppfattningen och respektera människovärdet av individer med mental ohälsa är viktigt för att minska utvecklingen av stigmatisering och marginalisering. (Noppari, 2007 s.18)

Individens och miljöns förhållande till varandra spelar en stor roll för den mentala hälsan. Den mentala hälsan är i konstant växelverkan med sin miljö. Individen har en förmåga att förstå och tolka sin omgivning och anpassa sig till den, eller ändra på den enligt sina individuella behov. (Noppari, 2007 s.18)

Den mentala hälsan kan sägas bestå av fyra olika element. Dessa är socialt stöd och växelverkan, samhällliga strukturer och resurser, kulturella värden och normer, och individuella faktorer och erfarenheter. (Noppari, 2007 s.19)

Det sociala stödet och växelverkan styrs av individens sociala relationer och samhället. Familjen spelar en stor roll i en individs förutsättningar att bilda en god utgångspunkt för livet. Familjen kan bidra till att minska belastningar som familjemedlemmarna har och skapa en grund för goda växelverkande relationer. Relativt för det sociala stödet och växelverkan är även miljön och relationerna i skol- och arbetslivet. (Noppari, 2007 s.22-24)

De samhällliga strukturerna och resurserna har ett klart samband med den mentala hälsan. Individen skall ha möjlighet att fungera som en medlem av samhället, känna sig delaktig i någon gemenskap och ha möjlighet för sociala relationer. Individen bör uppleva att hen litar på att samhället accepterar hen ovillkorligt och att individen kan vid behov få skydd och stöd av samhället. Dagens samhällliga utveckling kan hota människans individuella goda liv och den mentala hälsan kan utsättas för belastningar. (Noppari, 2007 s.25-26)

Kulturella värden och normer som påverkar på den mentala hälsan är värderingar, normer och kriterier som utformats i samhället, sociala regler, diskriminering och stigmatisering. Personer som inte lever enligt samhällets sociala regler och kan i växelverkan med andra personer bli stigmatiserade på grund av detta. (Noppari, 2007 s.25-26)

Det finns flera individuella faktorer och erfarenheter som påverkar den mentala hälsan. Dessa är bland annat individens identitet, självuppfattning, självförtroende, autonomi, anpassningsförmåga, resiliens och uppfattning om kontinuitet. Identiteten kan uppdelas i individuell identitet och social identitet. Den individuella identiteten handlar om hur man personligen definierar sin identitet och vilka egenskaper man tycker är centrala för den. Den sociala identiteten handlar om individen som en del av en social grupp, den sociala

identiteten kännetecknas till exempel genom nationalitet och etnicitet. Med självuppfattning menas personens uppfattning om sig själv, vilka saker som är viktiga för hen och vad hen uppfattar sig vara kapabel av. Att känna kontinuitet och uppleva livsmening är den mentala hälsans största stöd på det individuella planet. Det underlättar att gå igenom kris, ändrande miljöer och motgångar om man upplever mening med livet. (Noppari, 2007 s.20-22)

2.1 Nedstämdhet som resultat av användning av Facebook

Till de sociala mediernas risker hör även något som kallas för "Facebook-depression". Termen har börjat användas då personer som spenderar mycket tid på sociala medier börjar visa typiska tecken på depression. Man upplever sömnproblem, humörsvängningar och matvanorna försämras. (Schurgin O'Keeffe et al. 2011)

Då man loggar in på en social media kan man bli översvämmad av vänners bilder och inlägg. Deras liv kan se utifrån ut att vara perfekt och felfritt. För en del människor är det obehagligt att se att andra har det "bättre" än en själv. Detta fenomen kan påverka på människors självförtroende, och för personer som känner sig nedstämda, kan detta leda till en ännu starkare känsla. Flera studier har påvisat att det finns ett förhållande mellan avund och nedstämdhet. (Appel et al. 2015)

Att konstant se sina vänner på semester eller att njuta av kvällar kan orsaka att ungdomar känner att de blir utanför då andra njuter av livet. Detta kan orsaka att unga börjar jämföra sig med varandra. Unga blir även konstant utsatta för kraftigt redigerade bilder och video. Detta innebär i sin tur att de börjar jämföra sig med detta i sitt vardagliga liv. Den orealistiska bilden sociala medier ger åt unga människor kan orsaka känslor av osäkerhet, låg självkänsla och strävan efter perfektionism. (Appel et al. 2015)

Idag finns det över en miljard människor som använder Facebook som en plattform för social interaktion och själv presentation. I en undersökning utförd i Tyskland jämförde man skillnader i psyket och i personlighetsdrag mellan användare och icke-användare av Facebook. Data samlades av 945 deltagare var av 790 personer var Facebook användare

och 155 icke-användare. Resultaten tyder på att Facebook användare ofta är mer narcissistiska, har högre självkänsla och är mer extroverta. Dessutom har de betydligt högre värden av socialt stöd, livstillfredsställelse och subjektiv lycka. Enligt undersökningen har icke användare av Facebook betydligt högre värden på depressionssymptom än Facebook användare. (Brailovskaia, 2016)

Dessa två ovannämnda undersökningar strider emot varandra. I ena undersökningar påstås Facebook påverka enbart negativt på den mentala hälsan och i denna påstås effekterna vara både positiva och negativa.

2.2 Tidigare forskning

Då litteratursökningen gjordes för detta arbete, söktes det artiklar som behandlade ungas användning av sociala medier och de sociala mediernas påverkan på den mentala hälsan. Artiklar söktes som behandlar de positiva och negativa effekterna av användning av sociala medier, samt statistik söktes om vad unga gör på de sociala medierna och hur mycket tid de spenderar på dem.

I litteratursökningen sökorden health, mental health, mental illness, mental disorder, psychiatric disorder, anxiety, depression, youth, teen*, adolescents, young adults, young people, young, social media, Facebook, Instagram, Twitter, Snapchat använts. Sökningen gjordes i databaserna Academic Search Elite (EBSCO) och ScienceDirect. Dessutom har statistik sökts genom Google.

Artiklar exkluderades där fokusgruppen var för ung eller ålderstigen. Artiklar lämnades bort som behandlade en specifik diagnos av mental ohälsa och ersattes med artiklar som behandlade mental hälsa som ett bredare begrepp. Av artiklarna inkluderades sådana som handlade om sociala mediernas användning och exkluderade de som generellare behandlade internet-användning. Artiklarna som har använts är högst 10 år gamla för att undvika föråldrad information. De artiklar som valts är skrivna på finska, svenska eller engelska för att undvika misstolkningar. Bara artiklar som var tillgängliga i fulltext har använts.

Många forskningar har gjorts om hur mycket tid unga spenderar på sociala medier. Ebrand är ett mångsidigt företag som bland annat gör forskning om sociala medier. I Ebrands undersökning SoMe ja nuoret 2016 har man undersökt de finska ungdomarnas användning av sociala medier. Undersökningen visar att över 60% av finska ungdomar i ålder 18-29 är på sociala medier över 20 timmar i veckan. (Ebrand, 2016) De gjorde en likadan undersökning även år 2013, då visade resultatet ännu under 60%. (Ebrand, 2013) Av detta kan man tolka att de sociala mediernas roll i de ungas liv växer.

Sociala mediers roll har haft möjlighet att växa eftersom den är lätt tillgänglig. I PISA-undersökningen år 2009 påvisades att nästan alla finska unga har en dator hemma hos sig, oberoende av socio-ekonomisk nivå. (Kaarakainen et al. 2013) I Ebrands undersökning 2016 visade resultaten att 95% av unga som är på sociala medier, använder dem genom sin telefon. (Ebrand, 2016) År 2013 var resultatet ännu 75%. Finska ungdomar har lätt tillgång till sociala medier. (Ebrand, 2013)

I artikeln Clinical Report – The impact of social media on children, adolescents and families behandlas olika positiva och negativa användningssätt av sociala medier. I artikeln skriver Schurgin O’Keeffe (2011) att de positiva sidorna med sociala mediers användning är till exempel att den unga kan ha kontakt med sina vänner och sin familj där, d.v.s. uppehålla sociala relationer. Sociala medier kan även användas till att bilda ”läx-grupper”, där de unga kan diskutera sina studier och hemläxor med varandra. De tar även upp att man kan hitta information om hälsan på nätet. Då man är ung kan tröskeln vara hög att gå till en läkare, och då kan det kännas lättare att ta reda på olika hälsorelaterade saker genom internet. (Schurgin O’Keeffe et al. 2011)

Enligt en studie gjord i Kanada söker ungdomar allt mer hälsoinformation online via webbsidor och sociala medier. Det är ett relativt nytt fenomen att använda sociala medier för att söka information om hälsan, men det finns bevis som stöder dess värde för att engagera ungdomar i lärande om symptom och hjälpsökande med anknytning till mental ohälsa. I en nyligen genomförd granskning, om hur digitala kommunikations insatser främjar ungdomarnas mentala hälsa, påvisas att sociala medier effektivt kan öka kunskapen om mental ohälsa. Medvetenheten om tjänster inom hälsobranschen har ökat och

en förminskning av stigma har skett tack vare sociala gemenskapsnätverk. (Livingston et al. 2014. s. 985)

Unga kan även finna referensstöd på sociala medier, t.ex. till hälsorelaterad problematik. (Schurgin O’Keeffe et al. 2011) På internet har det uppkommit otaliga stödgrupper, t.ex. för personer med mental ohälsa. (Conterio, 2007) Dock finns det även stödgrupper som fungerar i det motsatta. Spridning av nätsidor, Youtube-klipp och bilder som uppmuntrar till självskadande är en utmaning att hålla koll på. (Conterio, 2007) Det har bildats sociala grupper på sociala medier som ger psykiskt stöd åt varandra i det negativa. Till exempel grupper som kallas ”pro-ana” och ”pro-suicide” som fungerar som chatforum för personer med t.ex. anorexi eller självmordstankar. Stödet är inte i formen av att stöda varandra att bli friska utan tvärtom. (Bell, 2007)

Det finns andra risker och negativa sidor med att använda sociala medier. Mobbning och trakasserier på internet är ett fenomen som uppkommit vid sidan om den snabbt växande sociala världen. Av de finska ungdomarna har 15% upplevt mobbning på internet. (Weissenfelt, 2016) I De förenta staterna har 17% av de unga som använder sociala medier vänner där som de aldrig mött. (Lenhart et al. 2007) Anonymiteten på sociala medier är väldigt individuellt. En norm för de finska ungdomarna är att ha både ålder, namn och studieplats offentligt på sina sociala medier. De flesta unga är mån om vilka risker det finns med att lägga upp information om sig själv på internet. (Ebrand, 2016)

För att få mer medvetna om de negativa och positiva effekterna av sociala medier borde man enligt finska ungdomar lära sig mer om sociala medier i skolan. (Ebrand, 2016) Föräldrar borde assistera sina barn i sitt sociala media användande (Schurgin O’Keeffe et al. 2011) och vårdpersonal skulle uppmanas ge handledning och få handledning i de sociala mediernas användande. (Bell, 2007)

3 TEORETISK REFERENS RAM

Detta examensarbetets teoretiska referensram är aktivitet, delaktighet och social inklusion. Delaktighet och social inklusion behandlas ur ett socialpedagogiskt perspektiv och delaktighet och aktivitet behandlas ur ett ergoterapeutiskt perspektiv.

3.1 Delaktighet

Delaktighet är ett av de mest centrala begreppen inom socialpedagogik. Begreppet sammankopplas med att lösa exklusion och underordningsproblem i samhället, problem som förenas med etnicitet, funktionsnedsättning, genus, sexualitet etc. (Molin, 2008 s.24-25) Socialpedagogiskt arbete utgår från ett brukarperspektiv. Detta innebär att brukaren alltid ligger i fokus och får vara delaktig. Brukaren är med och fattar beslut om ärenden och förändringar som angår hen och hens verksamhet. (Ruuskanen, 2011)

Bent Madsen definierar socialpedagogikens grundläggande syfte som att ”utveckla sociala band mellan människor inbördes och i synnerhet mellan individerna och de samhällsliga institutionerna”. Socialpedagogiken används som en strategi som bidrar till integration i samhället. Socialpedagogiken har utformats som en hjälp till sociala och pedagogiska konfliktsituationer som samhället skapat. Socialpedagogikens uppgift är att lösa och förebygga integrationsproblem mellan individer samt mellan individen och hens miljö. (Madsen, 2006 s.65)

Upplevelsen av delaktighet kan utformas på olika sätt. Delaktighet kan sägas vara ett samspel mellan individen och dess miljö. Enligt Gustavsson (2004) kan delaktighet delas in i tre dimensioner. Den första dimensionen är individens egen upplevelse. Genom den egna upplevelsen har individen möjlighet till positiva upplevelser och erfarenheter. Den andra dimensionen är individens agerande. Med detta menas både fysiskt och psykiskt handlande i en livssituation. Den tredje är sammanhanget och tillgängligheten till ett samspel och till aktiviteter i miljön. (Gustavsson, 2004 s.138-139)

Världshälsoorganisationen WHO har fokuserat uppmärksamhet på deltagandet med utvecklandet av ICF- International Classification of Functioning, Disability and Health. WHO definierar deltagande som ett engagemang i en livssituation. I ICF kategoriseras deltagande i olika områden; lärande och tillämpning av kunskap, allmänna uppgifter och krav, kommunikation, rörlighet, egenvård, hemlivet, interaktioner och relationer, stora livsområden som t.ex. arbete eller skola och samhällslivet. (Socialstyrelsen.se, 2016)

Känslan av delaktighet uppstår då man deltar och påverkar i något. Unga kan känna sig delaktiga i olika gemenskaper och i det finländska samhället till exempel genom skola,

studier, hobbyverksamhet och arbete. Känslan av delaktighet och ett aktivt medborgarskap har betydande roll ur både ett politiskt perspektiv och ur varje enskild individs perspektiv. (Barn- och ungdomspolitisktutvecklingsprogram 2012–2015, 2012 s.6)

Delaktighet kan handla om integration genom social tillhörighet. I samhället finns det gemensamma normer och regler som förutsätter individen att skapa sociala band med olika grupper och sociala system. Dessa grupper och system har sina egna moraliska normer, som dess medlemmar förutsätts att följa. Social integration handlar därför om att leva upp till olika sociala gruppers normer och regler. Individens integration uppfattas fullbordad då individen själv bär på och följer dessa normer. Ifall individen inte kan upprätthålla dessa normer blir hen exkluderad eller utstött. (Madsen, 2005 s. 135-136)

Giddens (2007) menar att då en ungdom vill bli delaktig i en grupp använder de sig ofta av en metod som kallas intryckningsstyrning. Intryckningsstyrning handlar om att försäkra sig om att andra reagerar på ett önskvärt sätt på dem, genom att till exempel lägga upp en viss slags bilder på sociala medier eller klä sig på ett visst sätt. Intrycksstyrning används ofta på ett omedvetet plan. Genom intrycksstyrning vill den unga bli accepterad och vara delaktig som en medlem i en grupp. (Giddens, 2007 s.145)

Bruyere (2010) skriver i sin artikel ”Child Participation and Positive Youth Development” om ungdomar och delaktighet i grupp. Bruyere skriver att en ungdom behöver gemenskap och grupptillhörighet för att uppnå känslan av delaktighet. En ungdom som är del av en gruppaktivitet och känner sig delaktig i den, känner även gemenskap gentemot de andra deltagarna i gruppen. Grupper ger ungdomar en grund och ett stöd att forma nya relationer och utvidga sitt sociala nätverk. Delaktighet i en grupp ger ungdomar kamratskap och stöd. En säker grupp kan ge ungdomar möjlighet för självutveckling och bidra till ett gott självförtroende. (Bruyere, 2010 s.206-215)

För att känna sig delaktiga, söker sig ungdomar till personer med likartade hobbyn, intressen, tanke- och handlingssätt. Delaktighet för unga förutsätter att de skall känna sig jämlika och jämnvärda med sina jämnåriga. (Gustavsson, 2004 s.210)

3.2 Aktivitet

Aktivitet är ett centralt begrepp som innebär allt som en person gör och engagerar sig i. Själva ordet aktivitet kan ha många olika betydelser och används därför ofta i vardagliga sammanhang även inom andra områden än ergoterapi. (Eliasson, 2016 s. 23ff)

Människan engagerar sig dagligen i olika aktiviteter. Vissa aktiviteter känns mer meningsfulla än andra. Listan på aktiviteter som vi inte ofta tänker på och som är en del av vår rutin är oändlig. Dagliga aktiviteter är bland annat tandborstning, duschning, påklädning etc. De betydelsefulla aktiviteterna gör däremot vårt liv mer meningsfullt och innehållsrikt. Det kan bland annat vara aktiviteter som umgänge med vänner, krama en vän, baka, inneha en intressant hobby eller vad som helst annat som känns viktigt för oss. Att engagera sig i både de vardagliga och i de mer betydelsefulla aktiviteterna är ytterst viktiga. Det är där som fokusen ligger i ergoterapi. (Kramer et al. 2003 s.1) Aktivitet inkluderar en stor variation av sysslor eller arbetsuppgifter. Det gäller att hitta en balans för egenvård, vila, jobb och vårt bidrag till samhället. Vi bör inte glömma att en människas aktiviteter utvecklas och förändras med tiden. (Kramer et al. 2003 s. 4)

Världshälsoorganisationen WHO beskriver aktivitet som ”en genomförande av en uppgift eller handling” i klassifikationen av funktionshinder och hälsa (ICF). Begreppet aktivitet har jämförts med begreppet delaktighet inom aktivitetsvetenskapen. I ICF beskrivs aktivitet som något ”en person kan utföra och utför i sin livssituation” (Eliasson, 2016 s.24) Enligt ICF så kan varje handling, i synnerhet om den utförs i en social miljö, anses som delaktighet. Delaktighet innebär alltid utförandet av en handling eller uppgift. Oavsett den här relationen, så skiljer sig definitionerna av aktivitet och delaktighet tydligt åt. (Socialstyrelsen.se, s.31)

Alla människor har ett stort behov av aktiviteter för att må bra. Att gå sysslolös och sakna aktiviteter kan utgöra skada för vår hälsa och välbefinnande. Genom att delta i aktiviteter kan man nå subjektiva upplevelser som mening, tillfredställelse samt värde i en aktivitet. För att en aktivitet skall vara meningsfull förutsätter det att aktiviteten har ett värde. (Eklund et al. 2014 s. 19-23)

Eklund (2010a s.25f) beskriver, i boken *Aktivitet och relation*, vad som menas med ValMO modellen (the Value and Meaning of Occupations). Modellen bygger på arbeten som olika teoretiker från det beteendevetenskapliga området har skrivit. ValMO består av tre olika värden i förhållande till aktiviteter. Värdena är konkret värde, symboliskt värde och självbelönande värde.

Med konkret värde menas märkbara och konkreta synpunkter på värde som har både en tydlig början och ett tydligt slut. Resultatet men detta värde kan exempelvis vara att den som utfört aktiviteten lärt sig något nytt eller att man undvikit en negativ konsekvens. Resultatet kan även vara att man avklarat något viktigt eller det kan vara en produkt (Persson et al. 2014 s.9) Symboliskt värde beskriver vad en aktivitet betyder för en individ och för individens omgivning. En aktivitet man utför som har ett symboliskt värde kan handla om aktiviteter som stärker t.ex. ens kulturell tillhörighet. (Persson et al. 2001 s.9) Självbelönande värde består av omedelbara belöningar man ger åt sig själv och som är en del av aktiviteten. Aktiviteten åstadkommer glädje och utförs för att den är lätt och kul att göra. På det sättet är det själva aktiviteten i sig som frambringar värdet istället för något symboliskt eller konkret resultat. (Persson et al. 2014 s.10)

Användning av sociala medier är en aktivitet. En individ kan genom bruk av sociala medier uppleva alla de tre ovannämnda värden i aktiviteten. En individ kan uppleva konkret värde i sociala medier genom att t.ex. fråga om tips på olika chatforum om matlagning eller träning. Man kan även lägga upp olika gemensamma mål med sina virtuella vänner. Symboliskt värde kan upplevas genom att t.ex. kunna hålla kontakt genom sociala medier till familj och vänner. Självbelönande värde kan uppfattas på flera olika sätt i sociala medier. Man kan till exempel unna sig att nätshoppa eller spela ett spel man annars inte haft tid till och därmed uppleva konstant lycka.

Mening är ett annat viktigt begrepp inom ergoterapin. För att man skall kunna förstå aktivitetens möjligheter måste man förstå individens uppfattning om meningen med att utföra aktiviteten. Enligt Erlandsson & Persson måste begreppet mening betraktas som ett dynamiskt begrepp, eftersom en aktivitet naturligtvis kan ha olika mening för olika individer. Även en och samma aktivitet kan ha olik mening för samma individ beroende på tid. (Erlandsson & Persson, 2014 s. 29f)

Upplevelsen av meningsfullhet kan även ändra under människans livslopp. En aktivitet kan vara väldigt meningsfull för en individ under en viss specifik livssituation, medan den orsakar upplevelse av meningslöshet och tomhet i en annan livssituation. Om man ser på detta ur ett aktivitetsperspektiv kan alltså olika aktiviteter upplevas som mindre eller mer meningsfulla beroende på livsfasen. (Erlandsson & Persson, 2014 s.29f)

Att kunna använda sig av och vara på sociala medier kanske känns som en självklarhet för många. I självverket är alla inte kapabla att använda datorer, telefoner, läsplattor, internet, applikationer m.m. Det finns otaliga olika orsaker varför en person inte har möjlighet till aktivitet och delaktighet via sociala medier. T.ex. En persons omgivning kan begränsa tillgång och kunnande av användning av sociala medier. I synnerhet äldre människor har ofta svårt att lära sig att använda datorer och applikationer, eftersom de antingen inte har någon som lär dem eller så vill de inte lära sig. Uppväxt miljön och vänner bidrar också ofta till om man känner behov av sociala medier. Om en människa t.ex. har en funktionsnedsättning av något slag, kan hen känna sig utstöt eller otillräcklig, om hen inte har möjlighet att vara aktiv och delaktighet på sociala medier. I dagens läge krävs det och även förväntas det ofta att man på arbetsplatser och även i skolorna har kunnigheten att använda sig av elektronik och olika sociala medier.

3.3 Social inklusion

Social inklusion och exklusion är av de mest övergripande begreppen inom socialpedagogiken. Social inklusion innebär att man räknar med någon i en helhet. Begreppet exklusion handlar om att hålla någon utanför en gemenskap eller att stöta ut någon som förut tillhört gemenskapen. (Madsen, 2006 s.171–173) Social inklusion och exklusion kan även beskrivas ur en inne/ute-dimension. Då man är inkluderad i samhället befinner man sig innanför systemet som en deltagare, och då man är exkluderad befinner man sig utanför systemet, som en icke-deltagare. (Madsen, 2006 s.82)

En central socialpedagogisk arbetsmetod är att arbeta för individens inklusion i samhället eller i en grupp. Målet är att förebygga exklusion, och att få utslagna individer att inkluderas tillbaka i en social och samhällelig gemenskap. Socialpedagogiskt arbete handlar

också om att ändra samhällets syn på normalitet och utvidga synen på mångfald. (Madsen, 2006 s.171-173)

Ett samhälle består av flera olika delsystem. De enskilda individerna deltar i flera av dessa delsystem, och är inte beroende till endast en av dem. Den enskilda individen kan till exempel delta i gemenskaper och system som till exempel en i en familj som en pappa, en studerande i en skola eller en spelare i ett idrottslag. Individer som deltar i kommunikationen som sker inom dessa gemenskaper och system är inkluderade. (Madsen, 2006, s.82) Att vara exkluderad innebär att man är socialt utesluten från full delaktighet i samhället. Samhället ställer allt större krav på dess medborgares aktiva deltagande och därför blir exklusion ett samhälleligt problem. (Madsen, 2006 s.173)

Det finns tre olika processer i social inklusion. Dessa är skapande av gemenskaper, differentierade gemenskaper och lärande. Processen av skapandet av gemenskaper handlar om individens kunskap att utveckla sociala färdigheter. Dessa sociala färdigheter är en förutsättning för individen att utvecklas. Den andra processen, skapandet av differentierade gemenskaper handlar om individens möjlighet att prova på olika roller och positioner. Den tredje processen i social inklusion, lärandet, handlar om möjligheten att delta i olika sociala gemenskaper och sammanhang samt kunskapen om hur man bör fungera i dessa. (Madsen, 2006 s. 178 – 179)

Genom gemenskaper upplever individen sig vara betydelsefull och behövd. En ungdom får även uppleva och prova olika roller i gemenskaper. För att individen skall vara inkluderad i en gemenskap, bör gemenskap finnas på de sociala arenor där den unga är, exempelvis sociala medier. Det är viktigt för unga att uppleva sig vara delaktiga i grupper med likatänkande personer. (Madsen, 2006 s.179)

Giddens (2014) skriver om social uteslutning. En dimension av social uteslutning är exkludering från sociala relationer. Att bli exkluderad från sociala relationer kan exempelvis handla om att bli utestängd från personliga relationer. Social utestängning kan också handla om brist på emotionellt stöd då man behöver det. Man kan även bli socialt exkluderad om man inte har möjlighet att vara delaktig i olika gemenskaper, där social växelverkan ligger i fokus, till exempel olika fritidsverksamheter. Man kan också uteslutas från

sociala relationer genom att det är brist på samhällsengagemang till exempel att inte rösta i val eller vara delaktig i den kommunala politiken. Man kan även bli socialt uteslut ifall man har andra hinder som till exempel att man har en social fobi och inte har mod att delta i olika gemenskaper. (Giddens, 2014 s.301-302)

4 SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR

I detta examensarbete undersöks ungdomarnas åsikter om delaktighet, aktivitet och social inklusion på sociala medier, samt hur sociala medier påverkar ungdomars mentala hälsa.

Frågeställningar:

Hurudana former av delaktighet anser ungdomar finnas närvarande på sociala medier?

På vilket sätt beskriver ungdomar social media som aktivitet?

Hurudana former av social inklusion anser ungdomar finnas närvarande på sociala medier?

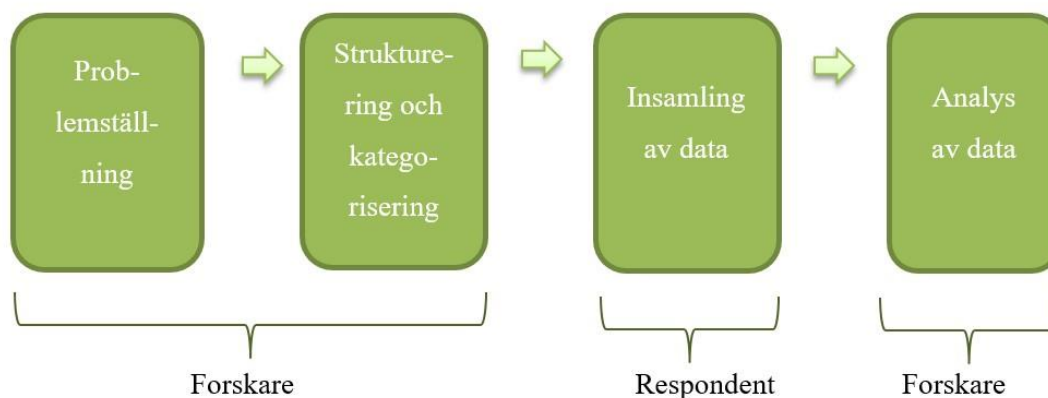
Vilken betydelse anser ungdomar att sociala medier har på mentala hälsan?

5 METODIK OCH ARBETSPROCESS

I detta har det gjorts en kvantitativ enkätstudie. Kvantitativ forskning används då man vill ange frekvenser, numeriskt eller statistiskt. Kvantitativa studier är inramade på förhand och därmed kan den kvantitativa studien framstå som en ganska sluten metod. Innan studien formar man tydliga frågor och definierar de svar som kommer att bli relevanta för studien. (Jacobsen, 2003 s.52-53)

Enkäten har skickats ut med en länk via Facebook, och vi utnyttjade en metod som kallas för snöbollsmetoden. Enkäten har vi skapat på Google Forms. Vi valde att skicka ut enkäten genom en social media, eftersom vårt arbete handlar om sociala medier. Enkäten hade endast med frågor som behandlade våra teman, mental hälsa, delaktighet, aktivitet, social inklusion och sociala medier. Vi valde att inte fråga efter kön, ålder etc., eftersom vi inte ansåg det vara relevant för vårt arbete.

Denna metod valdes, eftersom så många respondenter som möjligt skulle nå genom sociala medier. Enkätfrågorna formades utgående från problemställningarna, bakgrunden, tidigare forskning och den teoretiska referensramen.



Figur 1 Grad av öppenhet i den kvantitativa metoden. (Jacobsen, 2003, s. 53)

5.1 Datainsamling genom enkät

Enkätstudien är bra då man vill nå många respondenter. En enkätstudie möjliggör det för respondenten att själv bestämma var och när man vill fylla i enkäten. (Ejlertsson, 2005 s.11) Då man utför en enkätstudie kan man undvika intervjuareffekten, som kan förekomma vid intervju då intervjuarens sätt att ställa frågor kan påverka respondentens svar. Känsliga frågor som till exempel behandlar sexualitet, religion eller mental hälsa kan besvaras med fullständig anonymitet via enkäten. (Ejlertsson, 2005 s.12)

I enkätstudien är antalet frågor begränsade. En enkätstudie skall helst inte ta längre än en halvtimme att besvara. Respondenterna har inte möjlighet att ställa frågor om enkätens innehåll vid svarstillfället och därför finns det en risk för missförstånd och misstolkningar. Därför skall frågorna vara tydligt formulerade. (Ejlertsson, 2005 s.12)

När enkäten är utformad, bör man prova den genom att göra en pilotundersökning. Man provar enkäten på fyra till sex personer, och ber dem ge feedback om enkäten. (Jacobsen, 2003 s.199) Då enkätstudien utformades gjordes en pilotundersökning, för att försäkra oss om att enkäten vara enkel att förstå och klart uppbyggd. Efter pilotundersökningen

gjorde vi ännu ett par ändringar i enkäten. Ord som upplevdes svåra byttes exempelvis ut mot ord som var mer vardagliga.

5.2 Urval genom snöbollsmetoden

Det finns olika urvalsmetoder då man skickar ut en enkät. Ett bekvämlighetsurval går ut på att ”man tar vad man kan få”. Detta kan till exempel handla om att skicka ut enkäter i skolor, lägga upp i olika organisationer, på internet etc. Det innebär att man lägger upp enkäten så brett man kan för att få möjligast många respondenter. (Trost, 2012 s.31-32)

En variation på bekvämlighetsurvalet är snöbollsmetoden. Den innebär att man börjar med några respondenter, vilka man ber skicka vidare enkäten till sina bekanta som i sin tur skickar enkäten framåt åt sina bekanta. (Trost, 2012 s.32)

I detta arbete har snöbollsmetoden använts. Vi bad våra vänner dela enkätens länk till sina vänner, vilka i sin tur delade den vidare till sina, och på detta vis lyckades vi nå många lämpliga respondenter. Enkäten skickades ut på svenska, vilket innebar att våra respondenter högst troligtvis bestod till majoriteten av finlandssvenskar. Enkäten var öppen för respondenterna i två veckor.

5.3 Att utforma frågorna

När man utformar frågorna till en enkät är det viktigt att ta i beaktande att olika begrepp kan uppfattas på olika sätt av olika personer. Därför blir det viktigt att frågorna är så specificerade och konkreta som möjligt. (Jacobsen, 2003 s. 193) Det är viktigt att tänka på att en fråga endast skall innehålla en fråga, för att undvika missförstånd. Språket i frågorna bör bestå av korta och hela meningar. Man bör ta i beaktande sin målgrupp i språket. Man bör sträva till att formulera sig i talspråk. (Jacobsen, 2003 s.191) I detta examensarbete ansåg vi att det blev viktigt att utforma frågorna så att de är skrivna i talspråk och på en ungdomsnivå.

När man utformar sina enkätfrågor bör man tänka på ordningen av frågorna. Svaret på en fråga kan påverkas av den frågan som ställts innan. Frågekontexteffekt innebär att när

man besvarar en enkät påverkas man lätt av det som frågats innan. Detta beror på att den tidigare frågan har ”styr” respondentens uppmärksamhet mot ett visst tema och en viss tanke, och denna tanke hålls lätt kvar till nästa fråga. (Jacobsen, 2003 s.197) Långa frågeformuleringar skall helst undvikas i enkäten. Det kan vara svårt för respondenten att hålla hela frågan i minnet då man skall svara. Det är viktigt att vara konsekvent i sitt språk. Om man börjat Nia respondenten, bör man fortsätta göra det genom hela enkäten. Även font, numrering, radavstånd, styckesfördelning och bokstavsbetaeckningar bör hållas konsekventa. (Trost, 2012 s.84-86)

I detta arbete har det valts att använda sig av påståenden istället för frågor i enkäten. När man använder sig av påståenden är det viktigt att variera riktningen på dessa påståenden. Påståendefrågor bör helst provocera respondenten. För att respondenten skall kunna förhålla sig till ett påstående, bör påståendet ha en laddning mot antingen det negativa eller positiva. Även för att respondenten inte skall gå in i en ”svarsrytm” och kryssa för utan djupare tanke, bör man variera sina påståenden mellan det positiva och negativa. (Jacobsen, 2003 s.198-199)

Frågorna har delats in i temaområden, men respondenterna hade inte möjlighet att se vilka frågor som hörde till vilken kategori. Temaområdena är delaktighet, aktivitet, social inklusion och mental hälsa. Det fanns fem frågor för tema-områdena delaktighet och social inklusion. För delen som behandlade aktivitet fanns fem frågor och för delen som behandlade menta hälsa fanns åtta stycken frågor. När enkäten skickades ut kom frågorna i en slumpmässig ordning. Enkäten skapades på Google Forms. Google Forms kan ordna frågorna i en slumpmässig ordning automatiskt. Detta innebär att varje respondent hade frågorna i olik ordning.

Enkäten består av femgradiga Likertskalor. När man har femgradiga svarsalternativ i sin enkät, bör man balansera dessa svarsalternativ. Detta gör man med att ge respondenten två ytterpunkter, en mittpunkt och två tilläggs nyanser på en skala. Det skall finnas lika stor variation till både den positiva och negativa sidan. Exempelvis: ”Instämmer helt”, ”Instämmer till stor del ”, ”Vet ej”, ”Instämmer till viss del” och ”Instämmer inte alls”. Ett ojämnt antal svarsalternativ ger respondenten möjligheten att lägga sig i ett neutralt svars läge. Om svarsalternativen skulle vara jämt utdelade hamnar respondenten alltid ta

ställning, vilket kan leda till påtvingade svar. (Trost, 2012 s.84-86) Enkäten var öppen för respondenterna i två veckors tid under tidsperioden 19.2- 4.3.2018.

5.4 Bearbetning och analys

Arbetet inleddes genom att kategorisera enkäten (bilaga 2). Kategoriseringen av enkäten baserar sig på arbetets teoretiska referensram, och på den tidigare forskning och bakgrund. Enkäten kategoriserades i kategorierna mental hälsa, delaktighet, aktivitet och social inklusion. Databearbetningen och graferna gjordes på Google Forms. Google Forms sammanställde svar av enkäterna automatiskt, vilket gav oss färdigt cirkeldiagrammen, procentarna och antalen svar per fråga. Allt som allt fick vi 164 svar på vår enkät. Tre personer slutförde inte enkäten eller svarade inte på alla frågor, bortfallet blev m.a.o. tre.

5.5 Forskningsetik

I all forskning som görs är det viktigt att bekanta sig i och följa de olika etiska aspekter som finns. Det är viktigt att försäkra sig om att alla källor som används har en god kvalité. I detta examensarbete följer man en god vetenskaplig praxis. (start.arcada.fi) Om man gör en enkätstudie är det viktigt att informera deltagarna om syftet och vad projektet går ut på. Det bör även påpekas att man har självbestämmande rätt att delta. Information om deltagare är anonymt och konfidentiellt. (Holme & Solvang, 1997 s.32)

I denna enkätstudie har det följts alla de ovannämnda etiska aspekterna. Då enkäten skickades ut, skickade även ett informationsbrev med. Där presenterades examensarbetet och PAD-projektet. Även syftet med enkätstudien beskrevs och var resultaten kommer att presenteras. Det påpekades att undersökningen är anonym och konfidentiell och att man har rätt att själv bestämma ifall man vill delta i undersökningen. För eventuella frågor gavs även skribenternas kontaktuppgifter. (Jacobsen, 2007 s.201-206) Informationsbrevet kan hittas i slutet av detta arbete i Bilaga 1.

6 RESULTATREDOVISNING

Denna enkät spred sig med snöbollsmetoden genom Facebook, och totalt besvarade 164 personer på enkäten. 161 personer slutförde enkäten, medan 3 personer lämnade frågor obesvarade. Resultatet i denna enkät illustreras med cirkeldiagram, som visar svarsfördelningen i procent för respektive påstående. Resultatet presenteras nedan utifrån fem kategorier. Kategorierna är namngivna enligt innehållet av resultatet.

6.1 Användning av sociala medier och den egna upplevelsen

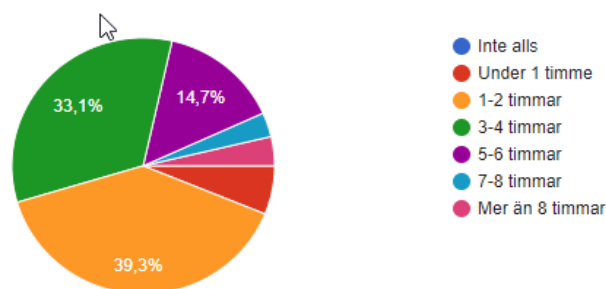
Resultaten för denna kategori visar att de flesta ungdomar som besvarat enkäten spenderar 1-2 eller 3-4 timmar i dagen på sociala medier. Det fanns ungefär lika många respondenter som spenderade över 7 timmar på sociala medier, som det fanns personer som var under en timme i dagen på sociala medier.

Över hälften av ungdomarna anser att deras självförtroende får en ”boost” av att de får många likes på bilder de lagt ut på sociala medier, de flesta av ungdomarna blir även ledsna om de inte får någon like alls på sina bilder. Utgående från vår bakgrund skulle det för en del människor vara obehagligt att de andra ser ut att ha det ”bättre” än en själv på sociala medier, i vår enkät svarade 90 av 161 personer att de inte blir avundsjuka om deras vänner får många ”likes” på sina bilder, medan 58 personer svarat att de till viss del blir avundsjuka. Resten svarade att de instämmer till stor del, eller helt med detta.

Fråga 1: Resultatet visar att 10 personer (6,1 %) spenderar under en timme på sociala medier per dag, 64 personer (39,3 %) spenderar 1-2 timmar, 54 personer (33,1 %) är 3-4 timmar på sociala medier, 24 personer (14,7 %) spenderar 5-6 timmar, 5 personer (3,1 %) är 7-8 timmar på sociala medier och 6 personer (3,7 %) är mer än 8 timmar på sociala medier per dag. På denna fråga svarade 163 personer. (Se figur 2)

Hur många timmar spenderar du på sociala medier per dag?

163 vastausta

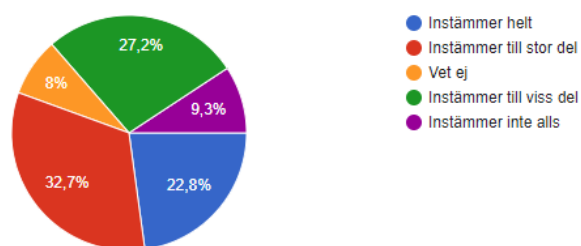


Figur 2 Redovisning över resultatet för påståendet 1

Fråga 2: Resultatet på denna fråga blev följande: 37 personer (22,8 %) instämmer helt, 53 personer (32,7 %) instämmer till stor del med, 13 personer (8 %) har svarat vet ej, 44 personer (27,2 %) instämmer till viss del och 15 personer (9,3 %) instämmer inte. På denna fråga svarade 162 personer. (Se figur 3)

Jag sätter ut en bild på mig själv på applikationen instagram och får 100 likes på bilden, detta "boostar" mitt självförtroende

162 vastausta



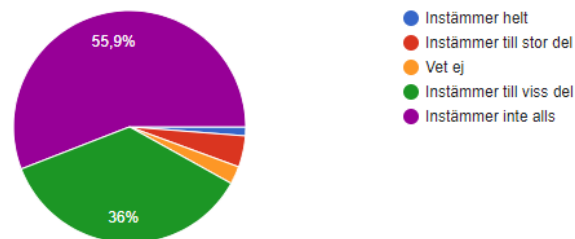
Figur 3 Redovisning över resultatet för påståendet 2

Fråga 3: Resultatet på denna fråga blev följande: 2 personer (1,2 %) instämmer helt, 7 personer (4,3 %) instämmer till stor del med, 4 personer (2,5 %) har svarat vet ej, 58

personer (36 %) instämmer till viss del och 90 personer (55,9 %) instämmer inte. På denna fråga svarade 161 personer. (Se figur 4)

Min vän lägger upp en bild på instagram av sig själv och får många likes och komplimanger i kommentarfältet, detta gör att jag känner mig avundsjuk

161 vastausta

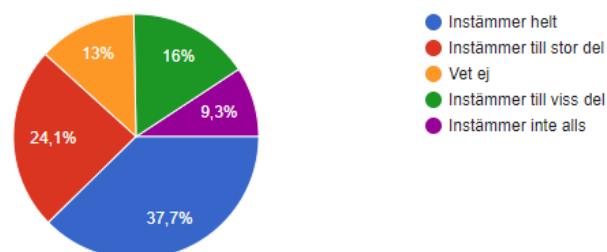


Figur 4 Redovisning över resultatet för påståendet 3

Fråga 4: Resultatet på denna fråga blev följande: 61 personer (37,7 %) instämmer helt, 39 personer (24,1 %) instämmer till stor del med, 21 personer (13 %) har svarat vet ej, 26 personer (16 %) instämmer till viss del och 15 personer (9,3 %) instämmer inte. På denna fråga svarade 162 personer. (Se figur 5)

Jag sätter ut en bild på mig själv på instagram och får 0 likes på bilden. Detta gör mig ledsen

162 vastausta



Figur 5 Redovisning över resultatet för påståendet 4

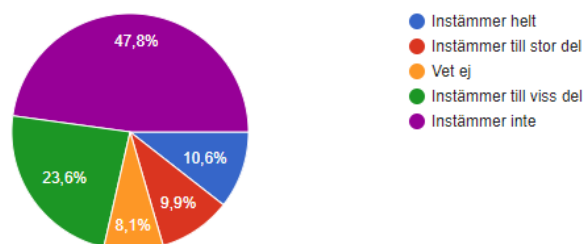
6.2 Stöd på sociala medier

Resultatet för denna kategori visar att ungefär hälften av ungdomarna som svarat på enkäten har vänner på sociala medier de inte träffat. Majoriteten av de som svarat på enkäten, svarade att de sökt information om hälsa på internet. På frågan ”Jag har fått stöd på sociala medier av andra som har liknande problem, erfarenheter och upplevelser som jag.” är resultatet mycket jämnt ut fördelat. I kategorin mental hälsa har denna fråga fått mest ”vet ej” svar.

Fråga 5: Resultatet på denna fråga blev följande: 17 personer (10,6 %) instämmer helt, 16 personer (9,9 %) instämmer till stor del med, 13 personer (8,1 %) har svarat vet ej, 38 personer (23,6 %) instämmer till viss del och 77 personer (47,8 %) instämmer inte. På denna fråga svarade 161 personer. (Se figur 6)

Jag har vänner på sociala medier, som jag inte har träffat face-to-face

161 vastausta

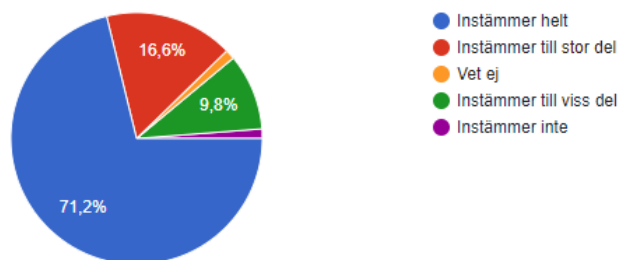


Figur 6 Redovisning över resultatet för påståendet 5

Fråga 6: Resultatet på denna fråga är följande: 116 personer (71,2 %) instämmer helt, 27 personer (16,6 %) instämmer till stor del med, 2 personer (1,2 %) har svarat vet ej, 16 personer (9,8 %) instämmer till viss del och 2 personer (1,2 %) instämmer inte. På denna fråga svarade 163 personer. (Se figur 7)

Jag har sökt information om hälsa på internet

163 vastausta

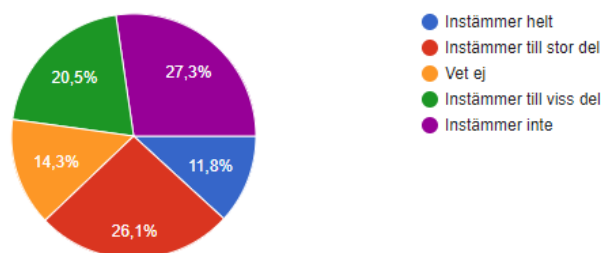


Figur 7 Redovisning över resultatet för påståendet 6

Fråga 7: På denna fråga blev resultatet följande: 19 personer (11,8 %) instämmer helt, 42 personer (26,1 %) instämmer till stor del med, 23 personer (14,3 %) har svarat vet ej, 33 personer (20,5 %) instämmer till viss del och 44 personer (27,3 %) instämmer inte. På denna fråga svarade 161 personer. (Se figur 8)

Jag har fått stöd på sociala medier av andra som har liknande problem, erfarenheter och upplevelser som jag har haft

161 vastausta



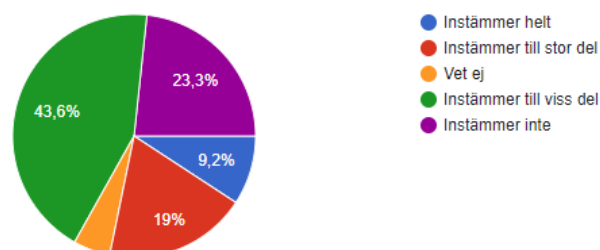
Figur 8 Redovisning över resultatet för påståendet 7

Fråga 8: På denna fråga blev resultatet följande: 15 personer (9,2 %) instämmer helt, 31 personer (19 %) instämmer till stor del med, 8 personer (4,9 %) har svarat vet ej, 71

personer (43,6 %) instämmer till viss del och 38 personer (23,3 %) instämmer inte. På denna fråga svarade 163 personer. (Se figur 9)

Min kompis lägger upp en bild på mig på sociala median, där jag inte tycker jag ser bra ut. Detta gör att jag känner mig osäker och ledsen.

163 vastausta



Figur 9 Redovisning över resultatet för påståendet 8

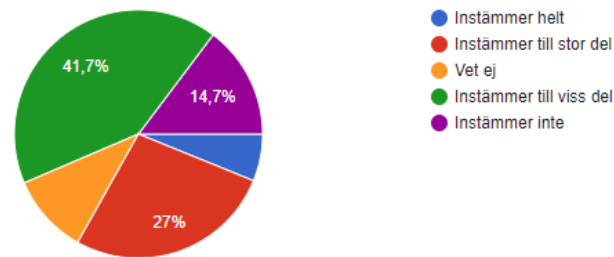
6.3 Användningen av sociala medier, känslan av gemenskap och grupptillhörighet

Resultatet i vår enkät visar att 55 % av respondenterna inte känner gemenskap gentemot andra användare på sociala medier. De flesta ungdomar känner inte sig utanför, ifall de är bortresta och går miste om inside-skämt deras vänner kommit på under tiden de varit borta. Det framkommer i svaren av vår enkät att de flesta ungdomar har skapat nya vänskapsrelationer via sociala medier. Ungefär 75 % av respondenterna väljer sina bilder de lägger upp på sociala medier, enligt hur många likes de tror att de kommer att få. De flesta ungdomar tycker att det är roligt/trevligt att spendera tid på sociala medier, endast två personer utav 162 anser att de inte tycker det.

Fråga 9: Resultatet på denna fråga blev följande: 10 personer (6,1 %) instämmer helt, 44 personer (27 %) instämmer till stor del med, 17 personer (10,4 %) har svarat vet ej, 68 personer (41,7 %) instämmer till viss del och 24 personer (14,7 %) instämmer inte. På denna fråga svarade 163 personer. (Se figur 10)

Då jag är på sociala medier känner jag gemenskap till de andra användarna

163 vastausta

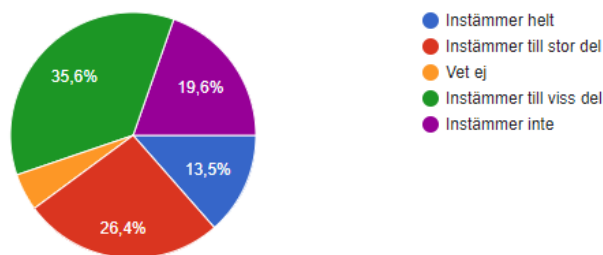


Figur 10 Redovisning över resultatet för påståendet 9

Fråga 10: Resultatet på denna fråga blev följande: 22 personer (13,5 %) instämmer helt, 43 personer (26,4 %) instämmer till stor del med, 8 personer (4,9 %) har svarat vet ej, 58 personer (35,6 %) instämmer till viss del och 32 personer (19,6 %) instämmer inte. På denna fråga svarade 163 personer. (Se figur 11)

Sociala medier har gett mig en möjlighet att skapa nya vänskapsrelationer

163 vastausta

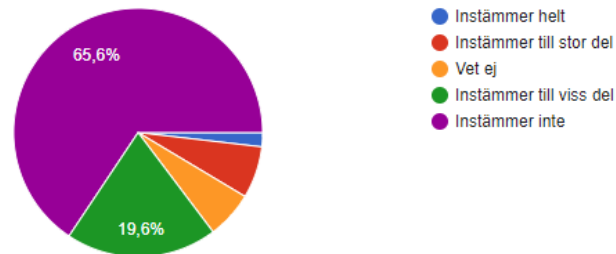


Figur 11 Redovisning över resultatet för påståendet 10

Fråga 11: Resultatet på denna fråga blev följande: 3 personer (1,8 %) instämmer helt, 11 personer (6,7 %) instämmer till stor del med, 10 personer (6,1 %) har svarat vet ej, 32 personer (19,6 %) instämmer till viss del och 107 personer (65,6 %) instämmer inte. På denna fråga svarade 163 personer. (Se figur 12)

Jag är bortrest en vecka utan möjlighet att använda internet, efter resan känner jag mig utanför, eftersom mina vänner kommit upp med nya "inside"-skämt

163 vastausta

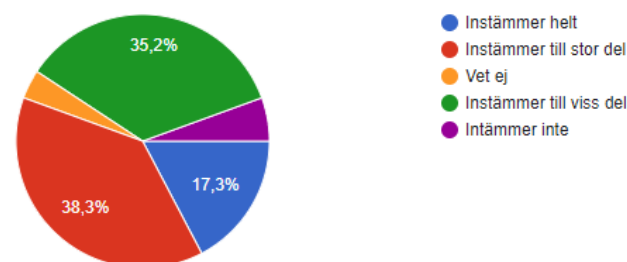


Figur 12 Redovisning över resultatet för påståendet 11

Fråga 12: Resultatet på denna fråga blev följande: 28 personer (17,3 %) instämmer helt, 62 personer (38,3 %) instämmer till stor del med, 6 personer (3,7 %) har svarat vet ej, 57 personer (35,2 %) instämmer till viss del och 9 personer (5,6 %) instämmer inte. På denna fråga svarade 162 personer. (Se figur 13)

Jag tycker att det är roligt/trevligt att spendera tid på sociala medier

162 vastausta

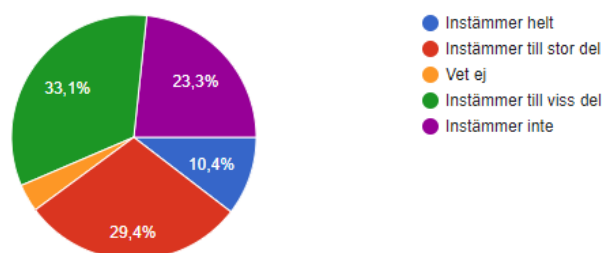


Figur 13 Redovisning över resultatet för påståendet 12

Fråga 13: Resultatet på denna fråga blev följande: 17 personer (10,4 %) instämmer helt, 48 personer (29,4 %) instämmer till stor del med, 6 personer (3,7 %) har svarat vet ej, 54 personer (33,1 %) instämmer till viss del och 38 personer (23,3 %) instämmer inte. På denna fråga svarade 163 personer. (Se figur 14)

Jag lägger bara upp bilder på sociala medier som jag tror kommer att få många "likes" av mina vänner

163 vastausta



Figur 14 Redovisning över resultatet för påståendet 13

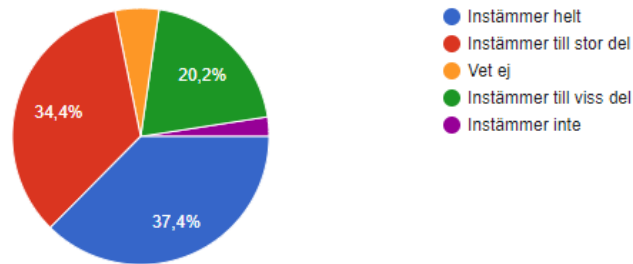
6.4 Användningen av sociala medier som en aktivitet

De flesta ungdomar som svarat på enkäten har lärt sig nya saker på sociala medier. En tredje del av ungdomarna upplever inte känslan av glädje av att interagera i olika sociala medier. Endast ett få tal ungdomar upplever sociala medier vara en meningsfull aktivitet i deras vardag. De flesta ungdomar instämmer med påståendet "Jag upplever att vara på sociala medier inte är en betydelsefull och meningsfull aktivitet i mitt liv. Det är bara något som blivit en vana". Största delen av ungdomarna anser att det är betydelsefullt att kunna dela med sig sin vardag genom sociala medier.

Fråga 14: Resultatet på denna fråga blev följande: 61 personer (37,4 %) instämmer helt, 56 personer (34,4 %) instämmer till stor del med, 9 personer (5,5 %) har svarat vet ej, 33 personer (20,2 %) instämmer till viss del och 4 personer (2,5 %) instämmer inte. På denna fråga svarade 163 personer. (Se figur 15)

Jag har lärt mig nya saker på sociala medier

163 vastausta

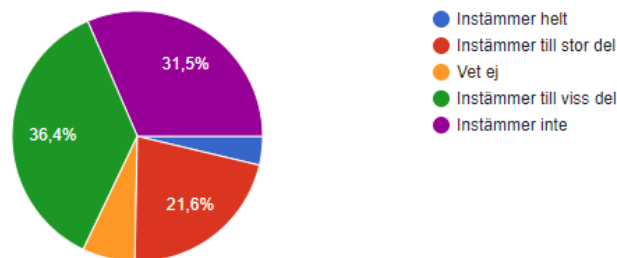


Figur 15 Redovisning över resultatet för påståendet 14

Fråga 15: Resultatet på denna fråga blev följande: 6 personer (3,7 %) instämmer helt, 35 personer (21,6 %) instämmer till stor del med, 11 personer (6,8 %) har svarat vet ej, 59 personer (36,4 %) instämmer till viss del och 51 personer (31,5 %) instämmer inte. På denna fråga svarade 162 personer. (Se figur 16)

Att vara aktiv och både posta, kommentera och interagera i olika sociala medier ger mig en känsla av glädje och/eller tillfredsställelse

162 vastausta



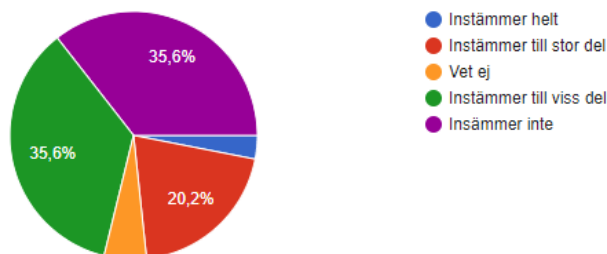
Figur 16 Redovisning över resultatet för påståendet 15

Fråga 16: Resultatet på denna fråga blev följande: 5 personer (3,1 %) instämmer helt, 33 personer (20,2 %) instämmer till stor del med, 9 personer (5,5 %) har svarat vet ej, 58

personer (35,6 %) instämmer till viss del och 58 personer (35,6 %) instämmer inte. På denna fråga svarade 163 personer. (Se figur 17)

Att få vara aktiv i olika sociala media känns som en meningsfull aktivitet i min vardag.

163 vastausta

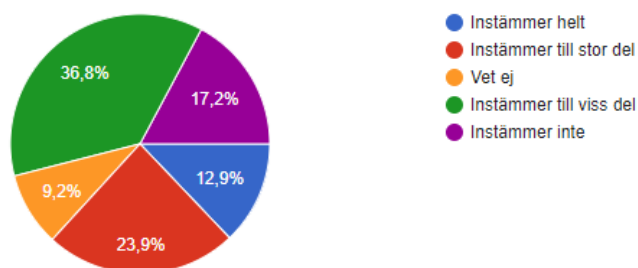


Figur 17 Redovisning över resultatet för påståendet 16

Fråga 17: Resultatet på denna fråga blev följande: 21 personer (12,9 %) instämmer helt, 39 personer (23,9 %) instämmer till stor del med, 15 personer (9,2 %) har svarat vet ej, 60 personer (36,8 %) instämmer till viss del och 28 personer (17,2 %) instämmer inte. På denna fråga svarade 163 personer. (Se figur 18)

Det är roligt/viktigt för mig att vara på sociala medier oberoende av min livssituation

163 vastausta

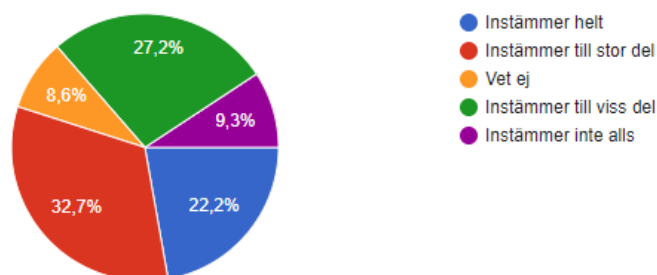


Figur 18 Redovisning över resultatet för påståendet 17

Fråga 18: Resultatet visar följande: 36 personer (22,2 %) instämmer helt, 53 personer (32,7 %) instämmer till stor del med, 14 personer (8,6 %) har svarat vet ej, 44 personer (27,2 %) instämmer till viss del och 15 personer (9,3 %) instämmer inte. På denna frågasvarade 162 personer. (Se figur 19)

Jag upplever att vara på sociala medier inte är en betydelsefull och meningsfull aktivitet i mitt liv. Det är bara något som blivit en vana.

162 vastausta

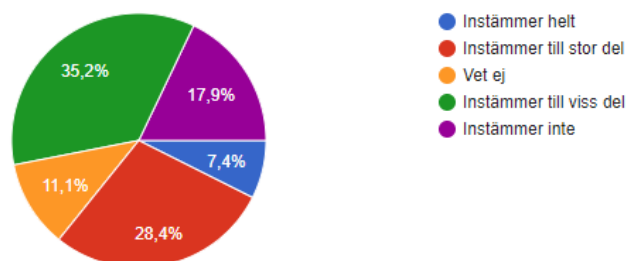


Figur 19 Redovisning över resultatet för påståendet 18

Fråga 19: Resultatet på denna fråga blev följande: 12 personer (7,4 %) instämmer helt, 46 personer (28,4 %) instämmer till stor del med, 18 personer (11,1 %) har svarat vet ej, 57 personer (35,2 %) instämmer till viss del och 29 personer (17,9 %) instämmer inte. På denna fråga svarade 162 personer. (Se figur 20)

Att vara aktiv i olika sociala media känns betydelsefullt, eftersom de handlingar jag där utför ger personer jag känner möjlighet att ta del av det som händer i min vardag

162 vastausta



Figur 20 Redovisning över resultatet för påståendet 19

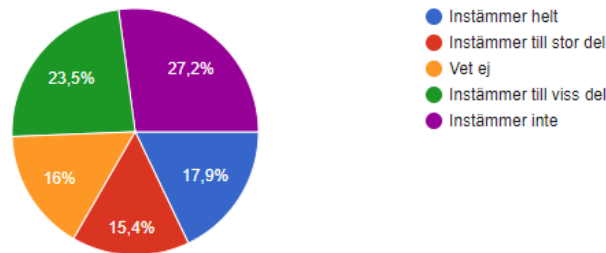
6.5 Användningen av sociala medier och sociala färdigheter

En fjärde del av respondenterna känner sig inte utfrysta om deras vänner skapat en grupp på sociala medier där de inte är med. Ungefär hälften av respondenterna anser sig vara i kontakt med likasinnade personer genom sociala medier. Hälften av ungdomarna som svarat på enkäten har inte uttryckt sig på sociala medier på sätt som de inte skulle göra i verkliga livet. Majoriteten av ungdomar upplever att är medvetna om vilka sociala regler de finns på sociala medier. Hälften av respondenterna anser att de inte haft nytta av sociala medier, för att utöva sina sociala färdigheter i verkliga livet.

Fråga 20: Resultatet på denna fråga blev följande: 29 personer (17,9 %) instämmer helt, 25 personer (15,4 %) instämmer till stor del med, 26 personer (16 %) har svarat vet ej, 38 personer (23,5 %) instämmer till viss del och 44 personer (27,7 %) instämmer inte. På denna fråga svarade 162 personer. (Se figur 21)

Mina vänner har skapat en chat/grupp på sociala median som jag inte är med i. Detta gör att jag känner mig utfrys.

162 vastausta

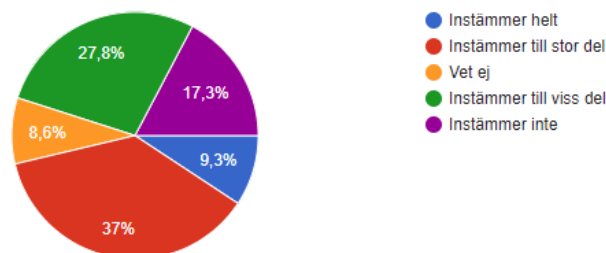


Figur 21 Redovisning över resultatet för påståendet 20

Fråga 21: Resultatet på denna fråga blev följande: 15 personer (9,3 %) instämmer helt, 60 personer (37 %) instämmer till stor del med, 14 personer (8,6 %) har svarat vet ej, 45 personer (27,8 %) instämmer till viss del och 28 personer (37 %) instämmer inte. På denna fråga svarade 162 personer. (Se figur 22)

Jag är i kontakt med människor som har liknande intressen som jag på sociala medier

162 vastausta



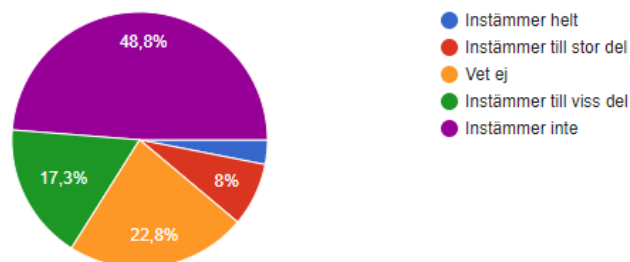
Figur 22 Redovisning över resultatet för påståendet 21

Fråga 22: Resultatet på denna fråga blev följande: 5 personer (3,1 %) instämmer helt, 13 personer (8 %) instämmer till stor del med, 37 personer (22,8 %) har svarat vet ej, 28

personer (17,3 %) instämmer till viss del och 79 personer (48,8 %) instämmer inte. På denna fråga svarade 162 personer. (Se figur 23)

Jag tycker jag kan hantera sociala situationer i vardagen bättre då jag tränat mig på detta i olika sammanhang på/i social media.

162 vastausta

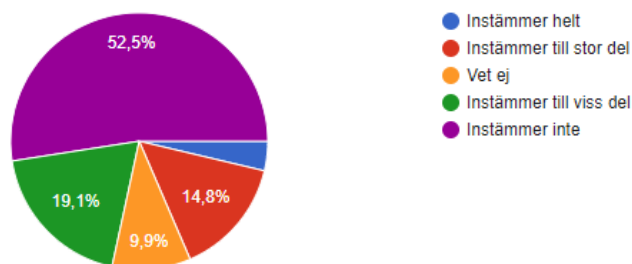


Figur 23 Redovisning över resultatet för påståendet 22

Fråga 23: Resultatet på denna fråga blev följande: 6 personer (3,7 %) instämmer helt, 24 personer (14,8 %) instämmer till stor del med, 16 personer (9,9 %) har svarat vet ej, 31 personer (19,1 %) instämmer till viss del och 85 personer (52,5 %) instämmer inte. På denna fråga svarade 162 personer. (Se figur 24)

Jag har uttryckt mig på sociala medier på sätt jag inte skulle göra "in real life"

162 vastausta

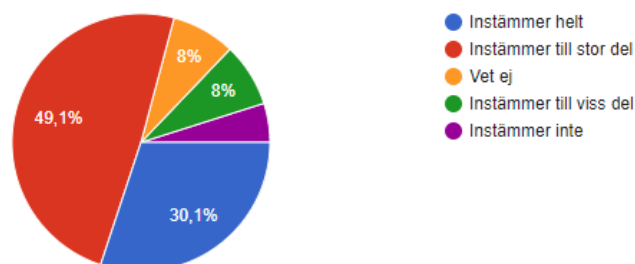


Figur 24 Redovisning över resultatet för påståendet 23

Fråga 24: Resultatet på denna fråga blev följande: 49 personer (30,1 %) instämmer helt, 80 personer (49,1 %) instämmer till stor del med, 13 personer (8 %) har svarat vet ej, 13 personer (8 %) instämmer till viss del och 8 personer (4,9 %) instämmer inte. På denna fråga svarade 163 personer. (Se figur 25)

Jag vet vilka sociala regler det finns på sociala medier

163 vastausta



Figur 25 Redovisning över resultatet för påståendet 24

7 RESULTATDISKUSSION

Syftet i detta examensarbete är att ta reda på ungdomarnas åsikter om delaktighet, aktivitet och social inklusion på sociala medier. Vi undersöker även hur sociala medier påverkar ungdomars mentala hälsa. Frågeställningarna som vi vill besvara är följande:

Hurudana former av delaktighet anser ungdomar finnas närvarande på sociala medier?

På vilket sätt beskriver ungdomar social media som aktivitet? Hurudana former av social inklusion anser ungdomar finnas närvarande på sociala medier? Vilken betydelse anser ungdomar att sociala medier har på mentala hälsan? Svaren på dessa frågor diskuteras och presenteras i detta kapitel under fyra olika rubriker: mental hälsa, delaktighet, aktivitet och social inklusion.

7.1 Mental hälsa

Ungdomar kan ha vänner genom sociala medier. En kompis kan vara en ”virtuell vän” som man talar med eller exempelvis spelar med online. Man kan ha många vänner på internet och därmed känna sig delaktig i en gemenskap. Virtuella vänner behöver man

inte träffa fysiskt. (Eliasson et al. 2016 s.89) Resultatet av denna enkätstudie visar att hälften av respondenterna inte har vänner de enbart känner virtuellt. Dock finns det flera ungdomar som svarar att de har vänner de endast känner genom sociala medier.

Det är ett relativt nytt fenomen att använda sociala medier för att söka information om hälsan. Genom sociala medier kan ungdomar även lära sig om mental hälsa, med en lägre tröskel. Sociala medier har möjligheten att minska stigma om mental ohälsa, och öka kunskap och medvetenhet om mental hälsa. Enligt resultatet av denna studie är det endast två respondenter av 163 som inte har sökt information om hälsa genom sociala medier. Detta resultat tyder på att det är väldigt vanligt att söka information om hälsa på internet. Tröskeln att tala om sitt hälsotillstånd för vänner eller familj kan vara stor för många. Även tröskeln att söka hjälp, i synnerhet om det handlar om mental ohälsa, kan ofta vara även större. I dagens läge har storset alla ungdomar konstant tillgång till internet dygnet runt, och där kan de få anonym hjälp med frågor och funderingar kring deras hälsa och olika sjukdomar. Unga kan även finna referensstöd på sociala medier, till exempel om mental ohälsa. (Schurgin O’Keeffe et al. 2011) På internet har det uppkommit otaliga stödgrupper, t.ex. för personer med ångest. (Conterio, 2007) I vår enkätstudie blev svaren mycket jämnt utfördelade på påståendet ”Jag har fått stöd på sociala medier av andra som har liknande problem, erfarenheter och upplevelser som jag”. Varje svarsalternativ fick ungefär en femte del av svaren. Detta resultat tyder på att sociala medier kan vara ett bra och passande verktyg att hitta stöd, men lämpar sig inte för alla. Alla människor är olika. Någon söker stöd av sina vänner eller sin familj, någon besöker t.ex. en läkare direkt, någon försöker hitta referensstöd antingen anonymt eller icke anonymt per internet och någon går igenom allting ensam.

Då man är på sociala medier kan det kännas obehagligt att se på andras bilder och profiler, och att se andra ha det bättre än en själv. Detta fenomen kan påverka på en ungdoms självförtroende. (Appel et al. 2015) Enligt denna studie instämmer största delen av ungdomarna helt eller till viss del med att de känner sig osäkra eller ledsna om en vän lägger upp en bild på dem som de inte själv är nöjda med. Endast en fjärdedel anser att de inte känner sig osäkra i en sådan situation. Detta tyder på att sociala medier och vad som läggs upp dit, har en inverkan på ungdomars självförtroende. Det är vanligt att man inte vill dela med sig av sina dåliga stunder eller så kallade fula bilder, med massa halvbekanta på

sociala medier. Det är däremot väldigt vanligt att människor endast delar med sig av de bästa stunderna, vilket i sin tur leder till att livet genom en profil ser väldigt lätt, roligt och perfekt ut. Detta tror vi är en stor anledning till varför tre fjärdedelar av ungdomarna blir ledsna om en vän lägger upp en ful bild av dem på sociala medier, eftersom det förstör bilden av "glansbilds" livet.

Facebook-depression är en term som börjats använda då personer som spenderar mycket tid på sociala medier börja visa typiska tecken på depression. Vanliga symptom är bland annat humörsvängningar, sömnproblem och försämrade matvanor. (Schurgin O'Keeffe et al. 2011). Enligt resultatet av denna studie spenderar ca 33 % av ungdomarna 3-4 timmar om dygnet tid på sociala medier och 39,3% ca 1-2 timmar om dygnet. Vissa ungdomar hade svarat att de spenderar mer än 8 timmar om dygnet på sociala medier. Att en del ungdomar spenderar såhär mycket tid på sociala medier kan tänkas inverka på deras dygnsrytm ganska mycket. Om dygnsrytmen blir försämrad och är oregelbunden kan detta i sin tur påverka på både den mentala och fysiska hälsan.

Att ungdomar spenderar så mycket tid på sociala medier tyder på att det är en viktig och meningsfull aktivitet för dem, dock kom det fram i vårt resultat att ungdomar inte tycker att sociala medier är en meningsfull aktivitet i deras liv. Det intressanta blir varför ungdomar då använder en så stor del av sin vardag på sociala medier.

Enligt en undersökning, där man jämförde skillnader i psyket och personlighetsdrag mellan användare och icke-användare av sociala medier, kom det fram att Facebook användare ofta är mer extroverta och har högre självkänsla. Enligt resultatet av denna studie instämmer 90 % av alla ungdomar helt eller delvis med att det "boostar" deras självförtroende om de får 100 likes på sin bild. Detta stöder påståendet att Facebook användare ofta har bättre självkänsla. Dock kom det även fram att ifall ungdomen sätter en bild på sociala medier som inte får någon uppmärksamhet, gör detta majoriteten av ungdomar ledsna. Däremot kom det fram att majoriteten av ungdomar inte är avundsjuka på varandra ifall en kompis får mycket uppmärksamhet på sin bild.

Sammanfattningsvis anser ungdomar att man kan använda sociala medier för att hitta vänner. Dessutom har flera ungdomar funnit information om hälsan genom sociala medier

och även fått stöd av likasinnade personer som de. Ungdomar är mycket mån om vilka bilder de lägger ut på sociala medier, och detta kan anses påverka på deras självförtroende. Ungdomar påstår sig inte vara avundsjuka på varandra angående uppmärksamhet på sociala medier, men blir däremot ledsna om deras bilder inte får positiv uppmärksamhet.

7.2 Delaktighet

Enligt Bruyere (2010) behöver ungdomar gemenskap och grupptillhörighet för att uppnå känslan av delaktighet. En ungdom som känner sig delaktig i en gruppaktivitet känner ofta också gemenskap gentemot andra deltagare i gemenskapen. Resultatet i denna undersökning tyder på att ungdomar tycker att de känner gemenskap gentemot de andra användarna på sociala medier. Fastän ungdomar känner gemenskap genom sociala medier, så syftar resultatet av vår enkät på att de inte behöver vara konstant inloggade på sociala medier för att känna denna grupptillhörighet. Denna slutsats kan man dra från vår enkätstudie, eftersom största delen av ungdomar inte känner sig utanför om de inte haft tillgång till sociala medier exempelvis under en semester.

När ungdomar lägger upp bilder på sociala medier, väljer de bilder på basen av hur många "likes" de tror att de kommer att få av bilden. Ungdomar kan på detta sätt försäkra sig om att bli accepterade och delaktig som en medlem av den gemenskap som råder på sociala medier. Detta fenomen som vi beskriver i vår teoretiska referensram, kalla intryckstyrning, och ungdomar gör detta då de önskar sig att bli delaktiga av en grupp. (Giddens, 2007 s. 145) Parallellerna mellan fenomenet Giddens beskriver och resultatet på denna enkätundersökning är tydliga. Av respondenterna var det bara 38 utav 163 personer som påstod att de inte väljer bilder på basis av hur många "likes" de tror att de kommer att få av andra användare. Om alla väljer ut sina bilder på basen av vad de tror att andra kommer att tycka om dem, kan man tycka att detta bidrar till en gaska förvrängd bild av verkligheten.

Ungdomar skapar nya vänskapsrelationer och utvidgar sitt sociala nätverk genom sociala medier. Att vara aktiv på sociala medier har blivit en norm för ungdomar. I samhället finns det gemensamma normer och handlingssätt individen förutsätts att följa och om man

inte kan upprätthålla dessa normer blir man exkluderad eller utstött. (Madsen, 2005 s.135) Rädslan av detta kan tänkas vara den kraft som skapar en så stor press på hurdana inlägg och bilder ungdomar väljer att lägga upp på sociala medier.

En säker grupp eller gemenskap kan ge ungdomar möjlighet för självutveckling och kan bidra till ett gott självförtroende. Ungdomar behöver gemenskap och grupptillhörighet för att känna sig delaktiga. (Bruyere, 2010 s.206-215) Ungdomar skapar nya vänskapsrelationer genom sociala medier, och flera tycker att de är i kontakt med likasinnade personer som de själva. Delaktighet i grupper genom en arena som sociala medier, kan bidra till stöd och kamratskap.

Enligt resultatet av denna studie upplever största delen av ungdomarna att det är roligt och trevligt att spendera tid på sociala medier. Det är intressant att ungdomar, trots pressen av att bli accepterad och visa en slags bild av sig själv, ändå tycker att det är roligt och trevligt att spendera tid på sociala medier. Enligt Gustavsson (2004) är individens egen upplevelse en av de viktigaste faktorerna för känslan av delaktighet, och genom den egna upplevelsen har hen möjlighet till positiva erfarenheter och upplevelser.

Sammanfattningsvis anser ungdomar sig känna gemenskap gentemot de andra användarna på sociala medier, men behöver inte vara konstant inloggade på sociala medier för att känna denna grupptillhörighet. Ungdomar väljer noga, med hjälp av intryckningsstyrning vilka bilder de lägger ut på sociala medier. På detta sätt kan de försäkra sig om att bli accepterade och delaktig som en medlem av den gemenskap som råder på sociala medier. Ungdomar tycker att de kan uppleva stöd och kamratskap, som en form av delaktighet på sociala medier. Ungdomarna upplever det som en trevlig aktivitet att spendera tid på sociala medier.

7.3 Aktivitet

Enligt Eklund (2010) kan man dela in aktivitet i tre olika värden; konkret värde, symboliskt värde och självbelönande värde. Konkret värde kan bl.a. innebära att man lärt sig något nytt av aktiviteten. Resultatet i denna studie tyder på att en ungdom kan känna

konkret värde genom sociala medier, eftersom bara 4 personer utav 163 respondenter svarat att de inte lärt sig nya saker på sociala medier.

Självbelönande värde innebär att aktiviteten bringar glädje och att den ger en omedelbar belöning åt individen. Aktiviteten är även lätt och rolig att utföra. (Persson et al. 2014 s.10) Enligt resultatet i denna enkätstudie så får inte alla ungdomar glädje och/eller tillfredsställelse då de är aktiva och interagerar på olika sociala medier. 51 respondenter utav 162 har svarat att de inte får någon glädje/tillfredsställelse av sociala medier, 59 personer instämde till viss del. Resten instämde helt eller till stor del. Detta tyder på att bara minoriteten av ungdomarna känner glädje och tillfredsställelse då de är aktiva och interagerar på sociala medier. Detta resultat stöder påståendet, ”Jag upplever att vara på sociala medier inte är en betydelsefull och meningsfull aktivitet i mitt liv. Det är bara något som blivit en vana”, eftersom mer än hälften av respondenterna besvarat att de instämmer på detta påstående helt eller till stor del. Detta resultat tycker vi är väldigt intressant, eftersom ungdomarna använder sociala medier hela tiden i sin vardag både före nöje, men även för kommunikation och information. Detta fenomen kan man skåda nästan vart än man är. Ungdomar är konstant på telefonen både hemma, i skolan, i bussen, ja vart än de går. Vad är det som orsakar ett konstant behov av att vara hela tiden tillgänglig för medanvändare på sociala medier om man inte känner det som en meningsfull eller glädjefull aktivitet? Kan det endast handla om att det blivit en vana?

Att spendera tid på sociala medier är en aktivitet. Även fast de flesta ungdomar varken upplever aktiviteten som meningsfull eller betydelsefull, visar det ändå att aktiviteten har ett värde, eftersom ungdomen har ett behov av att vara aktiv där. Enligt Persson et al. (2001 s.9) finns det aktiviteter som stärker den kulturella tillhörigheten. Då man konstant utför en aktivitet som en vana, som förstärker den kulturella tillhörigheten genom sociala interaktioner, kan denna aktivitet tolkas att ha ett värde och därmed vara åtminstone i viss mån betydelsefull för individen.

Symboliskt värde beskriver vad en aktivitet betyder för en individ och för hans omgivning. (Persson et al. 2014 s.9). Enligt denna studie känner majoriteten av ungdomarna att det är i viss mån betydelsefullt att vara aktiv på sociala medier, eftersom de handlingar

som de utför där, ger vänner och bekanta en möjlighet att ta del av deras vardag. Endast 29 respondenter utav 162 påstod att de inte anser det ovannämnda som betydelsefullt. Detta strider emot respondenternas svar i frågan ”Att vara aktiv i olika sociala medier känns som en meningsfull aktivitet i min vardag”. På denna fråga var det mer än en tredje del d.v.s. 58 personer utav 162 som inte instämde med påståendet över huvud taget. Även detta motstridiga resultat blev väldigt intressant enligt oss. Känslan av att vara delaktig och att få vara en del av en grupp är väldigt viktig, eftersom människan är en social varse. Aktiviteter och handlingar som utförs i en social miljö anses som delaktighet. (Socialstyrelsen.se, s.31) Då ungdomen känner sig delaktighet och får en känsla av tillhörighet genom aktivitet, kan detta tolkas som att aktiviteten ger betydelsefullhet.

En och samma aktivitet kan upplevas som mer eller mindre meningsfull beroende på livssituationen. En viss aktivitet kan vara väldigt betydelsefull under en specifik livssituation, medan den kan upplevas som meningslös och skapa tomhet i en annan. (Erlandsson & Persson, 2014 s.29f). Enligt denna studie känner majoriteten av ungdomar att det är en rolig och viktig aktivitet att tillbringa tid på sociala medier oberoende av livssituationen. Bara 28 respondenter utav 163 påstod att de inte kände det som en rolig och viktig aktivitet under alla livssituationer.

Sammanfattningsvis tycker ungdomar att det är glädjefullt att spendera tid på sociala medier oberoende av livssituation. Samtidigt påstår ungdomar att användning av social media bara blivit en vana och att det varken är meningsfullt eller betydelsefullt. Dock visar det ändå att aktiviteten har ett värde, eftersom ungdomen har ett behov av att vara aktiv där.

7.4 Social inklusion

Det är viktigt för ungdomar att känna sig delaktiga i grupper eller gemenskaper. Dessa gemenskaper bör finnas på de sociala arenor där den unga är. (Madsen, 2006 s.179) Dessa arenor kan exempelvis finnas på sociala medier. Enligt denna undersökning känner sig ungdomar utfrysta om de blir uteslutna från grupper på sociala medier deras vänner är med i. Enligt resultatet av denna studie instämmer en tredje del ungdomar helt eller till

stor del med att de känner sig utfrysta om deras vänner skapat en grupp på sociala medier de inte är med i.

Enligt Madsen (2006) upplever ungdomar social inklusion genom att vara delaktiga i grupper med likasinnade personer som de själva. Denna undersökning påvisar att ungdomar är delaktiga i grupper med likasinnade personer genom sociala medier. Majoriteten av ungdomarna som besvarat denna studie upplever sig vara i kontakt med människor, som har liknande intressen som de i den virtuella världen.

Ungdomar uttrycker sig på sociala medier på ett sätt de inte skulle uttrycka sig på i livet utanför den virtuella världen. Man kunde tolka detta som att sociala medier är en arena, där ungdomar friare kan uttala sig, och att tröskeln är lägre att uttrycka sin åsikt. Ungdomar har ett behov av att prova på nya roller och positioner genom olika grupper (Madsen, 2006) och detta uppfylls nog genom sociala medier. Att ungdomar friare kan uttala sig på sociala medier tyder på att de sociala reglerna klart är annorlunda utanför och i den virtuella världen. Om dessa regler skulle vara de samma, skulle inte ungdomar uppleva en så tydlig skillnad mellan dessa två världar, vilka omfattar de samma människorna. Skillnaden mellan interaktionen i dessa två ligger i att kommunikationen utförs genom ett filter, vilket är sociala medier. Det intressanta är, vem eller vad, som har format dessa regler och gett denna kunskap om hur man samtalar, interagerar och är i växelverkan genom sociala medier. Och varför är dessa regler annorlunda på sociala medier och utanför den.

Madsen (2006) beskriver att en dimension av social inklusion ligger i lärandet. I denna dimension blir en central sak att veta hur man handlar i olika sociala gemenskaper, exempelvis sociala medier. Ungdomar tycker att de vet vilka sociala regler som finns på sociala medier. Denna, nästan undantagslösa åsikt, är mycket intressant, och får läsaren att undra var ungdomar lär sig dessa sociala regler. Är det kunskap ungdomar får ”learning by doing”, eller handlar det mer om oskriven kunskap man får utanför sociala medier. I skolan lär man sig kanske om nätmobbning och om olovlig användning av skyddat material. Men var lär man sig exempelvis det som diskuterats tidigare i resultatdiskussionen, dvs. att de flesta ungdomar väljer vilka bilder de sätter på sociala medier på basen av vad de tror att andra användare kommer att tycka om.

Av de ungdomar som besvarat denna enkätundersökning anser en stor del att de inte kan hantera sociala situationer i vardagen bättre, då de tränat på det i olika sammanhang på sociala medier. Detta resultat berättar åt oss att fastän ungdomar provar på nya roller och uttrycker sig annorlunda på sociala medier än de gör i det vardagliga livet, bidrar detta inte till utveckling i de sociala färdigheterna utanför sociala medier. Social inklusion kan handla om kunskapen att utveckla sina sociala färdigheter. (Madsen, 2006) Att ungdomar inte utvecklar sina sociala färdigheter till situationer utanför sociala medier, betyder inte nödvändigtvis att de inte utvecklar sina sociala färdigheter alls. Här handlar det kanske mer om att ungdomar separerar och skiljer åt dessa två arenor. På sociala medier finns det vissa sociala regler, och man uttrycker sig på ett sätt där. Utanför sociala medier finns en annan värld, med andra sociala regler, och de handlingar man utför och det man utvecklar på sociala medier inte direkt närvarande i det vardagliga livet.

Sammanfattningsvis känner ungdomar social inklusion på sociala medier genom olika grupper med likasinnade personer. Ungdomar tycker att de vet vilka sociala regler som finns på sociala medier, samt tycker de att de kan uttrycka sig friare på sociala medier. Ungdomar anser att de inte kan hantera sociala situationer i vardagen bättre, då de tränat på det i olika sammanhang på sociala medier.

8 METODDISKUSSION

I detta stycke kommer vi att diskutera valet av datainsamlingsmetod för detta arbete. Datainsamlingsmetoden var en enkätstudie som skickades ut genom Facebook. Vi valde denna metod för att få tag på så många respondenter som möjligt, och genom att ta kontakt till respondenterna genom Facebook tänkte vi att vi lättast skulle nå vår målgrupp, dvs. ungdomar som använder sociala medier.

Det utmanande med att skicka ut enkäten genom Facebook var att man inte med säkerhet kunde veta vem som svarade på enkäten och ifall de verkligen tillhörde målgruppen för PAD-projektet, och detta examensarbete. Riskerna med denna metod är bl.a. att man inte vet vem som svarat, hur många gånger den svarat och om respondenten verkligen förstod språket i enkäten. Eftersom enkäten besvarades genom flervalsfrågor kan man inte ha

bevis på att respondenterna kan svenska, eftersom vem som helst kunde ha klickat sig igenom enkäten.

Utformandet av enkäten tog en relativt lång tid för oss. Vi upplevde att det var svårt att få frågorna utformade så, att vi skulle få svar på arbetets frågeställningar och syfte. Vi tog tid åt oss själva att utforma frågorna, och upplevde att det krävde tid att få ihop frågorna till en helhet som gav oss svar på våra frågeställningar. Först planerade vi att använda oss av öppna frågor i enkäten, men detta garanterade inte oss svar på våra ganska specifika forskningsfrågor. Efter detta tänkte vi på att ha flervalfrågor, men inte heller detta kändes ge oss de svar vi var ute efter. Till slut bestämde vi oss att använda oss av påståenden i vår enkät. Denna metod lämpade sig bäst för att besvara våra forskningsfrågor.

I denna studie användes snöbollsmetoden för att nå respondenterna. 164 ungdomar svarade på denna enkätstudie. Enkäten fick därmed tillräckligt informanter. Vi upplever att snöbollsmetoden var en mycket fungerande metod för att få tag på de rätta respondenterna till denna enkät. Detta är en styrka med detta arbete.

Enkäten är lätt att förstå, och skriven på ett sätt som tillämpar sig bra på enkätens målgrupp, ungdomar. Vi gjorde en pilotstudie på enkäten och bad respondenterna att bland annat berätta om språket i enkäten var lätt att förstå. Efter pilotundersökningen gjordes några ordändringar och omformuleringar. Enkäten hade 164 respondenter och endast 3 respondenter lämnade några svar av enkäten obesvarade. Detta tyder på att enkätens längd varit lagom lång.

Vi kategoriserade våra enkätfrågor enligt teman på förhand, d.v.s. tematiserade våra frågor. Detta underlättade resultatdiskussionen. Dessa teman var inte synliga för respondenterna, utan enbart för oss. Dessutom kom frågorna i en slumpmässig ordning för varje respondent. Enkäten skapades på Google Forms, och programmet ordnade automatiskt frågorna i en slumpmässig ordning, samt skapade cirkeldiagrammen. Google Forms var lättanvändbart och lämpade sig bra för detta ändamål. Enkäten fick mycket svar, och dessa kunde ha utnyttjats på ett bredare sätt, genom att presentera resultatet även i andra former än i cirkeldiagram. Dock valde vi att endast göra cirkeldiagram p.g.a. begränsad tidtabell.

Resultatanalysen upplevde vi lite utmanande att göra. Svartalternativen på varje enkätfråga var ”Instämmer helt”, ”Instämmer till stor del”, ”Vet ej”, ”Instämmer till viss del” och ”Instämmer inte alls”. Alla svartalternativ förutom ”Vet ej” och ”Instämmer inte alls” tyder egentligen på att respondenten instämmer till någon grad. Detta var enkelt för respondenten att svara på, men gjorde analysen utmanande. Det skulle ha varit klarare att analysera om två alternativ varit klart ”negativa” och två ”positiva”. Exempelvis på påståendet ”Att vara aktiv och både posta, kommentera och interagera i olika sociala medier ger mig en känsla av glädje och/eller tillfredsställelse.” var det utmanande att analysera resultatet, eftersom endast alternativet ”Instämmer inte alls” berättar åt oss att respondenten inte får någon glädje alls. Däremot syftar de andra svartalternativ på att respondenten åtminstone får glädje i någon mån.

Enkätens resultat presenteras i cirkeldiagram i resultatredovisningen. Cirkeldiagrammen visar tydligt hur svaren är utdelade på varje fråga. Dock kunde vi ha avstått från att använda röd eller grön färg i diagrammen för att undvika missförstånd i tolkningen, genom att röd färg kan uppfattas som ”fel svar” och grön som ”rätt svar”. Cirkeldiagrammens färger är inte valda enligt någon kod och är inte menade att symbolisera svaren på något sätt.

9 VALIDITET OCH RELIABILITET

Med denna undersökning strävade vi efter att få svar på vilka åsikter ungdomarna har om delaktighet, aktivitet och social inklusion på sociala medier. Vi ville även ta reda på hur sociala medier påverkar ungdomars mentala hälsa. För att få reda på ifall resultaten av enkätstudien är pålitliga och giltiga, bör man göra en kritisk granskning av studien. I detta stycke granskas arbetets validitet och reliabilitet.

Validitet handlar om ifall undersökningen är verklighetstrogen. En enkät kan aldrig vara 100% valid om man inte genomför den två gånger. I detta arbete har vi inte haft resurser att genomföra enkäten två gånger, p.g.a. tidsbrist. Eftersom enkäten är uppbyggd på vår teoretiska referensram och mäter aktivitet, delaktighet och social inklusion, stärker detta validiteten i arbetet.

I detta arbete har vi utnyttjat oss av snöbollsmetoden. Vi fick på två veckor 164 svar på enkäten, vilket ger en god tillförlitlighet. Dock kan vi inte försäkra oss om att respondenterna verkligen varit ungdomar i åldern 18-29 och att enbart svenskspråkiga besvarat enkäten. Vi hittade relevanta artiklar till bakgrunden. Vi har använt oss av både böcker och artiklar på internet. Resultaten i studien vi gjort stämmer i stora drag överens med vår tidigare forskning. Frågorna i denna enkätstudie har inte varit ledande. Enkäten besvarades anonymt och eftersom den kunde besvaras oberoende av tid och plats, så har resultatet inte påverkats av tillfället då enkäten besvarats eller av vem som utfört undersökningen. Svartalternativen på enkäten kan ha tolkats på olika sätt och det kan ha påverkat på reliabiliteten i detta arbete. Enkäten gjordes enbart på svenska. Eftersom vi endast använde oss av flervalfrågor, så kan vi inte veta om alla respondenter som besvarat enkäten behärskat språket och förstått frågorna.

Reliabiliteten av undersökningen höjdes, eftersom vi utförde en pilotstudie där en grupp ungdomar besvarade enkäten och gav oss feedback. Genom feedbacken vi fick kunde vi omformulera enkäten på ett mer lättförståeligt sätt. För att undvika olika tolkningar av svartalternativen av respondenterna kunde man ha använt sig av en annan metod än likertsskalan. Frågorna i enkäten kom i en slumpmässig ordning och svartalternativen var samma på alla frågor. I vissa frågor kunde samma svartalternativ ha en positiv ton, medan i en annan fråga en negativ ton.

Då vi skickade ut vår enkät, skickade vi även med ett informationsbrev. Där berättade vi om vem vi är och vilket projekt vi är med i. Vi beskrev även syftet med enkätstudien och var resultaten kommer att presenteras. Vi påpekade att undersökningen är anonym och konfidentiell och att man har rätt att själv bestämma ifall man vill delta i undersökningen. För eventuella frågor gav vi även våra kontaktuppgifter. Materialet för den teoretiska bakgrunden, referensramen och alla forskningsartiklar för detta arbete är taget från pålitliga källor. Materialet är taget ut relevant litteratur och har varit aktuellt för denna studie.

10 GENERALISERBARHET OCH FÖRSLAG PÅ FORTSATT FORSKNING

Vi anser att vi har samlat in mycket intressant och användbart material. Detta arbete kunde användas t.ex. i skolor, föräldramöten eller ungdomsverkstäder om sociala medier. Arbetet lämpar sig även för allmänt intresse om ungdomars åsikter om sociala medier, aktivitet, delaktighet, social inklusion och mental hälsa. För att materialet skall vara mer generaliserbart, borde enkäten utföras en gång till. Detta skulle göra resultatet mera trovärdigt.

Som förslag på fortsatt forskning skulle man kunna utföra enkäten en gång till och jämföra resultatet med vårt resultat. Det skulle även vara intressant att utföra en intervjustudie om samma ämne. Eftersom vi undersökt ungdomarnas åsikter, skulle det även vara intressant att få reda på ungdomars upplevelser om delaktighet, aktivitet, social inklusion och mental hälsa.

11 SAMMANFATTNING

Vi valde att skriva vårt arbete om sociala medier och mental hälsa, eftersom detta ämne intresserar oss. Ämnet kändes intressant genom hela examensarbetsprocessen, fastän själva processen varit lång och tidvis ganska utmanande. Vi hade inga förväntningar gällande resultatet då vi började processen. Detta anser vi på sätt och vis vara en styrka i vårt arbete, eftersom vårt resultat inte styrdes av våra förväntningar. Vi blev positivt överraskade av mängden respondenter, som delat med sig om sina åsikter och på detta vis bidragit till vårt resultat.

Under processens gång har vi varit öppna för att lära oss nytt och anser att vi lärt oss mycket. Vi är nöjda med vårt arbete som en helhet, och hoppas att andra också kommer att ha glädje av det.

Det att vi har varit två skribenter, har varit en styrka i vårt arbete. Vi har fått stöd och motivation av varandra. Vi vill rekommendera, och uppmuntra andra att våga skriva sitt examensarbete tillsammans med någon från en annan utbildning. Vi anser att detta ger ett bredare synsätt på arbetet.

KÄLLOR

- Arcada, Tillgänglig: https://start.arcada.fi/sites/default/files/dokument/ovriga%20dokument/god_vetenskaplig_praxis_i_studier_vid_arcada_2014.pdf Hämtad: 26.10.2016
- Arcada. 2015. *Forskning*. Tillgänglig: <http://arsberattelse.arcada.fi/2015/forskning/> Hämtad: 27.10.2016
- Appel Helmut, Cruisus Jan, Gerlach L. Alexander. 2015. *Social comparison, envy, and depression on facebook: a study looking at the effects on high comparison standards on depressed individuals*. Journal of Social and Clinical Psychology, Vol. 34, No. 4, 2015, pp. 277-289. Tillgänglig: <http://web.b.ebscohost.com.ezproxy.arcada.fi:2048/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=041d833a-8bbb-48a7-8d11-ccccaf25b690%40sessionmgr103&vid=5&hid=130> Hämtad: 24.1.2017
- Undervisnings och kulturministeriet. 2012. *Barn- och ungdomspolitiskt utvecklingsprogram 2012–2015*. Undervisnings och kulturministeriets publikationer 2012:7 Tillgänglig: <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julka-isut/2012/liitteet/OKM7.pdf?lang=fi> Hämtad: 4.11.2016
- Banyai Fanni, Zsila Agnes, Kiraly Orsolya, Maraz Aniko, Elekes Zsuzsanna, Griffiths Mark D., Andreassen Cecilie Schou, Demetrovics Zsolt. 2017. *Problematic Social Media Use: Results from a Large-Scale Nationally Representative Adolescent Sample*. PLoS ONE. Vol 12 Issue 1. Tillgänglig: <http://web.a.ebscohost.com.ezproxy.arcada.fi:2048/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=83e89c77-0894-439d-b792-4751952d9993%40sessionmgr4006&vid=1&hid=4206> Hämtad: 18.01.2017
- Beavis Catherine. 2013. *Young People, New Media and Education: Participation and Possibilities*. Tillgänglig: <http://web.a.ebscohost.com.ezproxy.arcada.fi:2048/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=28ccc54b-e564-43aa-913d-0bdd7196315c%40sessionmgr4010&vid=8&hid=4207> Hämtad: 8.11.2016
- Bell Vaughan. 2007. *Online information, extreme communities and internet therapy: Is the internet good for our mental health?* Journal of Mental Health, August 2007. Tillgänglig: <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.492.8949&rep=rep1&type=pdf> Hämtad: 26.10.2016
- Brailovskaia Julia, Margraf Jürgen. 2016. *Comparing Facebook Users and Facebook Non-Users: Relationship between Personality Traits and Mental Health Variables – An Exploratory Study*. PLoS ONE. Tillgänglig: <http://web.b.ebscohost.com.ezproxy.arcada.fi:2048/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=b3ee048e-2803-495b-b23f-92f002c99ddc%40sessionmgr103&vid=4&hid=130> Hämtad: 25.1.2017

- Conterio, Karen, Lader Wendy & Whitlock Janis. 2007. *The Internet and Self-Injury: What Psychotherapists Should Know*. Journal of clinical psychology: In session, Vol 63. Tillgänglig: <https://pdfs.semanticscholar.org/7b45/ea3dd1a0853fa6531f069769a0a6fe0b3046.pdf> Hämtad: 26.10.2016
- Dunderfelt, Tony. 2011, *Elämäkaaripsykologia – Lapsen kasvusta yksilön henkiseen kehitykseen*, Borgå: WSOY, s. 286
- Ejlertsson, Göran. 2005. *Enkäten i praktiken. En handbok i enkätmetodik*. Studentlitteratur, Lund, 2:a upplagan. 157s.
- Eklund Mona, Gunnarsson Birgitta, Leufstadius Christel, (red) 2010, *Aktivitet och relation ,mål och medel inom psykosocial rehabilitering*, Lund: Studentlitteratur AB, s. 25, s. 53-56
- Eliasson Ann-Christine, Lindström Helene & Peny-Dahlstrand Marie. 2016. *Arbets terapi för barn och ungdom*. Lund: Studentlitteratur. 340s.
- Erlandsson Lena-Karin & Persson Dennis. 2014. *ValMO-modellen – Ett redskap för aktivitetsbaserad arbets terapi*. Lund: Studentlitteratur AB, 125 s.
- Giddens, Anthony. 2007. *Sociologi*. Studentlitteratur. 743s.
- Gustavsson, Anders. 2004. *Delaktighetens språk*. Studentlitteratur. 237s.
- Holme, Magne Idar, Solvang, Bernt Krohn. 1997. *Forskningsmetodik: Om kvalitativa och kvantitativa metoder*. Studentlitteratur, Lund, 2:a upplagan. 360s
- Institutet för språk och folk minnen, 2018, Tillgänglig: <http://www.sprakochfolkminnen.se/sprak/sprakradgivning/aktuellt-sprakrad/granskade-rad/2016-10-03-soci-ala-media-eller-medier.html> Hämtad: 29.4.2018
- Jacobsen, Dag Ingvar. 2007. *Förståelse, beskrivning och förklaring - Introduktion till samhällsvetenskaplig metod för hälsovård och socialt arbete*. Studentlitteratur, 316s.
- Kaarakainen Meri-Tuulia, Kivinen Osmo & Tervahartiala, Katja. 2013. *Kouluikäisten tietoteknologian vapaa-ajan käyttö*. Nuorisotutkimus. S.21 Tillgänglig: http://ruse.utu.fi/pdfrepo/kaarakainen_ym.pdf Hämtad: 26.10.2016
- Kramer Paula, Hinojosa Jim & Royeen Charlotte Brasic. 2003. *Perspectives in human occupation : participation in life*. Philadelphia, Pennsylvania : Lippincott Williams & Wilkins. 330 s.

- Kvale, Steinar & Brinkmann, Svend. 2014. *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur. 412s.
- Law, Mary. 2002. *Participation in the Occupations of Everyday Life*. The American Journal of Occupational Therapy, November/December 2002, Volume 56, Number 6. Aota.
- Lenhart, Amanda & Madden, Mary. 2007. *Teens, Privacy & Online Social Networks*. Pew Internet & American Life Project. Tillgänglig: http://www.pewinternet.org/files/old-media/Files/Reports/2007/PIP_Teens_Privacy_SNS_Report_Final.pdf.pdf Hämtad: 26.10.2016
- Livingston James D, Cianfrone Michelle, Korf-Uzan Kimberley & Coniglio Connie. 2014. *Antoher time point, a different story: one year effects of a social media intervention on the attitudes of young people towards mental health issues*. Tillgänglig: http://download.springer.com.ezproxy.arcada.fi:2048/static/pdf/581/art%253A10.1007%252Fs00127-013-0815-7.pdf?originUrl=http%3A%2F%2Flink.springer.com%2Farticle%2F10.1007%2Fs00127-013-0815-7&token2=exp=1478596962~acl=%2Fstatic%2Fpdf%2F581%2Fart%25253A10.1007%25252Fs00127-013-0815-7.pdf%3ForiginUrl%3Dhttp%253A%252F%252Flink.springer.com%252Farticle%252F10.1007%252Fs00127-013-0815-7*~hmac=e78b3b62a0bb246295f93184d7308f60455a21f3aafb002ab7245fc3f12ff5d4 Hämtad: 8.11.2016
- Madsen, Bent. 2005. Socialpedagogik. *Integration och inklusion i det moderna samhället*. Studentlitteratur. 301s.
- Moreno, Megan & Whitehill, Jennifer M. 2014. *Influence of Social Media on Alcohol Use in Adolescents and Young Adults*. *Alcohol Research*. Current Reviews. Vol 34. Issue 1. Tillgänglig: <http://web.a.ebscohost.com.ezproxy.arcada.fi:2048/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=83e89c77-0894-439d-b792-4751952d9993%40sessionmgr4006&vid=1&hid=4206> Hämtad: 18.01.2017
- Noppari, Eija, Kiiltomäki, Aliisa & Pesonen, Arja. 2007. *Mielenterveystyö perusterveydenhuollossa*. Tammi. 252s.
- Persson Dennis, Erlandsson Lena-Karin, Eklund Mona & Iwarsson Susanne. 2001. *Value dimensions, meaning and complexity in human occupation - atentative structure for analysis*. *Scandinavian journal of occupational therapy*; 8: 7-18
- Ruuskanen, Petri, Savolainen, Katri & Suonio, Mari. 2011. *Toivo sosiaalisessa: Toivoa luova toimintakulttuuri sosiaalityössä*. Unipress. 216s.
- Schurigin O'Keeffe, Gwenn & Clarke-Pearson, Kathleen. 2011. *Clinical Report—The Impact of Social Media on Children, Adolescents, and Families*. *Pediatrics* Volume 127, number 4, April 2011. S. 800-803 Tillgänglig: <http://pediatrics.aappublications.org/content/pediatrics/127/4/800.full.pdf> Hämtad: 26.10.2016

Socialstyrelsen, *Internationell klassifikation av funktionstillstånd, funktionshinder och hälsa (ICF)*, Tillgänglig: <http://www.socialstyrelsen.se/SiteCollectionDocuments/ICF-kum2017.pdf> Hämtad: 25.1.2018

Trost, Jan. 2012. *Enkätboken*. Lund: Studentlitteratur. 178s.

Weissenfelt Jukka. *SoMe ja nuoret*. 2016. Ebrand Suomi Oy. Tillgänglig: <http://www.ebrand.fi/somejanuoret2016/> Hämtad: 26.10.2016

Weissenfelt, Jukka. *SoMe ja nuoret*. 2013. Ebrand Suomi Oy. Tillgänglig: <http://www.ebrand.fi/somejanuoret2013/> Hämtad: 26.10.2016

BILAGOR

Bilaga 1. Följebrev

Bästa respondent!

Vi är två studeranden från Yrkeshögskolan Arcada i Helsingfors. En av oss studerar till att bli ergoterapeut och andra till att bli socionom. Vi skriver på vårt examensarbete med syftet att öka kunskap om hur sociala medier påverkar på delaktigheten och den mentala hälsan hos unga. Vi vill även utreda hur sociala medier påverkar på aktiviteten och på ungas inklusion i det vardagliga livet. Uppdragsgivare för undersökningen är PAD- Positive Attitude Development. Vi kontaktar er, eftersom vi vill be er att besvara vår enkät som behandlar ungas användning av sociala medier. Vi önskar att du som informant är i åldern 18-29 och använder sociala medier. Ifyllningen av enkäten uppskattas att ta ca 5-10 minuter.

PAD-projektets syfte är att öka sysselsättningen, och minska stigmatisering av ungdomar med mental ohälsa. PAD-projektet förverkligas i samarbete mellan Arcada och Tallinn University.

Deltagande i enkäten är frivilligt och besvaras anonymt. Medverkan kan avbrytas när som helst. Resultatet av enkäten publiceras så att identiteten av respondenterna inte framkommer. Enkäten är öppen i två veckor, och kan bli besvarad vid vilken tidpunkt som helst under denna tid. Vårt färdiga examensarbete kommer att publiceras på theseus.fi.

Handledaren för detta examensarbete är Marina Arell-Sundberg.

Om ni har frågor eller funderingar får ni gärna kontakta oss via email.

amanda.perala@arcada.fi eller hanna.savasti@arcada.fi

Tack för era oersättliga svar,

Amanda Perälä & Hanna Savasti

Bilaga 2. Enkäten

Bästa respondent!

Vi är två studeranden från Yrkeshögskolan Arcada i Helsingfors. En av oss studerar till att bli ergoterapeut och andra till att bli socionom. Vi skriver på vårt examensarbete med syftet att öka kunskap om hur sociala medier påverkar på delaktigheten och den mentala hälsan hos unga. Vi vill även utreda hur den sociala median påverkar på aktiviteten och på ungas inklusion i det vardagliga livet. Uppdragsgivare för undersökningen är PAD- Positive Attitude Development. Vi kontaktar er, eftersom vi vill be er att besvara vår enkät som behandlar ungas användning av sociala medier. Vi önskar att du som informant är i åldern 18-29 och använder sociala medier. Ifyllningen av enkäten uppskattas att ta ca 5-10 minuter.

PAD-projektets syfte är att öka sysselsättningen, och minska stigmatisering av ungdomar med mental ohälsa. PAD-projektet förverkligas i samarbete mellan Arcada och Tallinn University.

Deltagande i enkäten är frivilligt och besvaras anonymt. Medverkan kan avbrytas när som helst. Resultatet av enkäten publiceras så att identiteten av respondenterna inte framkommer. Enkäten är öppen i två veckor, och kan bli besvarad vid vilken tidpunkt som helst under denna tid. Vårt färdiga examensarbete kommer att publiceras på theseus.fi.

Handledaren för detta examensarbete är Marina Arell-Sundberg.

Om ni har frågor eller funderingar får ni gärna kontakta oss via email.
amanda.perala@arcada.fi eller hanna.savasti@arcada.fi

Tack för era oersättliga svar,

Amanda [Perälä](#) & Hanna [Savasti](#)

Jag upplever att vara på sociala medier inte är en betydelsefull och meningsfull aktivitet i mitt liv. Det är bara något som blivit en vana.

- Instämmer helt
- Instämmer till stor del
- Vet ej
- Instämmer till viss del
- Instämmer inte alls

Hur många timmar spenderar du på sociala medier per dag?

- Inte alls
- Under 1 timme
- 1-2 timmar
- 3-4 timmar
- 5-6 timmar
- 7-8 timmar

- 7-8 timmar
- Mer än 8 timmar

Jag sätter ut en bild på mig själv på applikationen instagram och får 100 likes på bilden, detta "boostar" mitt självförtroende

- Instämmer helt
- Instämmer till stor del
- Vet ej
- Instämmer till viss del
- Instämmer inte alls

Min vän lägger upp en bild på instagram av sig själv och får många likes och komplimanger i kommentarfältet, detta gör att jag känner mig avundsjuk

- Instämmer helt
- Instämmer till stor del
- Vet ej
- Instämmer till viss del
- Instämmer inte alls

...

Jag sätter ut en bild på mig själv på instagram och får 0 likes på bilden. Detta gör mig ledsen

- Instämmer helt
- Instämmer till stor del
- Vet ej
- Instämmer till viss del
- Instämmer inte alls

Jag har vänner på sociala medier, som jag inte har träffat face-to-face

- Instämmer helt
- Instämmer till stor del
- Vet ej
- Instämmer till viss del
- Instämmer inte

Jag har sökt information om hälsa på internet

- Instämmer helt
- Instämmer till stor del

-
- Vet ej
 - Instämmer till viss del
 - Instämmer inte

Jag har fått stöd på sociala medier av andra som har liknande problem, erfarenheter och upplevelser som jag har haft

- Instämmer helt
- Instämmer till stor del
- Vet ej
- Instämmer till viss del
- Instämmer inte

Min kompis lägger upp en bild på mig på sociala median, där jag inte tycker jag ser bra ut. Detta gör att jag känner mig osäker och ledsen.

- Instämmer helt
- Instämmer till stor del
- Vet ej
- Instämmer till viss del
- Instämmer inte

Då jag är på sociala medier känner jag gemenskap till de andra användarna

- Instämmer helt
- Instämmer till stor del
- Vet ej
- Instämmer till viss del
- Instämmer inte

Sociala medier har gett mig en möjlighet att skapa nya vänskapsrelationer

- Instämmer helt
- Instämmer till stor del
- Vet ej
- Instämmer till viss del
- Instämmer inte

Jag är bortrest en vecka utan möjlighet att använda internet, efter resan känner jag mig utanför, eftersom mina vänner kommit upp med nya "inside"-skämt

- Instämmer helt
- Instämmer till stor del
- Vet ej

Instämmer till viss del

Instämmer inte

Jag tycker att det är roligt/trevligt att spendera tid på sociala medier

Instämmer helt

Instämmer till stor del

Vet ej

Instämmer till viss del

Instämmer inte

Jag lägger bara upp bilder på sociala medier som jag tror kommer att få många "likes" av mina vänner

Instämmer helt

Instämmer till stor del

Vet ej

Instämmer till viss del

Instämmer inte

...

Jag har lärt mig nya saker på sociala medier

- Instämmer helt
- Instämmer till stor del
- Vet ej
- Instämmer till viss del
- Instämmer inte

Att vara aktiv och både posta, kommentera och interagera i olika sociala medier ger mig en känsla av glädje och/eller tillfredsställelse

- Instämmer helt
- Instämmer till stor del
- Vet ej
- Instämmer till viss del
- Instämmer inte

Att få vara aktiv i olika sociala media känns som en meningsfull aktivitet i min vardag.

- Instämmer helt
- Instämmer till stor del
- Vet ej
- Instämmer till viss del
- Instämmer inte

Det är roligt/viktigt för mig att vara på sociala medier oberoende av min livssituation

- Instämmer helt
- Instämmer till stor del
- Vet ej
- Instämmer till viss del

Instämmer inte

Att vara aktiv i olika sociala media känns betydelsefullt, eftersom de handlingar jag där utför ger personer jag känner möjlighet att ta del av det som händer i min vardag

Instämmer helt

Instämmer till stor del

Vet ej

Instämmer till viss del

Instämmer inte

Mina vänner har skapat en chat/grupp på sociala median som jag inte är med i. Detta gör att jag känner mig utfryst.

Instämmer helt

Instämmer till stor del

Vet ej

Instämmer till viss del

Instämmer inte

Jag är i kontakt med människor som har liknande intressen som jag på sociala medier

- Instämmer helt
- Instämmer till stor del
- Vet ej
- Instämmer till viss del
- Instämmer inte

Jag tycker jag kan hantera sociala situationer i vardagen bättre då jag tränat mig på detta i olika sammanhang på/i social media.

- Instämmer helt
- Instämmer till stor del
- Vet ej
- Instämmer till viss del
- Instämmer inte

Jag har uttryckt mig på sociala medier på sätt jag inte skulle göra "in real life"

- Instämmer helt
- Instämmer till stor del

- Vet ej
- Instämmer till viss del
- Instämmer inte

Jag vet vilka sociala regler det finns på sociala medier

- Instämmer helt
- Instämmer till stor del
- Vet ej
- Instämmer till viss del
- Instämmer inte

Bilaga 3. Enkäten och kategorisering

Respondenten blir informerad om studiens syfte, samtycke, anonymitet och nyttjande med följebrev. (Bilaga 1)

Den kursiverade texten är plockningar från vår teoribakgrund, dessa utdrag har gjorts för att stöda vår resultatdiskussion. Frågorna är kategoriserade enligt tema-områden.

Mental hälsa - Vilken betydelse anser ungdomar att sociala medier har på mentala hälsan?

1. "Hur många timmar är du sociala median per dag?" *Personer som spenderar mycket tid på sociala medier börjar visa typiska tecken på depression. Man får sömnproblem, humörsvingningar och matvanorna försämras.*
2. "Jag sätter ut en bild på mej själv på Instagram och får 100 likes på bilden, detta "boostar" mitt självförtroende" *Resultaten tyder på att Facebook användare ofta är mer narcissistiska, har högre självkänsla och är mer extroverta.*
3. "Min vän lägger upp en bild på Instagram av sig själv och får massor likes och komplimanger i kommentarfältet, detta gör att jag känner dig avundsjuk" *Deras liv kan se ut att vara perfekt och felfritt. För en del människor är det obehagligt att se att andra har det "bättre" än en själv.*
4. "Jag sätter ut en bild på mej själv på instagram och får 0 likes på bilden, detta gör mig ledsen" *Deras liv kan se ut att vara perfekt och felfritt. För en del människor är det obehagligt att se att andra har det "bättre" än en själv.*
5. "Jag har vänner på sociala medier som jag inte har träffat face-to-face" *En kompis kan alltså vara en "virtuell vän" som man talar med och t.ex. spelar online. Man behöver inte träffa kompisen fysiskt, men man kan ha många vänner på internetet och därmed känna sig delaktighet i något sammanhang. (Eliasson et al., 2016, s.89)*
6. "Jag har sökt information om hälsa på internet" *Enligt en studie gjord i Kanada söker ungdomar allt mer hälsoinformation online via webbsidor och sociala medier.*
7. "Jag har fått stöd på sociala medier av andra som har liknande problem, erfarenheter och upplevelser som jag" *Unga kan även finna referensstöd på sociala medier, t.ex. till hälsorelaterad problematik. (Schurgin O'Keeffe et al, 2011) På internet har det uppkommit otaliga stödgrupper, t.ex. för personer med mental ohälsa. (Conterio, 2007)*
8. "Min kompis lägger upp en hemsk/ful/pinsam bild på mig på sociala median. Detta gör att jag känner mig osäker och ledsen". *För en del människor är det obehagligt att se att andra har det "bättre" än en själv. Detta fenomen kan påverka på människors självförtroende, och för personer som känner sig deprimerade, kan detta leda till en ännu starkare känsla.*

Delaktighet - Hurudana former av delaktighet anser ungdomar finnas närvarande på sociala medier?

9. "Då jag är på sociala medier känner jag gemenskap till de andra användarna." *En ungdom som är del av en gruppaktivitet och känner sig delaktig i den, känner även gemenskap gentemot de andra deltagarna i gruppen.*
10. "Sociala medier har gett mej en möjlighet att skapa nya vänskapsrelationer" *Grupper ger ungdomar en grund och ett stöd att forma nya relationer och utvidga sitt sociala nätverk.*
11. "Jag är bortrest en vecka utan möjlighet att använda internet, efter resan känner jag mig utanför, eftersom mina vänner kommit upp med nya "inside"-skämt" *Bruyere skriver att en ungdom behöver gemenskap och grupptillhörighet för att uppnå känslan av delaktighet.*
12. "Jag tycker att det är roligt/trevligt att spendera tid på sociala medier" *Enligt Gustavsson (2004) kan delaktighet delas in i tre dimensioner. Den första dimensionen är individens egen upplevelse. Genom den egna upplevelsen har individen möjlighet till positiva upplevelser och erfarenheter.*
13. "Jag lägger bara upp bilder på sociala medier som jag tror kommer att få många "likes" av mina vänner" *Genom intrycksstyrning vill den unga bli accepterad och vara delaktig som en medlem i en grupp.*

Aktivitet - På vilket sätt beskriver ungdomar social media som aktivitet?

14. "Jag har lärt mig nya saker på sociala medier" *Resultatet men detta värde kan vara t.ex. att den som utfört aktiviteten lärt sig något nytt eller att man undvikit en negativ konsekvens. Resultatet kan även vara att man avklarat något viktigt eller det kan vara en produkt (Persson et al., 2014 s.9)*
15. "Att vara aktiv och både posta, kommentera och interagera i olika sociala medier ger mej en känsla av glädje och/eller tillfredsställelse." *Symboliskt värde beskriver vad en aktivitet betyder för en individ och för individens omgivning. En aktivitet man utför som har ett symboliskt värde kan handla om aktiviteter som stärker t.ex. ens kulturell tillhörighet. (Persson et al., 2001 s.9)*

16. "Att få vara aktiv i olika sociala media känns som en meningsfull aktivitet i min vardag" *Självbelönande värde består av omedelbara belöningar man ger åt sig själv och som är en del av aktiviteten. Aktiviteten bringar glädje och utförs för att den är enkel och rolig att göra. På det sättet är det själva aktiviteten i sig som frambringar värdet istället för något symboliskt eller konkret resultat. (Persson et al., 2014 s.10)*
17. "Det är roligt/viktigt för mig att vara på sociala medier oberoende av min livssituation." *Upplevelsen av meningsfullhet kan även ändra under människans livslopp. En aktivitet kan vara väldigt meningsfull för en individ under en viss specifik livssituation, medan den orsakar upplevelse av meningslöshet och tomhet i en annan livssituation.*
18. "Jag upplever att vara på sociala medier inte är en betydelsefull och meningsfull aktivitet i mitt liv. Det är bara något som blivit en vana" *Människan engagerad sig varje dag i olika aktiviteter, av vilka många är rutiner. Vissa aktiviteter är meningsfulla för oss och andra är bara något vi gör.*
19. "Att vara aktiv i olika sociala media känns betydelsefullt, eftersom de handlingar jag där utför ger personer jag känner möjlighet att ta del av det som händer i min vardag."

Social inklusion - Hurudana former av social inklusion anser ungdomar finnas närvarande på sociala medier?

20. "Mina vänner har skapat en chat/grupp på sociala median som jag inte är med i. Detta gör att jag känner mig utfrysst. "För att individen skall vara inkluderad i en gemenskap, bör gemenskap finnas på de sociala arenor där den unga är.
21. "Jag är i kontakt med människor som har liknande intressen som jag på sociala medier." *Det är viktigt för unga att uppleva sig vara delaktiga i grupper med likasinnade personer.*
22. "Jag tycker att jag kan hantera sociala situationer i vardagen bättre då jag tränat mig på detta i olika sammanhang på/i social media." *Processen av skapandet av gemenskaper handlar om individens kunskap att utveckla sociala färdigheter. Dessa sociala färdigheter är en förutsättning för individen att utvecklas.*
23. "Jag har uttryckt mej på sociala medier på sätt jag inte skulle göra "in real life". *Den andra processen, skapandet av differentierade gemenskaper handlar om individens möjlighet att prova på olika roller och positioner.*

24. "Jag vet vilka sociala regler det finns på sociala medier." *Den tredje processen i social inklusion, lärandet, handlar om möjligheten att delta i olika sociala gemenskaper och sammanhang samt kunskapen om hur man bör fungera i dessa.*